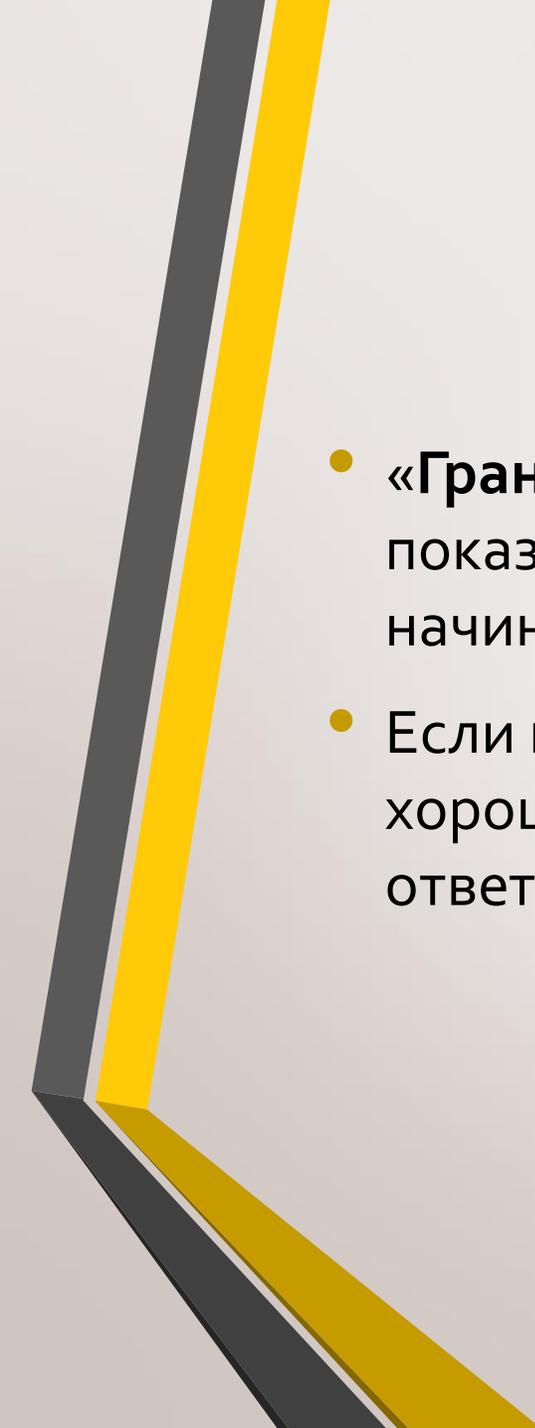
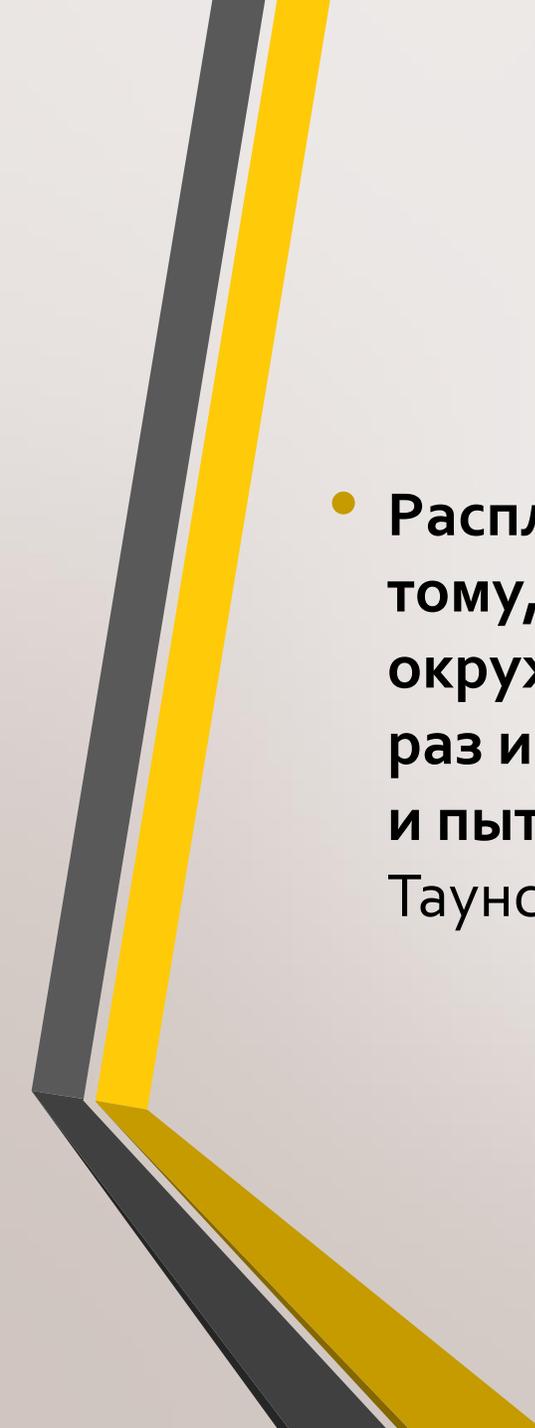


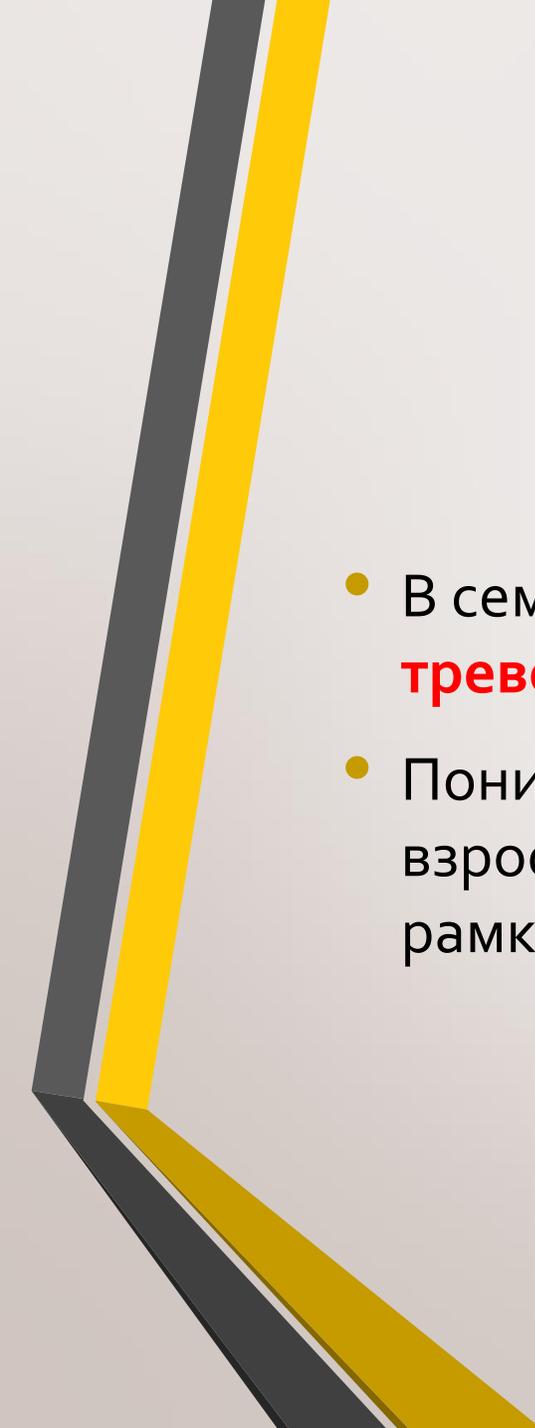


Установление границ у ребенка

- 
- «**Граница** – линия, ограничивающая пределы чьей-либо собственности, показывающая, где кончается частная собственность одного человека и начинается частная собственность другого.
 - Если мы знаем, где проходят **границы данного человека**, то нам хорошо видно, что находится в его ведении, за что он несет ответственность (имеется в виду его чувства, поступки и взгляды)

- Ребёнок должен знать, где проходят границы его собственности, т.е. за что он должен отвечать и за что не должен.
- Если он знает, что существование в этом мире требует, чтобы он отвечал за себя и свои поступки, то он научится жить в соответствии с этими требованиями, и его жизнь сложится удачно.
- А вот если в детстве у ребёнка не сложилось четкого представления о том, где проходят его границы (за что он несет ответственность) и где проходят границы других (за что они несут ответственность) у него **не разовьется умение владеть собой**, без которого он не сможет **счастливого идти по жизни**

- 
- **Расплывчатое представление о допустимых границах приведет к тому, что такой человек станет требовать полного подчинения себе окружающих, и совершенно не будет контролировать себя. Дети как раз и являются такими людьми не способными контролировать себя и пытающимися подчинить себе окружающих» (Генри Клауд, Джон Таунсенд «Дети: границы, границы ...», М. - 2001).**

- 
- В семьях с выстроенными границами, дети, как правило, гораздо **менее тревожны**, в отличие от их сверстников «без границ».
 - Понимание того, что рядом с тобой есть сильные, уверенные в себе взрослые, которые могут своевременно устанавливать необходимые рамки, дает ощущение защищенности и безопасности ребёнку.



Рекомендации по формированию границ

Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок.

- Чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов» родителям необходимо эти правила обсуждать.
- Поговорите с ребёнком, объясните ему, что теперь в вашей семье существуют правила, за несоблюдение которых будет следовать наказание и что у него есть свободный выбор, соблюдать правила и пользоваться всем тем, что ему дорого – компьютер, телевизор, прогулки с друзьями, или нести ответственность за свое неблагоприятное поведение и испытывать лишения.

Научитесь говорить «нет»!

- Слово «нет» – один из основных способов установления границ.
- Научитесь отказывать своему ребенку.
- Это необходимо, т.к. не все то, чего желает ребенок для него действительно необходимо и полезно.
- К тому же, таким образом ребенок сможет осознать, что не все в жизни можно получить, щелкнув пальцами, порой необходимо потрудиться для того, чтобы получить желаемое.
- И наконец, это научит ребенка считаться с желаниями и потребностями других людей.

В воспитании ребёнка используйте принцип ощутимых последствий.

- Уговоры, призывы к совести и угрозы, которые так и остаются угрозами – неэффективные способы коррекции поведения ребёнка.
- Изменения возможны лишь в том случае, если ребёнок столкнулся с ощутимыми последствиями за свое плохое поведение – лишение прогулки, обещанного подарка, долгожданной поездки в гости.
- Когда ребёнок лишается чего-то для него значимого, это причиняет ему страдание. Но при этом он начинает понимать, что ответственность за свои поступки никто не отменял и по счетам необходимо платить.

Не поддавайтесь на провокации и держите свое слово!

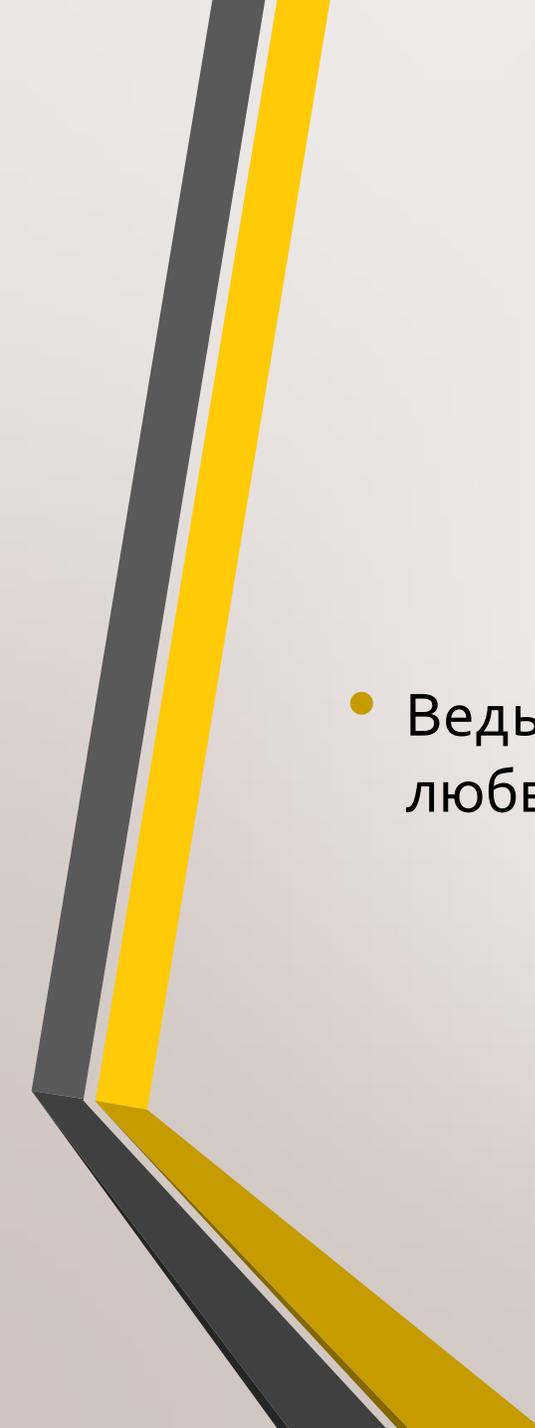
- Если ребёнок за нарушение правил был лишен на неделю прогулок, то не в коем случае не сокращайте срок наказания!
- Ребёнок может бунтовать против ограничения или же начать демонстрировать примерное поведение, показывая, что он уже исправился и наказание можно отменить.
- Всё это попытки настоять на своем и в очередной раз избежать последствий.
- Дайте понять ребенку, что вы его любите и понимаете, что ему очень хочется погулять с друзьями, но наказание не будет отменено.

Не допускайте того, чтобы наказание для ребёнка стало наказанием для всей семьи.

- Если, например, из-за позднего возвращения домой вы запретили ребёнку идти в выходной день в зоопарк, то это вовсе не значит, что теперь вся семья лишена возможности хорошо провести время в зоопарке.
- Скажите ребёнку о том, что вам очень жаль, что он не сможет пойти вместе с вами, т.к. на этой неделе он неоднократно возвращался домой позже оговоренного времени.

Поощряйте ребёнка за его конструктивное поведение.

- Говорите ему о том, как для вас это значимо.
- Если вы пообещали вознаградить ребёнка новым диском с мультиками или сладостями за его примерное поведение, то помните об этом и держите свое слово.



*Говорите ему о своей любви,
поддерживайте его.*

- Ведь пытаясь сформировать у ребенка границы, родитель действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада.

Укрепляйте свои границы!

- Отсутствие границ у ребёнка показатель того, что границы родителей недостаточно крепки.
- Необходимо помнить о том, что самый важный пример для детей – это его родители!
- Взрослые, которые могут позаботиться о себе, способные жить интересной и насыщенной жизнью – лучший образец для подражания!
- Если же ребенок привыкает к тому, что родители все время стараются удовлетворить все его прихоти, отодвигая свои интересы на второй план, то у него невольно складывается представление о том, что весь мир крутится вокруг него.
- Подобное заблуждение опасно тем, что из такого малыша может вырасти эгоистичный безответственный взрослый.

В данном случае родителям необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Часто ли вы отодвигаете свои интересы и потребности на второе место после интересов и потребностей детей?
2. В круговороте многочисленных дел и хлопот есть ли у вас немного личного времени, которое принадлежит только вам и на которое не посягают члены вашей семьи?
3. Испытываете ли вы чувство вины, когда делаете что-то только для себя – отправляетесь на отдых с подругами, покупаете дорогую вещь и т.п.

Корректируйте список ограничений

- Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить.
- Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-два, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями.
- То же самое касается и других запретов.

Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка

- Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.

Ставя запреты, нужно обязательно объяснять свою мотивацию

- Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, разговаривать с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников – все это можно легко и доходчиво объяснить детям простым и понятным языком.

Ставя запреты, всегда спрашивайте себя, достаточно ли они обоснованы.

- Действительно ли в этом запрете есть необходимость?
- Некоторым родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее.

Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть с ровесниками в футбол на детской площадке. Или, к примеру, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает малышу давать ее поиграть другим детям в садике.

- Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться вас и совершенно вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.

- 
- *Людмила Петрановская, российский психолог, педагог и публицист*
 - *Генри Клауд, Джон Таунсенд. Дети: границы, границы!*