

Екатерина Зубкова

Как сформировать границы в поведении у ребенка

Нам хочется, чтобы дети себя «хорошо вели»: выполняли наши требования, умели контролировать свои эмоции и поступки, были ответственными. Во многом такое поведение является результатом сформированных у ребенка границ.

Что такое граница?

Вам, наверное, приходилось встречать два в большей или меньшей степени выраженных типа людей. Одни — способны поставить себе цели, найти силы и средства для их достижения и порадоваться полученным результатам. Они умеют переносить неудачи, оправляться от ударов и двигаться вперед. Они могут упорно трудиться, умеют общаться, принимать помощь, но при этом знают, что все в их руках. Иными словами, такие люди — настоящие хозяева своей жизни.

Люди другого типа вместо действия все время чего-то ждут: когда их, наконец, поймут окружающие, когда представится возможность, когда проблема решится «по справедливости». Еще они любят требовать немедленного удовлетворения своих желаний, не терпят, когда другие делают что-то им наперекор. Одним словом, это люди, не научившиеся считаться с действительностью и не способные строить жизнь по собственному желанию.

Психологи Г. Клауд и Дж. Таунсенд (книга «Дети: границы, границы... Как воспитать у ребенка чувство ответственности») объясняют, что такие отличия между людьми во многом обусловлены тем, насколько родителям в свое время удалось сформировать у них границы. Наличие *границ* предполагает, что человек способен отделять свое пространство от пространства других людей и защитить его; он знает, что находится в его сфере ответственности, а что за ее пределами; имеет реалистичные представления о пределах своих возможностей. Такой человек твердо усвоил, что свободен действовать по своему усмотрению, но неизбежно несет ответственность за последствия поступков. Ему известна черта, переступив которую, он рискует лишиться людей, которые ему дороги. Он способен разграничить сиюминутные «хотелки» и значимые цели и в соответствии с этим регулировать свое поведение.

Очевидно, что у каждого ребенка есть свои врожденные особенности, и все-таки во многом границы складываются именно как реакция на поведение родителей. Давайте посмотрим, что мы можем сделать, чтобы помочь ребенку сформировать такие границы.

Родительские границы

Самым простым и естественным средством формирования детских границ могут и должны служить наши собственные границы. Где-то до года границы между мамой и младенцем практически отсутствуют, это период слияния, время, когда мы удовлетворяем все потребности нашей ляльки. Но по мере роста у ребенка должно формироваться понимание своей обособленности и вместе с этим осознания, что он не является центром всего мира. Потеря всемогущества болезненна для малыша, и все же искусственное продление такой иллюзии куда хуже. У мамы, имеющей собственные границы, этот процесс будет происходить естественным образом, без всякого надрыва. Она постепенно начнет возвращаться к своим интересам, профессиональной деятельности, общению с друзьями, ощущая значимость своих потребностей и осознавая свое право на их реализацию, даже если ей придется в чем-то ограничить любимое чадо.

Мама со сформированными границами не позволит ребенку кидаться игрушками, бить себя кулаками, обзываться. Она почувствует момент, когда дитячко начинает «садиться

на шею» и вовремя это прекратит. Приведу пример из личного опыта. Когда моя двухлетняя детка научилась, сидя на высоком стульчике, членораздельно просить: «Хочу пить!», я очень радовалась и всякий раз соскакивала, чтобы налить водички. Поймав себя на том, что по-прежнему соскакиваю во время ужина, чтобы налить водички восьмилетней детке, я, наконец, задумалась, что делаю что-то не то. Собственная прочная граница позволила бы осознать это раньше и передать в сферу ответственности ребенка то, что там должно было находиться давно. Подумайте, понаблюдайте за другими детьми, возможно, и у вас в семье найдутся дела, которые пора полностью или частично переложить на детские плечи.

Свои границы позволяют нам с одной стороны четко отстаивать свои права, и это рано или поздно заставляет ребенка понять, что нельзя шуметь, когда родители отдыхают, нельзя брать без спроса мамину косметику или папины инструменты, нельзя раскидывать свои вещи в общей гостиной и т.д. С другой стороны, наши границы позволяют нам максимально корректно и уважительно относиться к границам ребенка: его игрушкам, вкусам, свободному времени, личной переписке, мыслям и чувствам.

Наше зеркало

Соблюдение всеми членами семьи определенных границ автоматически учит ребенка следовать принятому образцу. Точно так же усваивается и пример родителей, не способных контролировать эмоции, свое время, свое пространство. И ежедневные проповеди о том, как правильно себя вести, не помогут. Если папа, задерживаясь на работе, предупреждает маму, то и подросток, засидевшийся на вечеринке, не будет считать звонок родителям непристойным поступком. Если мама иной раз отметит вслух, что сейчас хотела бы поваляться с книгой на диване, но сначала должна закончить работу по дому, то ребенок усвоит, что взрослым людям (а ведь он тоже стремится быть взрослым!) приходится делать и то, что нужно, а не только то, что хочется.

А теперь представим, что папа, возвращаясь с работы, позволяет себе срывать плохое настроение на маме. Мама это терпеливо сносит, не пытаясь возражать, зато потом методично жалуется на мужа всем подругам и родственницам. У ребенка закрепляется в голове сразу несколько выводов. Если ты зол, можно кричать на близких — тебе ничего не будет. Если на тебя кричит более сильный, это нужно терпеть. Твой комфорт зависит от того, какой человек оказался рядом: ты ничего не можешь с этим поделать, только жаловаться. Попробуйте потом научить этого малыша контролировать свои эмоции, злиться в приемлемой форме, адекватно реагировать в ситуации конфликта! Он уже все усвоил...

Многие границы должны быть общими для всех членов семьи. К примеру, никому не позволено неуважительно разговаривать с другими, перебивать, разбрасывать свои вещи, нарушать обещания без уважительных причин. Мы же, взрослые, зачастую пытаемся играть «в одни ворота». Мы можем перебить ребенка, рассказывающего историю, потому что нам нужно сказать ему что-то *очень* важное. Но ведь его история для него важна не меньше! Мы можем позволить себе бросить блузку на стул, потому что устали на работе и срочно пора готовить ужин, но кричим на ребенка за то, что форма не висит в шкафу. Однако у него были не менее серьезные, на его взгляд, причины мешающие убрать одежду. Если маме можно, пообещав поиграть в настольную игру, вместо этого тут же переключиться на телефонный звонок и проболтать впустую сорок минут с подругой, то почему сыну, увлеченному компьютерной игрой, в течение тех же сорока минут нельзя не реагировать на просьбу вынести мусор?

Мне кажется, в целом в ряде бытовых вопросов логично предоставить ребенку ту же степень свободы, что и себе. (Ну или подтягивать свою родительскую дисциплину до желаемой). Конечно, будут и отличия в некоторых правилах для родителей и детей, для

разновозрастных братьев и сестер. И коснуться они тех сфер, за которые ребенок в силу возраста еще не может нести ответственность. Кому больше можно, с того и больше спрашивается. Всякие права увязываются с обязанностями и возможностью отвечать за результаты своих действий.

Устанавливать последствия

Все это хорошо, но как конкретно прекратить нежелательное поведение ребенка? Бывает, кажется, уже все перепробовал, а он по-прежнему не слушается, грубит, не убирает и т.д. Чаще всего проблема в том, что родители используют эмоциональное наказание: кричат, ворчат, стыдят, давят на чувство вины, однако не позволяют ребенку столкнуться с неприятными последствиями его поведения. На самом же деле реальные последствия не только воздействуют куда эффективнее и лучше запоминаются, но и психологически легче переносятся ребенком.

Представьте, что в выходные вы запланировали приятное семейное развлечение. В отличие от мамы Дениски Кораблева, которая велела съесть всю манную кашу, прежде чем идти в Кремль, вы назначили своему чаду убрать свою комнату перед выходом в ЦПКиО, намеченным на два. Заметив, что к 12 часам ребенок еще палец о палец не ударил, вы начинаете нервничать, напоминать о своей просьбе каждые 15 минут, в конце концов, в полвторого срываетесь на крик и беретесь активно разгребать игрушки, пока дитячко неспешно прогуливается рядом с совком. Заканчиваете вы всю процедуру в четвертом часу, настроение испорчено, времени на прогулку остается мало.

Вариант номер два. Вы ставите ребенка в известность, что если к определенному времени домашние дела не будут закончены, он не сможет пойти в парк. Конечно, задание должно быть посильным и выполнимым в отведенное время (только злая мачеха заставляла золушку сажать восемь розовых кустов).

Дальше может быть максимум одно напоминание. Уборка должна перестать быть вашей проблемой и превратиться в проблему чада. Усилим воли заставьте себя не нервничать, если ребенок ничего не делает. На самом деле в этот момент он проверяет, насколько тверды ваши границы, можно ли верить вашим обещаниям. Уступите — спасете конкретную прогулку, но ребенок так и не научится видеть связь между своим поведением и его результатам.

Будете следовать своему слову — преподнесете важный урок. При этом нужно сделать так, чтобы для самих родителей, братьев или сестер «нарушителя дисциплины» субботний вечер не стал потерянным. В первой половине дня вы, наверное, не бездельничали, и вполне заслужили отдых. Так что пока ребенок делает то, что должен был сделать до обеда, посмотрите интересный фильм, или отправьтесь на прогулку без него (если его уже можно оставлять дома).

Да, ребенок, может злиться или плакать, протестуя против установленных вами границ, но в глубине души он прекрасно понимает их справедливость и, как правило, не остается в обиде. Такие уроки запоминаются надолго, но не несут никакого вреда психике. Если, конечно, вы не станете поддразнивать дитячку, добавляя ненавистные всякому слова: «Я же говорила!» и «Раньше думать нужно было!» А наоборот выразите искреннее сожаление: «Мне жаль, что мы не сможем отдохнуть сегодня вместе. Надеюсь, у нас получится в следующие выходные».

Метод последствий работает в самых разных ситуациях и с детьми разных возрастов. Такие последствия должны быть адекватными поступку и наступать сразу или достаточно быстро, чтобы ребенок не забыл ситуацию. Если сын или дочка кричат на вас, можно попросить ее или его выйти в другую комнату, и объяснить, что вы

начнете слушать, только когда с вами будут разговаривать в приемлемом тоне. Если ребенок не убирает игрушки или кидается ими в людей, то логично посадить эти игрушки под длительный «арест», в крайнем случае, даже выбросить. Нытье в магазине гарантирует отказ, вежливая просьба что-то купить будет рассмотрена. Израсходованные раньше срока карманные деньги не восполняются. Опоздавший с прогулки подросток сидит дома вместо следующей прогулки и т.д.

При таком подходе родители дают понять: «Мы не в силах запретить тебе что-либо. Ты можешь делать, что хочешь. Но ты должен понимать, что за каждым твоим поступком последует либо хороший, либо плохой результат. Выбирай сам!» Это позволяет ребенку познакомиться с действительностью, научиться видеть причинно-следственные связи и с детства осваиваться в роли хозяина своей жизни.

Конечно, любые последствия нежелательного поведения должны быть предварительно понятны и известны ребенку. Они должны наступать как закономерный и ожидаемый результат, а не как гром посреди ясного неба. В подобных правилах нет никакого проку, если они работают только после дождика в четверг или если они выглядят в глазах ребенка несправедливыми порождениями родительского внезапного гнева. И тут последовательность родителя (опять же, его собственные границы) играет решающую роль.

Не сопровождайте установленные последствия обвинениями и душеспасительными речами; показывайте, что вам неприятно, но вы вынуждены идти на определенные санкции. Никогда не лишайте ребенка любви в качестве наказания. Он должен быть уверен, что родители неизменно любят его, несмотря на отдельные поступки, которые им не нравятся. И еще будьте внимательны к текущему состоянию ребенка. Если спокойный обычно малыш вдруг начинает странно себя вести, то, возможно, на то есть причина (не выспался, заболел, соскучился по маме и т.д.) и надо устранить ее, а не наказывать. Важно делать скидку на то, что в стрессовой ситуации (переезд, развод родителей, разлука с другом) ребенок может вести себя неадекватно, и это не повод тут же вводить санкции. Но нужно быть очень внимательным, чтобы не упустить момент, когда уважительные причины из экстраординарного обстоятельства превращаются в норму жизни.

Не быть буфером

Действительность хороша тем, что она помимо воли и желания родителей заставляет ребенка сталкиваться с естественными последствиями своих поступков. И если родители не пытаются всякий раз вмешиваться в нормальный ход вещей, ребенок сможет довольно быстро получить необходимый жизненный опыт.

С малышом, который заставляет всех во дворе играть по его правилам и чуть что — демонстративно обижается, скоро никто не захочет водиться. Если допоздна смотреть мультфильмы, утром будет очень тяжело вставать. Если школьник не сделает уроки или будет невнимательно собирать портфель, то получит плохую оценку. Все просто, но проблема в том, что многие родители стараются смягчить удары действительности даже там, где они не представляют никакой реальной угрозы. Вместо того, чтобы обратить внимание ребенка на то, что он тоже несет ответственность за полученный результат, любящие мамы часто начинают утешать, обвинять других, стараясь оказать максимум поддержки. И вместо нормального вопроса: «Как думаешь, почему Маша не хочет с тобой играть?.. Может быть, ей было неприятно, когда ты забрала у нее куклу и бегала с ней по всему двору?» возникает фраза: «Ну и ты с Машей не дружи, раз она не хочет!»

Конечно, наша задача заранее объяснять, чем чреваты те или иные поступки. Но если ребенок упорно не желает слушаться и принимать реальность, если ваши советы

приводят к ежедневным ссорам, не проще ли, в конце концов, позволить ему «назло маме уши отморозить»? Погулял один раз без варежек, посмотрел, что такое цыпки на руках, и вот уже в следующий раз одевает их без всякого скандала и уговоров. Кот сгрыз или разбил неубранную на место вещь? В будущем хрупкие предметы будут лежать в ящике стола, если, конечно, мама с бабушкой не примутся кудахтать: «Какой нехороший котик! Вот мы ему! А ты не плачь, мы новую игрушку завтра купим!»

В следующий раз, собираясь устранить последствия неправильного поведения ребенка, задумайтесь, какой урок вы ему преподносите. Можно делать все, что хочешь, все равно потом кто-нибудь уладит проблемы? Это ли знание пригодится ему в жизни?

Не стать ограниченным

Кому-то может показаться, что формируя у ребенка границы, мы лишаем его свободы, детской беззаботности, заковываем в рамки. Но на самом деле все обстоит с точностью до наоборот. **Мы даем ребенку инструменты, позволяющие успешно взаимодействовать с действительностью, с другими людьми.** Мир становится более понятным и менее непредсказуемым и пугающим. Ребенок учится уважать себя, свои желания; знает, что он свободен в своем выборе и осознанно может искать пути к желаемому результату.

Для ребенка, не имеющего границ, все события в жизни зависят только от везения или невезения, от настроения папы или учительницы и прочих случайностей. Он никогда не может быть уверен, что получит то, что хочет. И поэтому *вынужден* периодически устраивать истерики, ибо в его мире по-другому ничего не решается. Ему кажется, что вправе требовать всего, но всё он никогда не получит, а значит неизбежно начнет глубоко обижаться на других людей и на «несправедливый» мир в целом. Став взрослым, он почти наверняка будет искать любые средства, чтобы пореже сталкиваться с реальностью — алкоголь, игры, бесконечные сериалы под нескончаемые тортики и т.д. Чего мы хотим для своих детей: подменять реальность созданным нами защитным коллаком или открыть для растущего человека мир почти безграничных возможностей?