

**БМАДОУ «Детский сад №19»**

**г. Березовский 2022**

**Консультация для родителей**

**«Выстраивание отношений и границ в семье между родителями и ребенком»**

Сначала нужно определиться с тем, что такое границы. К примеру, еще в Древней Греции каждый земледелец обозначал границу своего участка, устанавливая на ней фигурки божества границ, которые были очень почитаемы всеми жителями. Они защищали людей от тех, кто мог посягнуть на их собственность и вынудить к агрессии и конфликту. Сама идея границ – это идея, защищающая нас от излишней агрессии. Эмоция, которая эволюционно обслуживает защиту границ, это эмоция агрессии.

Когда заходит речь об установлении границ для детей, происходит множество подмен.

**Подмена первая:** мы имеем в виду то, что мы считаем правильным сейчас – то, что нам хочется или не хочется сейчас. Более того, одно и то же действие мы можем в каких-то ситуациях считать правильным, а в каких-то – нет.

**Подмена вторая:** любое нарушение во взрослом мире влечет наказание. Долгое время воспитание было авторитарным: дети знали, что любое нарушение каких-то правил и даже просто чем-то спровоцированное недовольство взрослого может обернуться наказанием. Сейчас родители не могут применять жесткие меры, по крайней мере, прилюдно. Да и сами мы не считаем это приемлемым, так как понимаем, что такие меры плохо отражаются на детях, их развитии и здоровье.

Однако социум ожидает, что ребенок будет вести себя хорошо (как и во времена авторитарного воспитания), но при этом родители не могут ничего сделать. В такой ситуации родитель чувствует вину, страх, беспомощность и из доминантной заботливой особи превращается в виноватое беспомощное существо, которое боится поведения своего ребенка.

У ребенка же начисто «сносит» все имевшиеся у него навыки самоконтроля, так как для него такое поведение взрослого – сигнал тревоги. А тревога сокращает способность контролировать себя и действовать разумно. То есть, говоря о том, что надо ставить границы детям, мы иногда подразумеваем некую фантастическую конструкцию: когда ребенок делал бы то, что мы хотим, но при этом ощущал бы это как свою потребность или желание, соблюдал бы все наши запреты безукоризненно, безоговорочно и при этом не расстраивался.

Стоит всегда помнить, что вы с ребенком не равны.

А еще -невозможно быть по разные стороны границы со своим ребенком. Отсюда следует, что нельзя впадать в состояние конфронтации с собственным ребенком, у вас с ним никогда не будет таких границ, какие существуют между взрослыми. Кроме того, наша основная задача – это защита ребенка и забота о нем. И у нас с ним в каком-то смысле общая граница. Здесь мы подошли к более здравому пониманию границ – это личные границы. Само простое объяснение личных границ – это то, что я могу назвать своим. К примеру, моя комната, мои вещи, мое время, мои качества и так далее.

**Для того чтобы ребенок с возрастом научился уважать личные границы других людей, он должен уметь ставить себя на их место.**

Это начинает происходить примерно к шести годам, когда у ребенка созревают доли мозга, отвечающие за контроль. Примерно тогда же полевое поведение (в детском возрасте — это совокупность импульсивных ответов на стимулы окружающей среды) сменяется волевым и появляется какой-то самоконтроль. Поэтому, когда мы устанавливаем правила или запреты, мы должны понимать, в состоянии ребенок их соблюдать или нет.

Если мы требуем от ребенка соблюдения личных границ других людей, мы должны быть уверены, что сами их соблюдаем.

Откуда ребенок узнает, что нельзя брать чужие вещи, если все, «кому не лень», берут его вещи? Откуда ребенок узнает, что нельзя заходить в чужую комнату, если мы сами нарушаем это правило по отношению к нему?

Если в семье родители не соблюдают личных границ, скандалят, оскорбляют друг друга, можем ли мы ожидать, что ребенок научится это делать?

Поэтому для начала нужно пересмотреть порядки в своей семье.

Кроме того, если вы позволяете себе нарушать личные границы ребенка, преуспев в физическом или эмоциональном давлении, то он будет терпеть, а потом начнет саботировать вас по сценарию "не услышал – не понял – не выполнил". А если при этом в семьях запрещено открыто выражать свое несогласие с необходимостью что-то сделать, а нежелание каких-либо действий неприемлемо, то ребенок уйдет в пассивную агрессию. Поэтому говорить с ребенком о личных границах, когда у вас, у взрослых, самих еще ничего не налажено, не стоит.

Вернувшись снова к эмоции, которая питает историю про границу - агрессии, хочу сказать, что тут все может быстро перерасти в конфронтацию, войну. У многих взрослых проблема защиты своих личных границ неразрывно связана с агрессией. В такой ситуации ребенок пугается и прекращает делать что-то, что вам не нравится. Но научится ли он в такой ситуации соблюдать границы?

**Очень важно помнить, что идея границ служит для того, чтобы минимизировать конфликты.**

Если вы устанавливаете границы между ребенком и взрослым, то делаете это не с позиции равных. Вы с ребенком не равны. Поэтому и правила устанавливать вам. Если вы доминантный заботливый взрослый, который устанавливает границы, то задумайтесь, справедливы ли они, не рано вы ими озаботились, готов ли ребенок их соблюдать. Вы – в роли мудрого правителя должны постоянно эти законы «подкручивать» и следить за их соблюдением.

**Что делать, если ребенок ведет себя неправильно и его невозможно остановить?**

Я рекомендую методику динамического наблюдения. Это практика прогнозирования собственной реакции и реакции ребенка. Стоит понаблюдать за собой и в течение двух недель записывать, в каких ситуациях, в какое время суток, в какие дни недели возникает нежелательная реакция? Какие существуют нормативные, то есть повторяющиеся, конфликты? Что их провоцирует? В какие моменты вы делаете то, что делать не хотели бы? Я рекомендую отмечать в календаре периодичность собственных вспышек гнева.

Есть родители, которые очень сложно «переносят» определенный детский возраст, и это специфично: кто-то трехлеток обожает, а кто-то от тех же трехлеток сходит с ума; кто-то договаривается с подростками на раз-два-три, а у кого-то с подростками постоянно режим «белого каления».

Календарь хорош тем, что можно познакомиться с собой настоящим и в сложных ситуациях перестать реагировать в обычной манере. «Я не выношу детское нытье, или какой-то определенный властный тон, или беспорядок в ванной». Любую ерунду можно не выносить вплоть до состояния потери контроля. Но это всегда имеет предысторию, и если ее раскрутить, вы перестанете попадаться в одну и ту же ловушку.

Обсуждать вслух эти ситуации с членами семьи — еще одна страховка. Когда мама или папа обдумывают случившееся, мощно растет зона осознанности, и тогда появляется запас времени от происшествия до тяжелой реакции на него. Обычно для нормальных, адекватных родителей двух недель достаточно, чтобы сделать далеко идущие выводы и начать избегать ситуаций, в которых они применяют наказания.