

Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 27»

Московская обл., г. Подольск, ул. Профсоюзная, дом 6
ИНН/ 5036034370/ КПП 503601001/ОКПО 48776862/ ОГРН 1035007201151
Тел./факс 8 (4967)63-61-41, E-mail: podshkola27@mail.ru

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА
РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОУ

ГРАНИЦЫ:
ВОСПИТАНИЕ В РАДОСТЬ

АВТОР

Артемьева Галина Львовна

Педагог-психолог МОУ СОШ №27

Г. о. Подольск, 2024г

АННОТАЦИЯ

От качества детско-родительских отношений зависит очень многое в будущей жизни ребенка, а также и в его взрослых отношениях с окружающим миром. И если спросить, что самое главное в этих отношениях, то наиболее правильным ответом будет — границы!

Естественно, каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок умел в будущем сохранять свою психику в безопасности, стал уравновешенным и мог активно проявлять и реализовывать себя. И именно родители обеспечивают ребенку все вышеназванное, за счет заботы и воспитания, формирования его границ, начиная с самого раннего возраста.

Понятие «границы» в последнее время становится всё более популярным.. Его часто можно встретить в различных статьях и руководствах для родителей, употребляют его не только психологи, но и педагоги, логопеды и другие специалисты по работе с детьми и взрослыми..

При этом, зачастую, у родителей нет чёткого понимания, что означает термин «границы» применительно к проблеме воспитания. Как правило, они сталкиваются таким с большим количеством разноречивой информации (советы друзей, блогеров, литература по воспитанию, статьи в интернете), что они теряются в этом потоке и не понимают, что и как им делать, чтобы вырастить ребёнка счастливым и уверенным в себе.

Особенно много вопросов возникает у них в случае, когда у ребёнка не складываются отношения внутри семьи, с ровесниками или значимыми взрослыми. Часто, если ребёнка обижают на площадке в детском саду и т. д, родители дают советы типа «не обращай на него внимания» или «дай ему сдачи в ответ», которые никому не приносят ожидаемого эффекта. Также большим «спросом» в кабинете психолога ДООУ пользуется тема детских истерик, поощрений и наказаний, когда родители теряются и не знают, как поступить.

На семинаре-тренинге «Границы : воспитание без стресса» подробно разбирается понятие границ применительно к воспитанию, как они обозначаются, выставляются и отстаиваются оптимальными способами. Как можно дать правильную обратную связь ребёнку и оказать ему помощь в переживании запретов и требований, с которыми он не согласен.

В связи с тем, что в воспитании ребенка действует правило самолета: «сначала надеваем кислородную маску на себя, а потом одеваем ее ребенку», в случае, когда родители игнорируют свои границы, выстроить их у ребёнка также не получится. В этом случае оказывается актуальным проведение семинара-тренинга в двух частях, где первая встреча предназначена для осознания границ самими родителями, с целью прояснить и выстроить, в случае необходимости, их собственные границы.

ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИЕЙ семинара-тренинга являются родители детей от 2 до 6 лет (родители детей, посещающих ДООУ), которые устали от вечной борьбы и мечтают о нормальных, гармоничных отношениях с ребёнком

Цель семинара-тренинга:

помочь родителям найти пути к пониманию проблем в поведении собственного ребенка, способствовать повышению родительской компетентности через информирование и осмысление механизмов эффективного общения и формирования умений и навыков конструктивного взаимодействия ребенком в семье.

Задачи:

- Актуализировать существующие проблемы во взаимодействии с детьми.
- Содействовать повышению уверенности в себе, в своих родительских качествах
- Практиковать родителей в построении эффективного и гармоничного общения с детьми
- Дать набор инструментов, с которыми родители могут четко и бережно корректировать детское поведение
- Дать простые алгоритмы поведения в трудных педагогических ситуациях

Данный тренинг проводится в 2 частях, каждая из которых имеет свои цели и задачи. и проводится по определённому плану.

Часть 1 посвящена границам самих родителей

Цель: ознакомить родителей с понятием психологических границ, научить определять свои границы и выстраивать гармоничное общение с другими людьми, в том числе и с ребёнком.

Задачи:

- Определить понятие психологических границ
- Исследовать и обозначить собственные границы участников
- Обучить техникам защиты своих границ
- Отработать на практике способы защиты своих психологических границ.

Часть 2 посвящена умению родителя выстраивать границы ребёнку.

Цель : научить родителей выставлять психологические границы своим детям

Задачи:

- Дать понятие о состоянии границ в дошкольном возрасте, о проблемах, связанных с отсутствием границ у ребёнка
- Дать информацию о «парадоксе границ» и отрицательных последствиях нарушения границ ребёнка информацию о последствиях ошибок при выстраивании границ
- Отработать на практике алгоритм введения правил для ребёнка, дать алгоритм введения запретов
- Ознакомить с техникой установки детских границ и отработать на практике способы реагирования в сложных педагогических ситуациях.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- В результате посещения семинара-тренинга ожидается, что родители
- научатся устанавливать правила и границы для того, чтобы их ребенок рос самостоятельным, уверенным в себе
 - смогут осознать важность заботы о себе, предупреждать собственное эмоциональное выгорание, негативно сказывающееся на ребенке
 - получат и отработают пошаговую стратегию установления семейных правил, собственных границ и границ ребенка
 - будут четко представлять свою зону ответственности в отношениях с ребенком;
 - почувствуют себя увереннее в роли сильного и понимающего родителя, которому ребенок доверяет и к которому прислушивается.
 - научатся использовать методики сочетания твердости и поддержки в воспитании, используя правила комфортной дисциплины, сочетающей родительский контроль и безусловную поддержку

ВСТРЕЧИ ПРОВОДЯТСЯ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ КАЖДОЙ ЧАСТИ ОКОЛО 2 Ч

После завершения второй встречи, все участники получают памятку-распечатку со всеми алгоритмами.

ГРАНИЦЫ: ВОСПИТАНИЕ БЕЗ СТРЕССА

Часть 1

ПЛАН 1 части

1. ПОНЯТИЕ ГРАНИЦ
2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛЕСНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ
3. СТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ И ИХ НАРУШЕНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ
4. ПРИТЧА О ТРЕХ ЗАМКАХ
5. ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ, ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ
6. ТЕСТ «ВАШИ ГРАНИЦЫ»
7. МОЗГОВОЙ ШТУРМ - ПРАКТИКА (ОТСТОЯТЬ ГРАНИЦЫ)
8. РЕФЛЕКСИЯ

Дети — зеркала, в которых вы видите собственное отражение. Эти зеркала показывают ваше поведение, привычки, взгляды, отношение к происходящему и восприятие жизни.

Г. Клауд, Д. Таунсенд «Дети: границы? Границы»!

ХОД РАБОТЫ

1. ПОНЯТИЕ ГРАНИЦ

ГРАНИЦА – в любом понимании этого слова – **РАЗДЕЛЕНИЕ** каких-либо предметов, явлений, событий, сущностей и т.д. В русском языке есть слово «ОГРАНИЧИВАНИЕ», т.е. «ОКРУЖЕНИЕ ГРАНИЦАМИ». Те «ОГРАНИЧИТЬ» - значит, выделить какой-либо критерий, по которому этот процесс разграничивания можно произвести. Например, лето начинается

ровно в 00,00 1 июня, и ни минутой раньше; порог вашей квартиры – начало вашей частной территории, проникнуть на которую можно только с Вашего согласия или санкции прокурора. Как этот принцип разграничения «работает» в реальной жизни?

ПРИМЕР: В все мы хорошо знаем пословицу: «Дружба - дружбой, а служба – службой».

Многие слышали и поддерживают мнение, что ЗАНИМАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ БИЗНЕСОМ НЕЛЬЗЯ. Насколько они правы? Истинно ли это утверждение в повседневной жизни? Оказывается, да, но только в тех случаях, когда человек не умеет правильно выстроить те самые границы, о которых мы говорим. Потому что он не проверяет действия друга, с которым ведёт бизнес, т. е. любого другого партнера он бы проверил, а этого нет, т. к. боится, что проверка может навредить близким отношениям, дружбе. Вот и получается, что дружба как бы вредит бизнесу.

2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛЕСНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ

Человек — это открытая система. Мы не можем жить без внешнего мира. Нам важно что-то отдавать во внешний мир и что-то из него брать, мы постоянно нуждаемся в обмене с ним.

У каждого из нас есть 2 вида границ: телесные и психологические.

ТЕЛЕСНЫЕ границы (формируются в первую очередь) – есть поверхность тела каждого человека, которая отделяет его тело от остального материального мира. Формирование телесных границ начинается с рождения. С этого начинается знакомство малыша с собой. Помните, как он изучает своё тело, рассматривает ручки и ножки, пробует на вкус. Это является самым ранним самовосприятием человека, телесные ощущения, ощущения от внутренних органов, ощущение от поступления пищи, сенсорные ощущения..

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ границы – осознанное отделение собственного «Я» от других. Границы определяют человека, его возможности, желания, ощущения и отношения с другими людьми. Если к физическим границам относится наше тело, то к психологическим — пространство и ощущения, отделяющие нас от других людей. Наши границы зависят от наших ценностей, от того, что для каждого из нас важно, и от чего мы готовы отказаться

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО - это та территория, которую человек считает своей, это продолжение его физического тела.

Эту личную территорию принято делить на четыре зоны:

- Интимная зона (15 - 46см) - в неё могут проникать самые близкие, те, с кем мы находимся в тесном эмоциональном контакте. Зона, в которую пускаем ненадолго и только с разрешения, иначе появляется дискомфорт, который расценивается как вторжение, насилие. Как правило, это нежелательные телесные контакты, какие-либо поглаживания, касания, взятие за руку, объятия без спроса и предупреждения.

- Личная зона (46см - 1,2м) - в это пространство мы допускаем друзей, приятелей, коллег, всех тех, с кем у нас дружественные отношения. Это безопасное пространство, куда мы пускаем людей, которым доверяем. Все остальные могут расцениваться как враги.

- Социальная зона (1,2 - 3,6м) - то пространство вокруг нас, в котором безопасно находиться в социуме.

- Общественная зона (более 3,6м) - на этом расстоянии мы можем спокойно можно общаться с незнакомым человеком. Происходит безопасное общение с большой группой людей.

Функция психологических границ состоит в том, чтобы организовывать жизнь человека таким образом, чтобы он мог получать все необходимое для развития из окружающей среды, а также ограничивать поступление того, что вредит организму.

В случае, когда границы нормальные и здоровые, то они являются гибкими. Тогда человек легко определяет в жизни свои интересы и реализует их по мере возможностей в текущих условиях. Он умеет принимать оптимальные решения, которые позволяют, адаптироваться к любой жизненной ситуации наиболее выгодным образом. Такой человек общается, вступает в отношения или выходит из них по мере своих желаний. Ему легко определить уровень, на котором ему удобно и приятно общаться на данный момент и понимает, как умеет донести это до своего собеседника. одновременно он остается устойчивым в конфликтных ситуациях и умеет постоять за себя.

Слабые (слишком мягкие или слишком жесткие) границы говорят о нарушении взаимодействия личности с окружающей средой. Тогда человек испытывает сложности в обыденной жизни, в отношениях с родными и близкими, коллегами по работе.

Психологическая граница прежде всего очерчивает пространство влияния личности. Там, где заканчивается сфера влияния человека, там заканчивается и его территория, там проходит его психологическая граница. Внутри этой территории его желания, чувства, мысли, идеи имеют особую ценность, уважение. Имеют возможность для реализации.

Существует всего три варианта территорий: моя, чужая, общая.

Если мы говорим про отношения –это общая территория, здесь действуют те правила, о которых мы договоримся. При этом договориться мы можем по-разному, в зависимости от того, какое мы имеем друг на друга влияние, какую ценность мы друг для друга представляем.

Если какая-то территория ваша, то вы ведете себя внутри нее как дома, там вы хозяин.

Понятие «мои границы» прежде всего означает, что у вас есть способы их защитить.

Мои границы – это то, за что я отвечаю. Моя ответственность - беречь и приумножать то, что я считаю своим. Но всегда нужно понимать, что и у Другого точно такие же обязательства перед своим.

СТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ И ИХ НАРУШЕНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Существуют следующие этапы формирования психологических границ:

- **до 1 года** понятие психологических границ практически отсутствует, младенец находится в симбиотическом слиянии с матерью.

- **от 1 до 3 лет** у ребёнка возникают первые личные желания. Они в основном относятся к познанию и освоению мира вокруг.

Нарушения в формировании психологических границ в этом возрасте могут быть вызваны гиперопекой и чрезмерным контролем со стороны родителей, который подавляет инициативу и самостоятельность ребенка. Это даже может стать предпосылкой для развития невроза.

- **от 3 до 6 лет** увеличивается интерес ребёнка к познанию окружающей среды и собственных возможностей. Он начинает осваивать свои границы и стремится расширять их.

К нарушениям этого процесса приводит недостаточная эмоциональная поддержка со стороны родителей и их стремление ограничить его самостоятельность. Это может стать причиной того, что у ребенка просто не сформируется представление о психологических границах. В будущем он не сможет ни защищать свои, ни уважать чужие. Что в дальнейшем повлечет за собой проблемы во взаимоотношениях с окружающими. Такому человеку будет очень сложно отстаивать свои интересы, а окружающие будут с легкостью навязывать ему свое мнение. Он, сам того не замечая, начнет вторгаться на чужую психологическую территорию и получать за это отпор. В крайнем случае у него возникнут сложности с пониманием того какой он такой и каковы его истинные потребности и желания. Именно в этом возрасте создаются предпосылки склонности к построению всех форм зависимых отношений. Иногда человек наоборот формирует слишком жесткие границы, которые в последствии ведут к одиночеству и изоляции.

- **от 6 до 11 лет** психологические границы расширяются и четко очерчиваются. в этом возрасте ребенок начинает активнее взаимодействовать со сверстниками, у него могут появиться свои секреты. У него повышается потребность в приобретении новых знаний и умений, проявляются личные склонности и интересы.

Если на этом этапе развития родители проявляют чрезмерную жесткость, то ребенок начинает отстаивать свою психологическую территорию. В этой борьбе, конечно, победят, родители, но ценой победы станет утрата доверия ребенка. Он станет замкнутым и отстраненным, его внутренний мир для родителей закроется.

- **от 11 до 13 лет** наступает сложный период самоидентификации. Родительский авторитет слабеет, они перестают быть для ребёнка референтной группой. Он обращается к собственным, порой отличным от родительских, интересам и ценностям.

Если родители на этом этапе не готовы принять взросление и возрастающую независимость своего ребенка, то это может привести к открытой конфронтации.

- *от 13 до 16 лет* усиливаются тенденции предыдущего этапа. Подросток становится ещё более независимым. В качестве протеста может поддерживать любые ценности, лишь бы они были отличны от родительских. У него возникают размышления о будущем и о профессиональном самоопределении.

- *к 17 – 19 годам* психологические границы, как правило, уже полностью сформированы.

В этот период очень важно чтобы родители не начинали культивировать у детей зависимость от себя. Например, делать за ребёнка то, что он может сделать сам. Это не вызовет особой благодарности с его стороны, так как у него ещё сохранилась привычка к тому что решением его проблем занимаются родители. Для него это в порядке вещей. Гиперопека на этом этапе может привести к отказу ребёнка брать на себя ответственность за свою жизнь и поступки. Однако, если на предыдущих ступенях развития были серьезные нарушения, то этого уровня может и не наступить.

ПРИТЧА О ТРЕХ ЗАМКАХ

Жили где-то на свете три брата-королевича. У каждого из них было свое королевство со своими правилами.

Замок старшего находился на высоком утесе над морем и был огорожен высокой каменной стеной со стороны суши. Каждый путник, что видел его, пр сразу понимал: здесь гостям не рады. И потому никто даже не пытался остановиться тут на ночлег, или попросить о милостыне.

Старший брат вообще не любил гостей и никогда никого не впускал свое в королевство, в котором . были очень строгие правила. Даже слугам было запрещено появляться в некоторых частях замка, из-за чего они покрывались толстым слоем пыли и зарастали паутиной. Так как сам королевич не мог справиться с таким количеством уборки в запретных частях замка, он просто заколачивал их досками.

Замок среднего сына был настоящим приютом для всех вокруг. Его королевство вообще не имело никакой ограды. Любой человек или животное могли зайти в замок и найти в нем дружеский прием. А так как желающих побывать у радушного королевича было очень много, королевская казна стала очень быстро опустошаться... И тогда средний брат был вынужден обратиться за помощью к старшему брату, который слыл очень бережливым хозяином. Несмотря на свое уединение, старший брат согласился помочь нерадивому родственнику. Это был единственный гость, которого он был готов принять. Ведь старший брат страдал от чувства одиночества, а так как никто не приходил к нему в гости он никак не мог найти себе супругу. Но, глядя на печальный пример среднего брата, он не собирался менять своих привычек. Был у двух королевичей еще и младший брат. О нем мало что было известно. Слышали только, что живет он в своем королевстве с женой и двумя

сыновьями где-то в долине за холмами и, похоже, живет счастливо.

Шли годы, и вот у младшего королевича родился третий сын. В честь такого радостного события он пригласил к себе старших братьев. Оба они были очень удивлены тем, как была устроена жизнь в третьем королевстве. Несмотря на большое количество гостей, которые довольно часто приезжали в замок, королевская казна оставалась полна золота, а сам замок был образцом благополучия.

Не скрывая своего любопытства, старшие братья обратились к младшему королевичу с вопросом: как у него получается быть настолько богатым и при этом счастливым. Ведь ни у одного из старших этого получилось, несмотря на бережливость старшего и гостеприимство среднего брата.

Выслушав братьев, младший королевич ответил:

- В моем замке часто бывают гости, здесь есть постоянный двор, где каждому путнику может быть готов ночлег и сытный ужин. Я рад этим людям и готов помогать им, когда у меня есть на это силы. Но при этом в моем замке есть места, куда позволено ходить только моей семье. А ещё есть комнаты, куда мы приглашаем лишь самых близких друзей нашего королевства. А есть и такая, где я предпочитаю побыть какое-то время один, где меня никто не беспокоит.

Услышав ответ младшего брата, старшие королевичи призадумались.

Вернувшись в свои королевства, они уже знали, что нужно сделать, чтобы тоже чувствовать себя счастливыми.

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ, ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ

Межличностные границы устанавливаются в обсуждении, причем обсуждение — это не только проговаривание, мы же многое понимаем без слов, общаясь невербально. Главное помнить, что нарушение границ — это использование чьих-то ресурсов не по его правилам.

Важный момент! У каждого из нас ресурсы могут быть моими, чужими и общими. Часто в отношениях сложно разобраться, где какой: кто-то по-хозяйски присваивает себе чужое или общее. А потом говорит, что их границы нарушают — в смысле не дают того, что никогда им и не принадлежало.

Или, наоборот, кто-то сразу же отдаёт свое другому. И нарушением границ называет то, что новые хозяева ведёт себя по-хозяйски, как посчитает нужным. Не особо считаясь с интересами предыдущего хозяина.

Потому очень чётко нужно знать, какие ресурсы мои:

- мое время;

- тело и все, что тело делает: слушает, обнимает, чувствует, говорит, работает и т.д, а также то, как тело выглядит: вес, возраст, стиль, запах;

- деньги и материальные ценности: квартира, машина, одежда и т.д.;

- нематериальные ценности — жизненный опыт и черты характера: чувство юмора, эрудиция, оптимизм и т.д.

Как понять, что ваши границы нарушаются?

Всё очень просто, *если вам в общении с человеком неприятно и не комфортно*, это значит, что ваши границы нарушены. Но дело в том, что мы не всегда готовы говорить о своих чувствах. Часто мы стесняемся, боимся обидеть человека, хотя давно пора сказать «СТОП» и не позволять делать то, что нам неприятно.

Для того, чтобы правильно защитить свои границы, существует следующий АЛГОРИТМ:

- **осознайте свои границы.** Это не про то, что «сюда не ходи», «туда не ходи» для всех ситуаций в жизни. **Главное - разобраться, что для вас приемлемо, а что нет.** Подумайте, какие правила важны для вас, и как датт понять это другим. И, главное, не нужно оправдываться в принятых решениях.

- **сообщите о своих границах окружающим.** Вполне возможно, что ваши границы для разных людей разные. Для родителей – одни, для супругов – другие, для соседей – третьи. Главное, чтобы вы сами это четко понимали и действовали в соответствии с этим.

- **оберегайте свои границы.** А это самое трудное: что делать, если ваши границы все же нарушили? Помните, что важно отслеживать, как вы себя чувствуете с тем или иным человеком, в той или иной ситуации.

Как это может выглядеть на практике? Давайте рассмотрим ситуации нарушения Ваших границ и пути выхода.

Первая ситуация. Вы оказались в ситуации, где человек «присел вам на уши», жалуясь, какая плохая у него работа, плохая жена, жизнь и т.д. Вы отвечаете простую вещь: «Извините, но это ваши проблемы!». Этой установкой вы ставите границу и возвращаете ему ответственность.

Вторая ситуация. Правило «Паузы». Вы видите, что человек находится в эмоциональном аффекте, повышает на вас голос, кричит, пытается оказать на вас психологическое давление, при этом контролирует себя и держится в каких-то рамках а вы не можете уйти из ситуации по каким-то причинам. При этом вы тоже начинаете заводится: в этом случае найдите у себя пульс и начинайте внутренний отсчет, где вдох медленно делается на 4 удара пульса, потом происходит задержка дыхания на 2, потом выдох на 6-8 ударов. В этом случае большее количество углекислого газа, сохраняющегося в крови, запускает работу парасимпатической нервной системы и человек начинает расслабляться.

Иа если все-таки чувствуете, что нервы зашкаливают, то уходите достойно из ситуации и говорите «Поговорим позже, извини я занят».

Третья ситуация. Вас кто-то грубо оскорбляет: «Ты дурак!». Отвечайте «Да, могу и справку показать», «Как ты догадался», «Мама таким родила», «Падал много в детстве» и т.д. Здесь срабатывают принципы «Психологического айкидо», когда отрицательная энергия оппонента, направляется против него самого и он часто после этого вступает в легкий ступор, так как не понимает, что происходит с человеком, почему он так не адекватно ведет себя.

Четвёртая - техника «Кавычек», предложенная знаменитым гипнологом Милтоном Эриксоном. В ответ на агрессию вы описываете ситуацию, как бы от третьего лица и в эту ситуацию косвенно встраиваете свое собственное отношение к ситуации: «Знаешь один раз к моему знакомому тоже подошли с такой просьбой. А знаешь, что он ответил? А не пошли ли бы вы все . . . ! Какие люди то на свете злые стали! Но мы с тобой ведь не такие и до этого опускаться не будем». Здесь, вы одновременно и сказали желаемый ответ и хитро остались в стороне от ответственности за свое высказывание.

Ситуация «Бей первым Фредди». В случае, когда вас ожидает какой-то неприятный разговор с не совсем адекватным собеседником: «Я ТАК И ЗНАЛ, ЧТО ВЫ СЕЙЧАС БУДЕТЕ ПЫТАТЬСЯ НА МЕНЯ ДАВИТЬ, КРИЧАТЬ РУГАТЬСЯ И ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ЭТИМ ДОББИТЬСЯ?» Это техника направлена на разрыв шаблона у оппонента, контроль ситуации и конфронтация. Вы через конфронтацию и проясняющий прием побуждаете его вскрыть цели своего поведения, убираете первоначальную силу и демонстрируете вашу защищенность от подобной коммуникации. (те выпуск наружу того, о чем человек возможно только подумал).

Ситуация. Правило. «Ирония». Мы воспринимаем других людей с иронией и игровым поведением, как людей внутренне уверенных, раскованных, защищенных. Поэтому, когда мы расширяем свой спектр игрового поведения в ситуациях давления, мы убираем тревогу у себя, и лишаем ситуацию смысловой значимости, не теряя своей уверенности:

Когда вы на меня кричите я чуть в обморок не падаю.

Видя, как вы злитесь у меня сердце из груди, выскакивает.

Когда вы со мной так разговариваете я иду пулемет.

ТЕСТ «ВАШИ ГРАНИЦЫ»

Отвечая на вопрос, ставьте баллы: «Всегда»-0, «Часто»-1, «Иногда»-2, «Редко»-3, «Никогда»-4.

1. Я не знаю, чего хочу.
2. Я склонен (на) менять свои планы и подстраиваюсь под других.
3. Я избегаю конфликтов и неприятностей.
4. Я живу для других.
5. Мнение близких для меня важнее, чем собственное.
6. В будущем меня ожидает только хорошее.
7. Тайны от близких — это плохо.
8. Я люблю наблюдать за личной жизнью других людей.
9. Я поддерживаю отношения, даже если в них мне некомфортно.
10. Если у меня с кем-то возник конфликт — это только моя вина.
11. Я легко поддаюсь на комплименты и лесть.
12. Я доверяю людям.
13. Я не могу отказать близким людям.

14. Мне сложно постоять за себя.
15. Я никогда не злюсь.
16. Мне кажется, я не в силах изменить свою жизнь.
17. Мне кажется, я живу чужой жизнью.

Если Вы набрали менее 25 баллов – Ваши личностные границы под угрозой. Граница позволяет очертить пределы «Я» человека. Именно благодаря своим границам мы понимаем, где «Я», а где «не-Я» – другие люди, чужие мнения, чужие чувства, ответственность другого. Почему важны личностные границы? Границы позволяют соблюдать целостность и безопасность. Границы личности – ощущение того, что я имею право на свои мысли, чувства, действия, что они нормальны, и я могу их выражать и реализовывать. Словом, границы создают ощущение, что быть собой – безопасно и нормально! Начните больше внимания уделять себе, своим чувствам и желаниям. И ваша чувствительность безошибочно подскажет, кто и как нарушает Ваши личностные границы.

26 баллов и более. С Вашими личностными границами все в порядке! Вы достаточно чувствительны к своим чувствам и ощущениям. Вы безошибочно можете определить, когда кто-то без спросу пытается влезть Вам на шею или в душу! Вы целостная личность, стремящаяся к своим целям и умеющая за себя постоять!

МОЗГОВОЙ ШТУРМ - ПРАКТИКА

Как сказать другому о своих границах так, чтобы он не испытывал неприятных эмоций?

Отвечаю – никак.

Так уж мы все устроены, что сталкиваясь с любыми ограничениями, испытываем, как минимум, НЕ удовольствие. Называть его можно по-разному – злость, обида, возмущение, грусть, удивление... У всех по-разному. Но точно – **Не Удовольствие**.

Вот, например, по дороге с работы вы забыли купить хлеб . Обнаружив, что дома ни крошки, вы идёте в магазин, а он уже закрыт. Потому что уже вечер, а вы, когда выходили из дома, не посмотрели на часы. Что, в сущности, происходит? Вы сталкиваетесь с границами – графиком работы магазина. Естественно, вам это не нравится, вы расстраиваетесь, злитесь. Теперь придется ужинать без хлеба . Но завтра вы уже вовремя пойдёте за покупкой. То же самое, когда мы вдруг обнаруживаем, что чего-то не можем или не умеем. Это тоже границы. Например, думали, достать вазу с верхней полки. А нет, не получается, слишком высоко и придется тащиться за стулом. Никакой великой радости, это точно.

Самый важный факт про границы – мы обнаруживаем их только в

момент столкновения с ними. Так что, если окружающие уже знают, как с вами можно, а как — нельзя, то только потому, что уже имели с вами дело.

А знаете, чем вам поможет навык выстраивания своих границ? Окружающие начнут воспринимать Вас всерьёз, и уже никто не будет пытаться взваливать на вас свою работу. Появится больше свободного ВРЕМЕНИ. А вы потратите его на себя и так как вы сами хотите.

Давайте рассмотрим примеры нарушения границ и подумаем, как повести себя в этой ситуации, уважая границы другого и как можно защитить свои границы, если они нарушаются.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

- Привет, проходил мимо, решил зайти (нет предупреждения и уточнения, удобно ли вам в данный момент принимать гостей).

- я просто хочу тебе помочь.....

- Тебе нужно тщательнее подбирать себе друзей.

- Привет, есть разговор! (и монолог на пару часов).

- Дай в долг, верну, когда получится.

- мы же с тобой решили, что Новый год проведём у мамы. (без предварительного обсуждения)

- Я тут увидела у тебя в телефоне....

- Как?!!! Ты не можешь вынести из квартиры пианино? Ты ж спортсмен!

- я поживу в отпуске на твоей даче, а то денег на поездку на море совсем нет!

- пришла с улицы, так хотела пить... Ничего, что я выпила твоё пиво из холодильника?

- Оценка. «Ты молодец!»

Границы нужны того, чтобы не пускать внутрь то, от чего вам плохо, или удалять изнутри то, что туда все-таки проникло и создает для вас дискомфорт. Вы не можете переделать окружающих, но вы можете проявить заботу и уважение к себе. Не пускайте внутрь нарушителей и тогда у вас станет гораздо меньше претензий к внешнему миру, к людям.

РЕФЛЕКСИЯ

Сегодня мы с вами говорили о границах, зачем они нужны и как их защитить. Говорить о границах можно бесконечно – тема неисчерпаема. И все же давайте попробуем подвести итог нашего занятия.

Сосредоточьтесь на своём настроении. Назовите своё актуальное настроение: оно хорошее, плохое, среднее, весёлое, грустное, приподнятое, какое-то другое?

Передавая по кругу фонарик, закончите предложения:

«Материал семинара был для меня (полезен/бесполезен)»

"Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь....."

«Меня удивило то, что»

«Хотелось бы ещё поговорить о»

"..... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее".

«Я ухожу с настроением»

ГРАНИЦЫ: ВОСПИТАНИЕ БЕЗ СТРЕССА

Часть 2

ПЛАН 2 части

1. ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА 2-6 ЛЕТ
2. СОСТОЯНИЕ ГРАНИЦ В 2-6 ЛЕТ
3. ПРОБЛЕМЫ «БЕЗГРАНИЧНОСТИ»
4. ГРАНИЦЫ В ВОСПИТАНИИ
5. ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ
6. ТЕНИКА ПОСТАНОВКИ ГРАНИЦ У РЕБЁНКА
7. РЕФЛЕКСИЯ.

Упражнение «Наши дети» (ледокол)

Предложить родителям, которых вызывают в любом порядке, вспомнить несколько качеств своего ребенка, названия которых начинаются с той самой буквы, что и имя ребенка (например, Сережа — скромный, самостоятельный; Миша — молчаливый, мечтатель и т. д.).

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА 2-6 ЛЕТ

Малышу исполнилось 2... с чем он пришёл к этому возрасту?

Во-первых, он уже относительно свободно перемещается в пространстве, умеет понимать, что ему нужно, чего он хочет и различает предметы, которые могут удовлетворить его потребности, а какие нет. Он уже различает интонации в голосе окружающих и пытается говорить сам отдельные слова и простые фразы.

Именно в возрасте 2-5 лет с ним происходит самое главное событие в его жизни – он в совершенстве овладевает речью и входит в специфический человеческий мир, встраивается в социальную среду и учится выживать в ней, получает доступ ко всей человеческой культуре, которая передаётся словом.

С этого времени ребёнок получает возможность говорить о каком-то предмете, находящемся ВНЕ ЗОНЫ ЕГО ВИДИМОСТИ, у него уже появляется некая собственная картина мира. Малыш уже может сообщить кому-то «Мама там...», подразумевая, что мама в соседней комнате, а не перестала существовать.

Также вместе с речью ребёнок начинает усваивать любые правила, нормы, представления, ценности. Он может не просто пережить собственную неудовлетворенность, но и попытаться понять, почему так происходит. Он уже может выразить собственную оценку происходящего, сам себе сказать «нельзя» (пусть повторяя запреты родителей). А вот удержаться от соблазна и выполнить запрет, у него пока ещё не получается.

Вторая особенность - вместе с овладением речью, ребёнок может обратиться за удовлетворением своих потребностей к широкому кругу людей, не только членам семьи.

Третья, не менее важная особенность – возможность организации собственного мышления ребёнка, ведь именно слово является основной мыслительной единицей. Овладевая речью, ребёнок получает возможность совершать мыслительные операции – анализ, синтез, обобщение и др.

Каждый отдельный предмет ребёнок способен оценить, как ПОХОЖИЙ на что-то, на какой-то другой. Например, если ребёнку показать несколько игрушечных мишек разного цвета и размера, он их всех назовёт мишкой. Т е с в этом возрасте он начинает взаимодействовать не только с самими предметами, но и их названиями.

На фоне появления полноценной речи, в жизни ребёнка происходит ещё одно очень важное событие – переход от называния себя в 3 лице к использованию местоимения «Я». Это одно из главных приобретений данного возраста. До этого каждый из окружающих называл ребёнка названия предметов и явлений и после многократного повторения он запоминал: ЭТО-МИШКА, ЭТО-ТАРЕЛКА, ЭТО – ДОЖДИК. А ещё каждый из окружающих (и мама, и папа, и тётя на улице), называет себя «Я». Поначалу ребёнку очень трудно с этим разобраться, но в конце концов, он понимает, как обходиться с этим словом и начинает понимать, что для него самого также существует «Я» и «НЕ Я», он начинает осознавать, что у каждого «Я» желания, действия, возможности – РАЗНЫЕ. Есть его ручка, а есть рука мамы, есть его чашка, а есть бабушкина. Таким образом, у ребёнка начинают формироваться ГРАНИЦЫ.

Итак, получается, что за счёт одного короткого местоимением Я, ребёнок начинает овладевать значимым жизненным умением – ВЫСТРАИВАТЬ ГРАНИЦЫ. С отделением себя от остального мира, он начинает формировать своё представление о том, КТО ОН ТАКОЙ, КАКОЙ ОН, а также КАКОВ ОКРУЖАЮЩИЙ ЕГО МИР. Следом за этим у него

начинает формироваться СОЗНАНИЕ – знание того, что он хочет в каждый момент жизни, что происходит внутри него, а что снаружи, знает, что он есть. Наблюдая за другими людьми, он, учится строить своё отношение ко всему, что видит, что его окружает т. е. начинает ОСОЗНАВАТЬ СЕБЯ В ЭТОМ МИРЕ.

Именно в возрасте 2-6 лет, малыш сталкивается с самим фактом НЕИЗБЕЖНОСТИ СУЩЕСТВОВАНИЯ ВНЕШНИХ ОГРАНИЧЕНИЙ. И именно на этом этапе очень важно, получение им опыта определённости границ, например, между родительскими «МОЖНО» и «НЕЛЬЗЯ». Кроме того, ребёнок понимает и начинает отличать СВОИ ЧУВСТВА И ЖЕЛАНИЯ ОТ ЧУВСТВ И ЖЕЛАНИЙ МАМЫ И ПАПЫ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, осваивая понятие МОЁ. Малыш учится выстраивать своё собственное отношение ко всему, что он видит, что с ним происходит.

Как же выглядят границы в этом возрасте? У самых маленьких детей (2-3 года) это их игрушки, и, конечно, мама и папа. «Это моя мама!», - заявляет трехлетка, топая ножкой, таким образом, обозначая себя частью семьи.

Всем известный кризис 3 лет на самом деле начинается в 2 года.

Связан он с началом отделения ребенка от мамы, осознанием собственного "Я"

и отстаиванием своих границ. У малышек начинают ярко проявляться чувства - гнев, обида. Кто в этот период не сталкивался с детскими истериками? Порой взрослому трудно понять от чего ребенок так расстроен, и поводы для слез не кажутся нам достаточными. Обидное слово, брошенное другом во дворе, несправедливая оценка, мы хотим поддержать его, говоря «Да не обращай внимания». А для него это очень важно. И не принимая его чувства всерьез, мы отрицаем его право быть самим собой, быть отдельным, мы обесцениваем его чувства.

СОСТОЯНИЕ ГРАНИЦ В 2-6 ЛЕТ

- до 1 года понятие психологических границ отсутствует, младенец находится в симбиотическом слиянии с матерью.

- от 1 до 3 лет возникают первые личные желания. Они в основном относятся к познанию и освоению мира вокруг. Нарушения в формировании психологических границ могут стать предпосылкой для развития невроза.

- от 3 до 6 лет увеличивается интерес к познанию окружающей среды и собственных возможностей. Ребенок начинает осваивать свои границы и стремится расширять их территорию. К нарушениям этого процесса приводит недостаточная эмоциональная поддержка родителей и их стремление ограничить его самостоятельность. Это может стать причиной того, что у ребенка просто не сформируется представление о психологических границах..

ПРОБЛЕМЫ «БЕЗГРАНИЧНОСТИ»

Все дети нуждаются в родителях, которые выстроят их внешние границы: будут их поправлять, ограничивать, соблюдать причинно-следственные связи до тех пор, пока границы их внешних не превратятся во

внутренние. Границы, или их еще называют «рамки», это те самые незыблемые правила, устой которые помогают каждому из нас ощущать свою цельность, уверенность в себе и других. Это чёткое представление о том, что можно и чего нельзя допускать в отношении к себе и другим людям; ясное видение того, где «я начинаюсь и где заканчиваюсь». Ребёнку необходимо чувствовать границы дозволенного, он опирается на одобрение или порицание, как на стены. Научить детей быть ответственными за свою личность, здоровье, успешность, счастье - одно из основных предназначений родителей

Проблемы, возникающие из – за отсутствия границ:

- Неспособность сказать «нет» обидчикам , положить конец их поведению.
- Собственные вредные привычки.
- Неумение принимать отказы от окружающих и уважительно относиться к установленным ими рамкам.
- Неспособность ради достижения цели отказать себе в собственных прихотях.
- Попытки взять на себя ответственность за жизнь других «сделать кого-то счастливым» и наоборот.
- Способность легко стать объектом манипуляции или стать «игрушкой» в чьих-то руках.
- Неумение сближаться и налаживать близкие отношения с окружающими.
- Неспособность быть откровенным с родными и близкими.
- Неспособность отстаивать свою позицию и продуктивно решать возникающие конфликты.
- Принятие на себя роли жертвы, вместо того, чтобы ощущать себя хозяином своей жизни.
- Отсутствие умения доводить начатое дело до конца.

ГРАНИЦЫ В ВОСПИТАНИИ

Люди позволяют себе нарушать границы других, потому что их так научили в детстве родители, которые искренне верили и повторяли, что это во благо. Взрослые, конечно же, хотели как лучше, только вот получилось иначе.

Телесные границы - это про тело, сон, гигиену и еду

Ответственность за питание должно разделить между родителями и ребенком.

Задача родителя: поставить на стол еду, чтобы она была и чтобы ее можно было съесть в нужное время.

Задача ребенка: определить, что и сколько съесть, только сам ребенок знает, насколько он голоден.

ПРИМЕР

Сидя за обеденным столом, малыш до тошноты не хочет пить молоко с противными пенками, или странный непонятный суп. Но вечно занятая мама

или воспитательница в детском саду, говорят: «Ешь, что дают! Другого не будет. Нет времени на твои капризы!».

Что делать ребёнку? Рассмотрим 3 возможных варианта, отмечая, что при любом развитии событий удовлетворения, а тем более удовольствия от самого приёма пищи нет. Во всех трёх случаях есть насилие, негативные переживания и опыт, что потребность удовлетворить крайне сложно или невозможно. А также как полученный опыт переносится во взрослую жизнь

Варианты:

Выход 1 - Глотать ненавистную пищу, подавляя в себе отвращение, выключив все свои чувства.

Когда ребёнок поступает так много раз, в течение многих лет, в итоге у него отключается способность чувствовать и понимать свои желания. Он перестаёт осознавать собственные потребности, ориентируется на желания и потребности окружающих

В будущем подобный сценарий приводит к тому, что уже во взрослой жизни человек регулярно оказывается жертвой обстоятельств. Невыгодные условия работы, дискомфортное взаимодействие с кем-либо, достижение чужих целей (родителей, супруга, детей,) и т.д. Спутниками такого сценария становятся подавленность, депрессия, апатия, заниженная самооценка, зависимость от окружающих людей, неуверенность, вина и стыд.

Ведущее убеждение при этом сценарии «ОТ МОЕГО МНЕНИЯ В ЭТОЙ ЖИЗНИ ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ ЗАВИСИТ , МОЖНО ДАЖЕ И НЕ ПЫТАТЬСЯ ПРОЯВЛЯТЬ ЕГО»

Выход 2 - Вообще ничего не есть или напряженно выискивать в тарелке что-нибудь не такое противное на вкус и запах, результат - голод не утолён.

Перенесённый в жизнь второй сценарий приводит к постоянному чувству «голода» - неудовлетворённости от себя и от жизни, сколько бы человек не получал. Его внутренние ожидания от происходящего обычно не совпадают с реальностью: «Я ожидала, что он будет со мной внимательным и заботливым, а он вечно занят на работе и забывает купить свежие пирожные, которые я так люблю».

Ведущее убеждение при этом сценарии: «ВСЕ В ЭТОМ МИРЕ НЕУДОБОВАРИМО». В качестве компенсации, начиная с детства, человек много фантазирует об идеальной жизни. Реальность замещается иллюзиями, что приводит к разочарованию при взаимодействии с окружающим миром. В результате - постоянный фон обиды и раздражения, бесконечные претензии к окружающим и себе, сложность в совершении поступков и достижении целей.

В будущем для такого человека характерен излишний контроль, критика, недоверие миру.

Выход 3 - Закатить истерику и получить, в конце концов, съедобную пищу

По сравнению с первыми двумя в этом сценарии есть плюс – ребёнок занимает активную позицию в жизни и совершает шаги навстречу желаемому. Но так как в основе поступков заложено убеждение о враждебности мира, то взаимодействие происходит при помощи агрессии.

Ведущее убеждение при этом сценарии **«ВСЯ ЖИЗНЬ – БОРЬБА ЗА ВСЁ НУЖНО БОРОТЬСЯ, СВОЁ НУЖНО ВЫБИВАТЬ СИЛОЙ»**

В будущем жизнь такого человека наполнена напряжением, конфликтами и разрушениями. Для человека с таким сценарием характерна агрессивность, гневливость, конфликтность, нетерпение, неспособность услышать другого, в отношениях возможен деспотизм и властность.

Да, пройдет время, маленький человек станет взрослым, но проблемы у него останутся. По какому сценарию он будет действовать, как жить – зависит от его врожденного темперамента, от того, какие взрослые его окружали, и какие методы воспитания использовали.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ, СВЯЗАННЫЕ С УСТАНОВЛЕНИЕМ ГРАНИЦ:

Давайте сейчас разберём основные ошибки, которые допускают родители

1. **Родители ругают или наказывают ребенка за нарушение правила, о котором он просто не знал** (Например, что нельзя рвать цветы, которые мама посадила за забором на даче. Он просто не знал, что они там специально посажены).

2. **Родители запрещают очень много, не предлагая альтернативных действий.**

Если **ВСЁ НЕЛЬЗЯ**, откуда у ребёнка может возникнуть представление о том, что можно?

ПРИМЕР

Особо опасным для ребёнка является запрет не на способ совершения действия, а на действие как таковое. **РИСОВАТЬ НА СТЕНАХ НЕЛЬЗЯ!!!!** (А В АЛЬБОМЕ МОЖНО) Ребёнок далеко не всегда может понять, что мама ругает его за порчу обоев, а не за сам процесс рисования.

Ещё важный момент... **ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ**. Если 3-х летний ребёнок, услышав от мамы «НЕЛЬЗЯ», пробует ещё пару раз проверить, совершая непозволительное действие, то у ребёнка 4-х лет и старше понятия «МОЖНО» и «НЕЛЬЗЯ» уже сформированы, для них крайне важной становится аргументация **ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ?**

Если родители не объясняют и не аргументируют, то они приучают его к беспрекословному повиновению. В будущем человек будет слушаться любых приказаний любого другого человека.

3. Родители постоянно озвучивают правило, но ничего не предпринимают в связи с его нарушением. Это классика! Либо после озвучивания требований звучат пустые угрозы за невыполнение, которые никогда не приводятся в действие. Часто, сказав НЕЛЬЗЯ, родители оставляют без внимания нарушения запретов ребёнком. Он получает опыт: МАМА ЗАПРЕТИЛА, ОН ВСЁ РАВНО СДЕЛАЛ, А МАМА НЕ ВОСПРЕЯТСТВОВАЛА. Причём, в другой раз мама может и наказать. Ребёнок теряет: в одних случаях совершать что-то можно, а в других нельзя? В итоге в сознании малыша размывается представление о НЕЛЬЗЯ, он понимает, что АБСОЛЮТНЫХ НЕЛЬЗЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ЗНАЧИТ МОЖНО ВСЁ, + ПАДАЕТ РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ.

- порой родители сами не выполняют свои НЕЛЬЗЯ.

ПРИМЕР

Мама говорит: ПЕРЕХОДИТЬ ДОРОГУ ВСЕГДА МОЖНО ТОЛЬКО ЗАРУКУ! И это правильно. Но, случается, когда она сама идёт с ним, звонит телефон, в другой руке у неё сумка, а машин нет.... Она не берёт ребёнка за руку, а позволяет перейти дорогу просто рядом с собой.

4. Обман ребёнка родителями, ДЛЯ ЕГО ЖЕ БЛАГА.

Речь здесь идёт не о существовании Деда Мороза, а о более прозаичных вещах. Часто взрослые что-то обещают ребёнку, но не выполняют. (в выходной мы с тобой пойдём... я тебе дам...) В результате у ребёнка не выстраивается граница между тем, что существует в реальности и что ему говорят.

ПРИМЕР

«Не съешь кашу – придёт Серый Волк и заберёт тебя!» Не съев кашу, ребёнок с ужасом ждёт волка, который не приходит. Как результат, он начинает понимать, что реальность и то, что говорит мама – совсем разные вещи.

5. Родители часто считают себя и ребёнка единым целым.

Они до глубины души уверены, что ребёнок чувствует то же самое, что и они. В таком случае, ребёнок начинает путать свои желания с желаниями родителей. ЕСЛИ МАМЕ НЕ ПРАВИТСЯ, значит, для меня это плохо. Часто родители делают заявления от имени своего ребёнка.

ПРИМЕР

- «ОН НЕ ХОЧЕТ ЭТУ КОНФЕТУ». Когда ребёнок маленький, ему оказывается очень трудно провести границу между желанием родителей и своим собственным. В голове образуется путаница: КОНФЕТА ВКУСНАЯ, НО ОН ЕЁ НЕ ХОТЕЛ?

- родители говорят «мы» рассказывая о любых действиях своего ребёнка. «У НАС ОПЯТЬ БОЛИТ ГОРЛО. ПОСЛЕ ОБЕДА МЫ ХОРОШО СПИМ». В голове у ребёнка возникает ещё большая путаница, он же знает, что мама здорова, а днём спать она не ложилась.

- родители без спросу берут вещи, бесспорно принадлежащие ребёнку. Например, игрушки. Ребёнок точно знает, что это его вещи, т к взрослые в игрушки не играют. Но мама решила навести порядок и выбросила/отдала те, которые, по её мнению, ему больше не нужны, из которых малыш вырос. В результате ребёнок получает послание РОДИТЕЛИ И ОН ЕСТЬ ОДНО ЦЕЛОЕ. ИМЕТЬ ЧТО-ТО СВОЁ СОБСТВЕННОЕ (ЧУВСТВА, ОТНОШЕНИЯ) НЕЛЬЗЯ!

ПРИМЕР

Представьте себе, что вы пришли домой и не нашли свой ноутбук или тапочки? Караул! Обокрали! Появляется тревога, паника и чувство, что мир небезопасен. То же самое чувствует и ребенок. В результате всего этого ребёнок получает послание РОДИТЕЛИ И ОН - ЕСТЬ ОДНО ЦЕЛОЕ. ИМЕТЬ ЧТО-ТО СВОЁ СОБСТВЕННОЕ (ЧУВСТВА, ОТНОШЕНИЯ) НЕЛЬЗЯ!

6. Родители принуждают ребёнка делать то, чего он решительно не хочет, полностью игнорируя его несогласие.

Разговор не о том, чтобы уступить ребёнку, если он отказывается пить невкусное лекарство. Речь о том, что родители часто не обращают внимание на сопротивление ребёнка, не дают ему почувствовать, что они понимают и слышат его.

ПРИМЕР

-Иногда детей заставляют целовать родственников при встрече и прощании. Многие взрослые, вспоминая вынужденные прощания в детстве, чувствуют, как съеживаются внутри. Но они все равно заставляют также делать своих детей, потому что так принято. А ведь выбор должен быть за ребёнком. **НУЖНО УЧИТЬ ВЕЖЛИВО ПРОЩАТЬСЯ.**

- также элементарные ласки и поцелуи, проявляемые вопреки его желанию, являются грубым нарушением его границ. Не обнимайтесь сами, если не хотите

Слышите «нет» вашего ребенка

ПРИМЕР

Многие дети любят щекотку. Они прыгают на кровати, поднимают футболку и просят еще и еще. Конечно, все это сопровождается хихиканьем. Но если где-то во время игры ребенок закричит весело: “Хватит!”, как вы отреагируете? Эта незначительная ситуация учит ребенка, что его “нет” ничего не значит. Если вы хотите, чтобы ваш малыш научился чувствовать весомость слова “нет”, то после его просьбы остановиться родителям нужно остановиться. Со временем ребенок поймет, что, если он не

хочет, чтобы вы останавливались, он не будет использовать слово “нет”, и наоборот, будет говорить “нет”, если захочет, чтобы вы остановились.

7. Родители позволяют ребёнку нарушать их собственные границы

Тогда с ребёнок получает послание ГРАНИЦ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

ПРИМЕР

Мама очень устала и прилегла отдохнуть. Малыш зовёт её в свою комнату поиграть. Мама, преодолевая себя, поднимается и бредёт к нему. Какое послание получит ребёнок? Его мама материнской самоотверженна в своей роли или урок отсутствия необходимости границ?

8. Родители заставляют ребёнка что-то сделать объясняя это чьими-то желаниями.

ПРИМЕР рассмотрим его подробно

Один мальчик, назовем его Ваней, хочет поиграть игрушкой, например машинкой, которая принадлежит другому мальчику, назовем его Колей. Ваня забирает или даже отбирает игрушку, что, понятное дело, не нравится Коле, который тянет машинку к себе, кричит и протестует. На что мама хозяина игрушки говорит: «Коля, отдай свою машинку Ване, тебе что, жалко, что ли? Ты что, жадина?». Дальше зачастую мама Коли забирает у него игрушку и отдает ее Ване. Коля остается в расстроенных чувствах и растерянности.. Мама искренне пытается научить его делиться и научиться быть добрым но... одновременно малыш получает послание ТВОИ ЖЕЛАНИЯ ЗНАЧАТ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЖЕЛАНИЯ ДРУГОГО.

. А теперь давайте представим себе такой сюжет. К вам подходит незнакомая женщина и хватает вашу сумку, без спросу, вот прямо у вас из рук. Вы, естественно, не отдаете, держите еще крепче. На ваше возмущение вы получаете вопрос: «Вам что, жалко, что ли? Вы что, жадина?». Нелепо, правда? Такое просто невозможно. Почему же тогда по отношению к взрослому поступить таким образом никому и в голову не придет, а по отношению к ребенку это вроде как и нормально?

Итак, Ваня хочет взять машинку Коли. Мама подходит и

Прежде всего, она садится так, чтобы быть на одном уровне с детьми. При обращении к каждому ребенку ей необходимо устанавливать с каждым из них зрительный контакт. Так мамино обращение будет лучше воспринято, а также она сможет увидеть, слушает ее ребенок или нет. Также маме нужно занять такое положение, чтобы по одну руку у нее быть один ребенок, а по другую — другой, но не загораживать детей друг от друга. Таким образом, мама становится как бы посредником между детьми, помогая им решить возникшую проблемную ситуацию. Мама мягким движением останавливает Ваню в его попытках забрать машинку Коли.

Она объясняет: *«Ваня, это Колина машинка. Ты, наверное, хочешь с ней поиграть?»*. На это Ваня, скорее всего, как-тоотреагирует: кивнет головой или скажет: *«Да»*. Мама: *«Ваня,, а давай спросим у Коли, , согласен ли он дать тебе сейчас поиграть своей машинкой?»*.

Если Коля согласен, инцидент исчерпан. Если не согласен — возможны варианты решения конфликтной ситуации на площадке.

Вариант№1

Мама: *«Ваня, Коля сейчас не готов поделиться, но можно попросить ее у него позже. Может быть, Коля наиграется и даст тебе тоже поиграть. Ваня, я вижу, что ты расстроился. Давай посмотрим, во что бы ты мог поиграть сейчас?»*.

Если так сложилось, что никто из близких не подходит к Ване и не помогает ему урегулировать сложившуюся ситуацию, то будет очень здорово, если мама Коли поможет Ване найти альтернативу. Потому что это поможет Ване пережить разочарование, сохранить присутствие духа, и впоследствии может возникнуть хорошая дружба между двумя мальчиками. К тому же, так Ваня не будет мешать Коле в его игре. Мама же покажет пример своему сыну уважительного и сердечного отношения к другим людям, пример понимания чувств другого человека и обхождения с этим. Это будет способствовать развитию у Коли эмоционального интеллекта, того, что помогает устанавливать и развивать хорошие отношения с самим собой и с другими людьми. К слову сказать, исследования показывают, что именно эмоциональный интеллект отвечает за переживание удовлетворения и счастья в жизни.

Вариант№2

Мама: *«Коля, я вижу, что ты не хочешь отдавать свою машинку прямо сейчас. Может быть, ты поделишься игрушкой попозже, например через 5 минут?»* Коля: *«Хорошо»*.

Этот вариант очень близок к варианту 1. Отличие в том, что здесь• содержится намерение Коли поделиться своей игрушкой позже. В первом же варианте этот вопрос остался открытым.

Вариант №3

Мама: *«Коля, я вижу, что ты не хочешь отдавать свою машинку. А что если поменяться? Ты дашь на время поиграть свою машинку Ване, а он даст тебе поиграть своей игрушкой? Ваня, как тебе такой вариант, дашь Коле поиграть своей игрушкой?»*.

Если Ваня и Коля согласны, все улажено!

Вариант№4

Мама: *«Ребята, а давайте поиграем все вместе в одну игру, построим большой гараж! А еще у нас будет ремонт машин, и т.д.»*.

Здесь мама может даже первая начать уже что-то делать, например, строить гараж. Важно при этом наблюдать за реакцией детей, подхватывают ли они эту идею, включаются или нет. Если дети согласны, то таким образом мама переключит внимание детей с того, кто именно играет с Колиной

машинкой. Общая игра и общий сюжет может увлечь детей, объединить их, и уже будет не важно, в чьих руках окажется заветная игрушка.

Наверное, это не все возможные варианты хорошего обхождения с потенциально конфликтной ситуацией. Это лишь примеры. Я уверена, что вы найдете и другие способы, которые будут более точно подходить и учитывать все нюансы конкретных детей и конкретных обстоятельств.

- иногда родители делают то же самое, но опираясь на свои чувства. «Дай мальчику поиграть машинкой ты же видишь, как мама расстроена!» Не заставляйте детей делиться

9. Случается что в семьях вообще отсутствуют какие-либо ограничения .

ПРИМЕР

Родители думают, пусть малыш хоть в детстве порадует, ещё успеет настрадаться! Но при этом они забывают. Что семья для ребёнка – самая первая модель окружающего мира. Именно в семье он осваивает существующие закономерности. Т е. с самого раннего детства ребёнок сталкивается с миром, где все можно, в будущем он перенесёт это и на весь остальной мир. Но рано или поздно ему все же придётся столкнуться с определёнными ограничениями, к которым его не подготовили родители. И как тогда ему быть? Первое и одно из важнейших ограничений – РЕЖИМ ДНЯ!!!

10. Родители иногда не дают ребёнку необходимого ему общения и тепла.

ПРИМЕР

Приходя к родителям со своими маленькими проблемами, ребёнок натывается на Великую Китайскую Стену – мама и папа заняты, или устали, или решают свои собственные проблемы. А малышу трудно самостоятельно справиться, он хочет, чтобы мама и папа его поддержали.. Если такие ситуации случаются достаточно часто, ребёнок получает послание: НЕ ХОЧЕШЬ БОЛИ – НЕ ОБРАЩАЙСЯ К РОДИТЕЛЯМ НЕ РАССЧИТЫВАЙ НА СОЧУВСТВИЕ И ПОНИМАНИЕ С ИХ СТОРОНЫ

- иногда родители думают, будто постоянное недовольство собой – лучший путь к самосовершенствованию. Они часто критикуют действия своего малыша, надеясь, что он будет делать это лучше.

ПРИМЕР

Мама говорит малышу: «Солнышко можно сделать на рисунке поровнее» или «Кубики нужно поставить по размеру». В этом случае нарушается процесс познания ребёнком самого себя, он, видя, как мама исправила солнышко и рисунок заиграл, вынужден думать о себе плохо. Такой ребёнок получает послание: ЧТОБЫ МЕНЯ ЛЮБИЛИ, Я ДОЛЖЕН СТАТЬ ЛУЧШЕ. И потом доказывает это маме (и окружающим) порой всю жизнь. Но сможет ли он радоваться этой жизни?

ВЫВОД Ребенок должен знать, где находится сфера его влияния, где она заканчивается, и что произойдет в случае нарушения границ. Чем меньше ребенок, тем более заметной и понятной должна быть граница между дозволенным и недозволенным.

Тогда как ее обозначать? Четко, кратко и максимально конкретно! Самый большой секрет эффективности психологических границ – они защищают ребенка от неопределенности и хаоса, в котором очень страшно. Поэтому, когда вы четко ставите рамки, границы и проговариваете правила – вы даете ребенку ощущение защищенности. И иногда ребенок нарушает правила только с одной целью (бессознательно) – проверить свою защищенность и родительскую любовь.

Очень важна форма, в которой мы их формулируем. Старайтесь, чтобы ваши правила были «позитивными» — говорите как нужно делать, вместо запретов. Когда ребёнок слышит только «не делай», он понимает, что делает что-то не так. Но не знает, как действовать именно сейчас.

1. ТЕХНИКА ПОСТАНОВКИ ГРАНИЦ У РЕБЁНКА.

Существует множество техник постановки границ для детей. Расскажу вам две из наиболее эффективных техник **АЛГОРИТМ**

- 1. ОЗВУЧИВАНИЕ ПРАВИЛА**
- 2. ФАКТ**
- 3. ВЫСКАЗЫВАНИЕ**
- 4. ОЖИДАНИЕ**
- 5. САНКЦИИ**

Правила о правилах

Любые ПРАВИЛА должны удовлетворять трём условиям:

1. Должны действовать ВСЕГДА и НЕУКОСНИТЕЛЬНО
2. Их должно быть ДОСТУПНОЕ для ребёнка КОЛИЧЕСТВО
3. Почти ВСЕ правила должны быть ОБЯЗАТЕЛЬНЫ для всех

членов семьи.

Устанавливая ребёнку правила, родители должны соблюдать принцип уважения к нему

Как это выглядит на практике. АЛГОРИТМ :

1. Обращение к ребёнку по имени.
2. Сообщение, какие изменения предстоят, например: «Сейчас мы будем одеваться и пойдём на улицу (гулять, к доктору, в магазин – это тоже разница).
3. Пауза, отслеживание невербальной реакции ребёнка.

4. Сообщение ребёнку, что он может сделать, чтобы сотрудничать с вами, например: «Подойди сюда, залезай мне на колени, будем одеваться»; или «Дай, мне, пожалуйста, руку, я надену на тебя рукав куртки».

5. Опять пауза 2 – 3 секунды. Психические процессы ребёнка медленнее переключаются, его нервам чисто физиологически нужно время, чтобы обработать услышанные слова и запустить ответные реакции.

Повторение пунктов 4 и 5 несколько раз, если нет желаемой реакции. В случае, если, что часто бывает, и нормально, ребёнок отказывается или не обращает на вас внимания, необходимо сделать следующую важную вещь:

5. родитель сначала говорит ребёнку о том, что будет сейчас делать и почему, и только потом это делает, проговаривая весь процесс

Если же ребенок уже знает правило, но пытается нарушить его, нужно

а) повторить правило;

б) рассказать о возможных последствиях (человека, который выбегает на дорогу в неположенном месте может сбить машина — да, да это не запугивание, а факт);

в) рассказать о своих чувствах или желаниях («Я беспокоюсь за тебя, не хочу, чтобы ты попал под машину»);

г) физически не дать нарушать правило (крепко держать за руку).

Если факт нарушения уже произошел, например, вы не успели отреагировать, и ребенок выбежал на дорогу, то как можно быстрее верните его на тротуар.

Скажите о том, что вы боитесь, что машина может сбить его (в предыдущем озвучивании правила речь шла об абстрактном человеке, а в этом примере можно говорить уже о самом ребенке). Потребуйте больше так не делать и введите санкции: сообщите, что теперь он будет ходить с вами за руку до тех пор, пока вы не убедитесь, что он способен соблюдать правило «не выбегать».

Границы невозможны без определённых запретов.

ПРАВИЛА запретов

1. Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка. Ставя запреты, нужно обязательно объяснять свою мотивацию

ПРИМЕР

Мама запретила двухлетнему малышу на улице взять в руки бездомного котёнка и в силу своего возраста, он может не понять, почему, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета станет ему понятно.

Соответственно, и наказание ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может осмыслить, не принесёт никакого результата, просто бессмысленно.

2. Запреты, должны быть обоснованы

Всегда нужно понимать, насколько есть необходимость в данном запрете. Иногда родители исходят из собственного удобства и запрещают ребёнку просто потому, что так им удобнее и спокойнее. ПРИМЕР

Мама не хочет, чтобы ребёнок испачкал новые брюки и не разрешает ему возиться в песке.

3. Наказание должно быть только в том случае, если ребёнок осознанно нарушил запрет и он его понимает

ПРИМЕР

Ребенок принёс домой чужую игрушку.

Первоочерёдно мама должна объяснить ему, что именно он сделал не так и почему брать чужое – плохо. . Наказание же уместно в том случае, когда ребёнок , несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, повторяет свой проступок.

4. Устанавливая запреты, обсуждайте их со всеми членами семьи

ПРИМЕР

Мама не разрешает малышу переходить дорогу самостоятельно, не держа ее за руку. А бабушка, переходя дорогу с полными сумками, позволяет ему просто идти рядом. Соответственно,

у ребенка не формируется стереотип правильного поведения.

В большинстве подобных случаев дети быстро начинают подстраиваться под обстоятельства, понимая, что с разными людьми можно вести себя по-разному, Ребёнок быстро учится получать из этого выгоду. Во избежание «маятникового воспитания», запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

5. Будьте последовательны в том, что запрещаете

ЗАПРЕТЫ - решения, которые не обсуждаются. Если ребёнок протестует против запрета, единственное, чем вы можете ему помочь - внимательно выслушать. Ведь вы ставите запрет не для того, чтобы его травмировать а по независящим от него обстоятельствам.

Если запрет – это некие общественные нормы, родителям можно ознакомить с ними ребенка: покажите ему выдержки из документов, которые вывешены в общественных местах, расскажите о том, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать.

6. Корректируйте список ограничений

Не стоит забывать о том, что дети растут и по мере взросления ребенка определённые запреты для него остаются в силе, но некоторые можно и нужно отменять.

ПРИМЕР

В возрасте 2-3 лет родители запрещают ребёнку пользоваться ножом во время еды, но в возрасте 7-8 лет ему не только можно, но и нужно учиться правильно пользоваться ножом и вилкой.

8. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка

Если родители будут ругать ребенка за каждое нарушение запрета, но не обращать внимания на его старания и достижения, он постоянно будет

чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к его заниженной самооценке

Далее...

2) ФАКТ - описание той конкретной ситуации, которая произошла, конкретного происшествия, поведения... ФАКТОМ не может быть качество, черта или отдельная характеристика на ребенка или информирование ребенка, что тот «рассеянный», а так же утверждение, что у него «как всегда разбросаны игрушки».

ФАКТ - это обращение к ребенку: «В твоей комнате разбросаны игрушки. Это происходит каждые выходные»

3) ВЫСКАЗЫВАНИЕ – это оценка родителем сложившейся ситуации, разъяснение, как ситуация «повлияла на меня». К ВЫСКАЗЫВАНИЮ относится выражение эмоционального отклика на данную ситуацию (ФАКТ).

Примером выражения ВЫСКАЗЫВАНИЯ в отношении ФАКТА являются следующие обращения к ребенку:

«Мне не нравится, что твои игрушки разбросаны по всей комнате». «Я злюсь (недоволен, мне неприятно, меня огорчает), что они валяются на полу».

4) ОЖИДАНИЕ (Возмещение «ущерба»)

ОЖИДАНИЕ - конкретное и решительное определение того, что в связи с произошедшим ФАКТОМ и ВЫСКАЗЫВАНИЕМ родитель ожидает от ребенка. Раз ФАКТ состоялся, родитель должен определить свои конкретные ожидания. Здесь совершенно неуместно чтение лекций и поучений на тему добра, зла, того что хорошо и что плохо.

ОЖИДАНИЕ не – это не обращение к ребенку типа «ну сделай что-нибудь», или «возьми себя в руки и повзрослей». ОЖИДАНИЕ – это конкретное требование: «я жду, что ты соберешь и сложишь все свои игрушки в течении ближайших пяти минут».

5) САНКЦИИ – описание конкретной ситуации, что будет при нарушении правила в следующий раз. САНКЦИЕЙ не может быть обещание типа «Еще раз так сделаешь, я тебя накажу!». САНКЦИИ определяют конкретное наказание, например: «мы с тобой не пойдем в воскресенье в парк».

Для установки устойчивых границ четко придерживаемся вышеописанной схемы каждый день.

Данная техника должна применяться конкретно, без манипуляций, краткими требованиями, без «двойного послания». Родителям нужно помнить о том, что для эффективного применения данной техники, им следует: «выражать именно свое отношение (не бабушки, папы или тети) к данному поведению или поступку, не покушаясь на характер или индивидуальные особенности ребенка».

Устанавливая ребёнку правила, родители должны соблюдать принцип уважения к нему

Как примерно выглядит принцип уважения к личности ребёнка в действии

АЛГОРИТМ:

1. Обращение к ребёнку по имени.
 2. Сообщение, какие изменения предстоят, например: «Сейчас мы будем одеваться и пойдём на улицу (гулять, к доктору, в магазин – это тоже разница).
 3. Пауза, отслеживание невербальной реакции ребёнка.
 4. Сообщение ребёнку, что он может сделать, чтобы сотрудничать с вами, например: «Подойди сюда, залезай мне на колени, будем одеваться»; или «Дай, мне, пожалуйста, руку, я надену на тебя рукав куртки».
 5. Опять пауза 2 – 3 секунды. Психические процессы ребёнка медленнее переключаются, его нервам чисто физиологически нужно время, чтобы обработать услышанные слова и запустить ответные реакции.
- Повторение пунктов 4 и 5 несколько раз, если нет желаемой реакции. В случае, если, что часто бывает, и нормально, ребёнок отказывается или не обращает на вас внимания, необходимо сделать следующую важную вещь:
7. родитель сначала говорит ребёнку о том, что будет сейчас делать и почему, и только потом это делает, проговаривая весь процесс

Поведение ребенка – это язык, определённая сигнальная система. И любое поведение ВСЕГДА СЛЕДСТВИЕ. Всегда есть причина его действиям, и чаще всего она необъяснима для взрослых.

ИСТЕРИКА

Мы с вами знаем, что истерика – естественное продолжение жизненного опыта ребёнка. Новорожденный ограничен в способах общения с окружающим миром. Он может Сообщить о том, что ему плохо, он может только двумя способами – криком и движениями рук и ног. Именно это поведение через один-два года мы будем считать истеричным и агрессивным. Хочет есть или пить — кричит, толкается руками и ногами. Стало неудобно лежать, стало скучно – кричит и толкается. И так во всём. И пока он такой маленький, мы не говорим, что ребёнок истерит. Мы понимаем, что он не может по-другому.

Время появления истерик попадает на тот период, когда ребёнок уже умеет ходить и учится говорить. В этот период уже обладает свободой перемещения и может понимать сказанное. Возможности для познания мира у него резко возросли, выросла его автономность. Меняется отношение родителей к ребёнку. Они думают что он уже может выражать себя по-взрослому. Да, он может, но ещё не умеет. В его жизненном опыте пока есть только один способ сообщить о том, что ему плохо. Кричать и толкаться. Другого жизненного опыта пока нет. А родители не готовы взять ответственность за управление ребёнком на себя. Не готовы спокойно и последовательно обучать его более эффективному и полезному поведению.

Часто и сами взрослые, иногда ведут себя подобным образом. Поэтому ребёнок не только ученик, но и учитель своих родителей. Он заставляет их

научиться, чтобы затем научить его. Если они не хотят учиться, то жизнь становится для них сложной и запутанной.

Как вести себя, если ребёнок истерит: АЛГОРИТМ

1. Родитель сохраняет спокойствие. Использует правило шести НЕ.

- НЕ отвечать
- НЕ объяснять
- НЕ убеждать
- НЕ повторять
- НЕ напоминать
- НЕ кричать

2. Присутствует рядом с ребёнком и соблюдает правило трёх НЕ для второго шага. Садится рядом с ребёнком, ничего не говоря.

- НЕ читает нотации
- НЕ ругает
- НЕ угрожает

3. Становится ближе к ребёнку, обнимает его, молча. Что бы он ни сказал, , обострит ситуацию, кроме уступки ребёнку. Уступив раз, придётся уступать всегда.

4. Ждёт, когда ребёнок сделает перерыв в своём крике. И как только после того, как он замолчал, описательно хвалит его за то, что он молчит.

5. Разделяет эмоциональное состояние ребёнка. Не жалеет его, а относится к нему с сочувствием, говорит ему словами о том, что мы мама/папа знает, как он себя чувствует

РЕФЛЕКСИЯ.

Передавая по кругу фонарик, закончите предложения:

«Материал семинара был для меня (полезен/бесполезен)»

"Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь....."

«Меня удивило то, что»

«Хотелось бы ещё поговорить о.....»

"..... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее".

«Я ухожу с настроением»

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Малер, М. Психологическое рождение человеческого младенца / М. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман.—М.: Когито Центр, 2011.

2. Нартова-Бочавер С. К. Психология суверенности: 10 лет спустя. М. : Смысл, 2017;

3. Нартова-Бочавер С.К. Жизненное пространство семьи. М.: Генезис, 2011.
4. Тимошенко, Г.В. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – М.: Психотерапия, 2006.
5. Клауд Таунсенд «Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности».
6. Людмила Петрановская «Границы: что это такое и как научиться ставить их детям». Запись открытой лекции.
<https://www.youtube.com/watch?v=Bl-Zi7FJix4>
7. Ольга Писарик «Границы в жизни ребенка». Бесплатная онлайн-встреча.
<https://bmshkola.ru/project/ou-granicy/>
8. https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts-new2/lichnyie-granicyi/lichnyie-granicyi-mail_stamped.pdf
9. <https://www.b17.ru/article/udovletvorenie-potrebnostey-v-detstve/>