

## Границы отношений



Границы — это все, что помогает вам отделить себя от остальных. Чтобы сохранить свою целостность, мы создаем личные границы. Мы позволяем другим приближаться к себе физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или чрезмерного влияния. Тот, кто не может обозначить свое личное пространство, создает трудности для себя самого и окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем жесткие границы и делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто нарушаем личные границы другого человека. Неосторожно переступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным или тяготит нас. Немало конфликтов возникает в силу того, что в ходе повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы личной территории, а также сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

### Законы границ

**Закон последствий:** что посеешь, то пожнешь. Неразумному человеку уговоры не причиняют боли, заставить страдать и изменяться могут только последствия.

**Закон ответственности:** каждый сам отвечает за свою жизнь. Мы можем любить друг друга, а не быть друг другом.

**Закон власти:** мы не можем изменять других людей. Мы можем работать над изменениями себя, но мы не можем изменить ни погоду, ни прошлое, ни других людей, мы только можем пытаться влиять.

**Закон уважения:** мы должны уважать границы других людей. Как мы хотим, чтобы с нами поступали люди, так мы и поступаем сами.

**Закон откровенности:** нам стоит заранее оценивать результаты своих действий.

**Закон-реакция:** всякое действие вызывает реакцию. Мы можем причинять боль другим людям, совершая выбор, который им не нравится. Мы переживаем боль, если делаем выбор, которой не нравится нам.

**Закон открытости:** не скрывайте своих границ. Нам надо показать людям, что есть черта, за которую переступать нельзя.

### Заблуждения о границах

- Если я устанавливаю границы, значит я эгоист.
- Границы — это признак неповиновения.
- Установление границ вызывает негативную реакцию со стороны окружающих.
- Если я стану строить границы, то причину боль



окружающим.

- Если я выстраиваю границы, значит я сержусь.
- Когда другие устанавливают границы, это приносит мне вред.
- Устанавливая границы, я должен чувствовать себя виноватым.
- Границы - вещь постоянная, навсегда.

### **Ложные мотивы, мешающие установлению границ**

- Страх потерять любовь или оказаться отвергнутым.
- Боязнь гнева со стороны окружающих.
- Страх одиночества.
- Страх нарушить сложившиеся представления о любви.
- Вина.
- Стремление отдать долг.
- Поиск одобрения.
- Предположение, что в случае моего отказа другой человек может испытать чувство потери.

### **Нарушенные границы**

#### **Бесплодные призывы**

«Помой руки!», «Убери свои вещи!», а то и целый спич: «Сколько раз тебе говорить, что надо убирать за собой со стола!». Несмотря на утомительность и низкий КПД этих призывов, мы повторяем их снова и снова.... В результате ребенок либо привыкает нам врать: «Я уже помыл, чес-с-слово!..», либо перестает слышать нас вообще.

Что же делать взамен этих неработающих заклинаний? Как говорится, остановиться, оглянуться... Установить прямой контакт, посмотреть в глаза и прямо сказать, что именно вы хотите, самым спокойным тоном, каким только можно. Чем меньше слов, тем лучше. Вместо «Сколько можно тебе повторять, что нельзя включать телевизор, пока не сделаешь уроки?!», скажите просто «Телевизор будет после уроков». Главное, не забудьте при этом повернуть ручку выключателя или нажать соответствующую кнопку на пульте дистанционного управления.

Старайтесь выразить свое требование короткой фразой или даже просто одним словом, например: «Пора спать» или «Обед», или «Уроки»... Не перегружайте ребенка командами, особенно если речь идет о малыше. Ему значительно легче сделать что-то одно за один раз (например, надеть ботинки), чем выполнить целую последовательность заданий («Одевайся!»). И если это возможно, связывайте свое требование с чем-то, что ему нравится. Например: «После того как ты поможешь мне собрать игрушки, мы пойдем гулять».

#### **Крики**

Что греха таить: почти все мы кричим на своих детей несмотря на то, что многие из нас потом испытывают чувство вины за свою несдержанность. Но даже если иногда эта «воспитательная мера» дает ожидаемый результат, на самом деле научит ребенка только одному – тому, что, когда человек сердится, вполне допустимо и нормально повышать



голос. И этот урок имеет далеко идущие и весьма неприятные последствия. Что же делать в тех случаях, когда ребенок сделал нечто возмутительное или ведет себя как невменяемый? Отчитать и поругать его непременно надо — но не повышая голос. Ребенок обязательно должен понять, что он сделал нечто плохое и недопустимое. Ругать правильно – это особая наука. Во-первых, надо прямо назвать то, что было нарушено (например: «нельзя брызгаться в ванной»). Во-вторых, надо коротко и ясно объяснить причину этого «нельзя» (например: «вода на полу – это грязь, беспорядок и опасность поскользнуться»). В-третьих, надо подчеркнуть последствия нарушения: «Если ты не перестанешь брызгаться, мне придется вытащить тебя из ванны». В-четвертых, надо предложить приемлемую альтернативу: «Ты можешь переливать воду из пасочки в ванну».

### **Нечеткие границы.**

Есть такое универсальное правило, работающее независимо от возраста человека: мягкие, нечеткие границы, очерчивающие рамки допустимого поведения, провоцируют желание проверить их на прочность, а то и вовсе игнорировать. Четкие границы устанавливаются родителями с помощью собственного примера, слов и реакций. Называйте их ясно и прямо, обращаясь к ребенку нормальным тоном, поберегите тяжелую артиллерию наказаний на случай, когда эти границы будут нарушены.

Чтобы установить четкие границы поведения с малышом, родителям надо прежде всего определить их мысленно, а определив, проявлять их последовательность и настойчивость. Это необходимо, чтобы не сбивать ребенка с толку. И если вы разрешали что-то вашему чаду вчера, то наказывать за это же самое сегодня, очевидно, несправедливо. Ну и нет смысла наказывать кроху, когда он делает что-то неправильное впервые. И в том, и в другом случае ребенок сначала должен узнать правила. Часто единственное, что нужно, это перенаправить занятия юного нарушителя в нормальное русло. К примеру, ваш ребенок рисует на столе? Дайте ему бумагу!

Ну и, конечно же, крайне неразумно детей «подкупать». Сформулируйте свое требование и, если необходимо, опишите последствия непослушания. Концентрируйтесь на поведении ребенка, а не на его личности.

### **Несправедливые наказания**

Многие детские прегрешения входят в область нормального поведения, естественного для этого возраста, и поэтому за них просто нечестно наказывать. Так, приступы жадности, выражающиеся, например, в отказе давать свои игрушки другим и бесцеремонном присвоении чужих, являются совершенно нормальным поведением для детей в возрасте «ходунков» (от полутора до пяти лет). Основной движущей силой для малыша этого возраста являются их желания, и прежде всего владеть тем, что они хотят и тогда, когда они хотят. В возрасте четырех-пяти лет у большинства детей наступает период безудержного вранья. Психологи считают, что такое «вольное обращение с реальностью» является нормальной потребностью незрелого, но развивающегося ума.



Все это не значит, что родителям можно попустительствовать «естественным» жадности и привиранию. Каждый раз, когда случаются эксцессы жадности, надо терпеливо, но коротко объяснять, почему жадничать плохо. С враньем ситуация сложнее: родителям надо самим стать немного психологами и помочь своему малышу понять, зачем ему понадобилось лгать...

### **Ненужные вопросы**

Не давайте ребенку возможности «на законных основаниях» отказать вам в том, что вы от него хотите. Например, вопрос «Хочешь кушать?» может привести к автоматическому ответу «нет», независимо от того, какой у него сейчас аппетит – просто потому, что с определенного возраста самым употребительным ответом у детей становится отрицательный.

Вместо вопросов используйте утверждения. Тон вашего голоса и выбор слов могут обеспечить очень широкий эмоциональный спектр вашего взаимодействия. Не забывайте употреблять «волшебные слова», ведь, обращаясь к малышу с такими «речевыми добавками», как «пожалуйста» или «спасибо», вы убиваете двух жирных зайцев сразу: повышаете уровень вашего с ним общения и учите его вежливости наиболее эффективным способом – на собственном примере.

### **Пустые угрозы**

Хорошая угроза может быть весьма эффективным способом воздействия. Плохо бывает, когда мы сочиняем угрозы в гневе, и они получаются преувеличенными («Я этот компьютер сейчас просто выброшу!») или слишком туманными («Ну смотри, ты у меня в следующий раз попросишься гулять!..»). Для маленького ребенка неэффективными бывают чересчур отдаленные угрозы, такие как: «Не пойдешь на день рождения к Максиму в субботу». Малыши слишком сконцентрированы на настоящем, чтобы оценить всю неприятность угрозы, отнесенной к будущему времени. В результате получается, что наказанный таким образом ребенок в реальности не видит отрицательных последствий своего неприемлемого поведения. А если вы и впрямь не забудете привести высказанную угрозу в исполнение «в субботу», для него это будет как гром среди ясного неба: он воспримет вашу акцию, как несправедливую и жестокую, и будет со своей стороны совершенно прав.

Угрозы должны быть конкретными и немедленными, как, например: «Предупреждаю по-хорошему: если ты немедленно не вернешь куклу сестричке, я отправлю тебя одного в детскую». Произносите эти слова спокойным и твердым голосом, который даст понять, что вы держите себя в руках, а ситуацию под контролем. И если ваш сорванец проигнорирует угрозу, исполните ее без промедления, сопровождая свои действия спокойным же комментарием, наподобие такого: «Похоже, что ты хочешь побыть в одиночестве...».

### **Невыполнимые обещания**

Дети нередко просят нас о чем-то, что мы не в состоянии выполнить – идет речь о чересчур дорогой игрушке или о далеком путешествии... Вместо того чтобы сразу отказать, мы зачастую хотим уйти от конфликта, давая неопределенный ответ вроде «поживем – увидим...». Однако, как утверждают психологи, отсутствие прямого ответа не только не утоляет желание, но и вызывает в ребенке подсознательное и весьма неприятное ощущение, что его самого и его нужды не воспринимают всерьез.



Что же делать в таких случаях? Решительно, но спокойно отказывайте ему в том, что вам не по плечу или что вы считаете неприемлемым. При этом не забудьте тут же пояснить вашу позицию. Например: «Да, я знаю, что у твоих друзей есть эта компьютерная игра, но я считаю, что она не подходит для детей твоего возраста». Если же его желание, вообще говоря, вполне приемлемое, но вы не можете выполнить его в ближайшее время, то применяйте более мягкую тактику. Например, если он хочет поплескаться в морских волнах, скажите ему, что вы тоже любите этот вид отдыха, и добавьте что-то типа: «Я не могу тебе обещать, что мы поедем на море этим летом, но, когда мы сможем накопить денег на поездку, мы обязательно это сделаем».

### **Длительная изоляция**

Во многих культурах, включая и нашу, классическим наказанием напавшего ребенка является его временная изоляция, для чего используются разные места: традиционный угол, закрытое помещение (с вариантами от детской до чулана) или специальное «наказательное» кресло или стул. Эта форма наказания пользуется популярностью, потому что она сравнительно гуманная (по крайней мере, по сравнению с ремнем) и дает родителям передышку. Однако применяя ее, важно не затягивать время изоляции чрезмерно. А с малышами двух-трех лет «стояние в углу» или «сидение на стуле» вообще имеет смысл только в течение первых нескольких секунд. После этого все ваши попытки удержать сорванца на месте наказания либо превратятся в увлекательную (для него – не для вас...) игру, наподобие «догонялок», либо приведут к новому витку скандала...



Кроме того, немало современных психологов считают, что такого рода изоляция приучает ребенка связывать свои неприятные и мучительные чувства с состоянием отверженности и одиночества. Они советуют родителям не оставлять наказанного ребенка одного за закрытой дверью. Здесь есть тонкий момент. С одной стороны, безусловно, надо дать понять малышу, что он наказан, а с другой — он не должен терять веру, что может рассчитывать на вашу заботу и помощь в случае возникновения любой опасности – неизвестно ведь, кто скрывается за шторой или прячется в шкафу, когда в комнате никого нет...

### **Холодное обращение**

Временное лишение привилегий за провинности является действенным дисциплинарным методом. Однако неправильно и нехорошо отталкивать ребенка, когда он с помощью поцелуев, объятий и прочего «подлизывания» хочет загладить свою вину. Такой способ выражения вашего недовольства может вызвать в малыше чувство, что он не достоин вашей любви. Делать вид, что вы уходите, когда ваш ребенок зашелся в истерике на улице или в магазине, тоже неправильно. Хотя он и впрямь может немедленно прийти в себя и побежать за вами, и это будет тактической победой, однако в стратегическом отношении такие методы приведут

к развитию страха быть покинутым и брошенным. Вместо уходов и отталкивания говорите ребенку, что вы расстроены его поведением – прямо и спокойно, не давая ему повода ощущать себя отверженным. Ваша цель – дать ему понять, что вас расстраивает его непослушание, а не он сам. Если вы чувствуете, что не можете сдержаться, скажите ему, что будете обсуждать случившееся позже, когда придете в себя.

Следовать самым правильным и логичным воспитательным советам трудно, а сорваться в привычную колею очень легко. Поэтому время от времени найдите минутку-другую, чтобы специально подумать над тем, с помощью каких специальных приемов можно было бы обуздать плохое поведение вашего ребенка мирно и эффективно. Помните одну простую вещь: чем выше позитивный уровень вашего взаимодействия с детьми, тем спокойнее и счастливее, и вы сами, и вся ваша семья...