

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ И ГРАНИЦЫ

Казань, 2019

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 **Е.Е. Михайлова**

«Безусловная любовь и границы»/ Е.Е. Михайлова – Казань, 2019 – 16 с.

ISBN: 978-5-907130-00-5

«Безусловная любовь и границы» (автор Е.Е. Михайлова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

ISBN: 978-5-907130-00-5

© ГАОУ ЦППРиК «Росток», 2019

© Е.Е. Михайлова, 2019

Типография «Оранж Кей», 2019

Современные родители тратят на детей много денег, много времени, много сил - и очень часто чувствуют себя плохими родителями и от этого несчастными.

Чувство вины и страх нанести ребёнку психологическую травму, трудности с установлением запретов, раздражение на плохое поведение ребёнка, усталость, разочарование и беспомощность – всё это часто испытывают современные родители.

Иногда бывает, что с одним ребёнком всё получается «само собой», а с другим ребёнком «всё идёт не так». И, в поисках решения, встречаются в статьях о воспитании такие понятия, как **«безусловная любовь»** и **«границы»**. Причём первое родители должны давать, а второе – устанавливать.

Попробуем разобраться, что это значит и как устанавливать границы без шлепков, ремня и углов.

Первое, с чего надо начинать – **проверить здоровье ребёнка**. Педиатр, невролог, лор (если есть хоть малейшие подозрения, что ребёнок плохо слышит). И только после того, как прояснили этот вопрос – идём дальше.

БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ РЕБЕНКА

Любовь, основанная на каких-либо условиях, ненадёжна. При такой любви родитель близок с ребенком только тогда, когда ребенок ведет себя хорошо. Плохое же поведение сразу приводит к отчуждению. В такой ситуации ребенок никогда не может быть до конца уверен в вашей любви. Ему крайне трудно научиться доверять, он рискует лишиться всего, что для него важно, если вдруг допустит какой-либо промах.

Ю. Б. Гиппенрейтер, автор бестселлера «Говорить с ребёнком. Как?», убеждена, что в основе гармоничных отношений с ребенком лежит принцип безусловного принятия. **Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, успешный, послушный, а просто за то, что он есть.** Многие проблемы между родителями и детьми начинаются с неосторожных высказываний, наподобие таких: «Такого мальчика я любить не буду» или «Пока ты не перестанешь драться (получать двойки, лениться), я не хочу с тобой общаться». Услышав эти фразы, ребенок решает, что любовь родителей к нему условна и возможна «только, если...».

Итак, имейте в виду:

- сначала любовь (и без условий)
- потом ограничения (не лишая любви).



Потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка.

Чтобы остановить нежелательное поведение малыша, иногда достаточно твёрдо и доброжелательно сказать: «Мы так не делаем»

Ласковые взгляды, прикосновения и слова сообщают ребенку, как он вам дорог и важен. Так ребёнок узнает, что он хороший. Психотерапевт Вирджиния Сатир утверждала, что **четыре объятия в день необходимы человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия их нужно не менее восьми**. Если ребенок не получает вербальные и невербальные знаки любви, то часто у него появляются эмоциональные и поведенческие проблемы.

***Детям нужно, чтобы ими восхищались
Чтобы на них смотрели, любясь***

САМООЦЕНКА

Самооценка закладывается в первые годы жизни и оказывает огромное влияние на судьбу человека. То, как с ребенком обращаются родители, крайне важно: если малыша понимают и принимают, терпимо относятся к его промахам и всячески поддерживают, у него формируется положительное отношение к себе, а если его постоянно муштруют, ругают и критикуют, его самооценка сильно страдает.

Дети нуждаются в заботливом окружении.

«Чтобы вырастить одного ребёнка, нужна целая деревня», гласит пословица. Так было много-много поколений, ребёнка растили не только мама с папой, но и вся большая семья (расширенная семья). Всегда был кто-то более опытный рядом, чтобы подсказать и поддержать. Исследователи считают, что такое распределение ответственности положительно влияло на психологическое здоровье родителей. Да и сама молодая мама уже тоже имела некоторый опыт – помогала воспитывать младших родственников. В современной семье часто всё иначе. Часто первенец – это первый ребёнок, которого молодые родители берут на руки.

СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ - НУКЛЕАРНАЯ СЕМЬЯ

Нуклеарная семья — семья, состоящая из родителей и детей, либо только из супругов, на первый план выдвигаются при этом отношения между супругами, а не отношения между представителями разных поколений.

Всё это происходит на фоне уменьшения поддержки «внешнего мира» (бабушки-дедушки, дяди-тёти, соседи-коллеги-друзья и т.д.).

«Детоцентризм» - особый тип воспитания, когда все интересы семьи подчинены ребёнку. Как массовое явление - это новый феномен в истории человечества. Новые времена и новая экономическая реальность изменили и семью, и отношение к детям. В развитие и образование ребёнка родители вкладывают значительную часть ресурсов семьи, и не только материальных.

«Тогда как ученые, исследующие семьи, иногда говорят, что нуклеарная семья заменила деревню в современной жиз-

ни, я утверждаю, что в современной жизни деревню заменил ребёнок» (семейный психотерапевт Дебора Люпниц).



Для многих родителей главным - и почти единственным - содержанием жизни становится ребёнок. С ребёнком и его будущим родители связывают много надежд, с ним же связаны страхи перед стремительно меняющимся миром. Проще говоря, это ситуация повышенной нагрузки и для родителей, и для ребёнка.

Что делать? Замечать, когда это происходит в вашей семье, искать способы снизить нагрузку. Друзья, соседи, семейные связи, родительские группы поддержки, интересы родителей, не связанные с ребёнком – всё это нуждается в сохранении и развитии. Если вы чувствуете, что сил не хватает, ищите поддержку, просите о поддержке, сохраните себе телефоны бесплатной психологической помощи, телефоны доверия. Помните о правилах с кислородной маской в самолёте: сперва надеваем маску на себя, потом – на ребёнка. Чтобы позаботиться о ребёнке, сперва надо позаботиться о себе.

ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЖИЗНИ

Миф об идеальной маме.

Большинство современных мам, испытывающих сложности в воспитании ребёнка, считают, что «где-то там» живут «идеальные мамы», у которых всё всегда получается. И живут такие мамы, порой, с сильнейшим чувством вины, стыда и разочарования, которое им совсем не помогает.

Ребёнок не нуждается в «идеальности», «непогрешимости» мамы. Мама, как и любой человек, иногда будет ошибаться – это помогает ребёнку привыкнуть к несовершенству мира. В психологии есть даже такое понятие – «достаточно хорошая мать».

Папа тоже может иногда ошибаться и быть несовершенным, а значит, человеческим. Просто именно мамам народная молва приписывает «врождённый дар дарить идеальную любовь».

Миф о чрезвычайно хрупкой психике ребёнка.

Многим современным родителям есть, что вспомнить из своего детства. Не только хорошее, но и то, как кричали, как пороли, как унижали (дома, в садике, школе). И желание защитить своего ребёнка от травматичного опыта – понятно. И всё же, постоянное ожидание опасностей, постоянная тревога родителей – не помогает ребёнку, увы. А опыт совладания со стрессом детям необходим и полезен.

Если ребёнок плачет – не надо останавливать его слёзы.

- 1) Успокойте себя (подышите, если перехватило дыхание).
- 2) Постарайтесь понять, что происходит с ребёнком, что его так расстроило.
- 3) Скажите:
 - я рядом,
 - я здесь, с тобой,
 - я слушаю тебя,
 - расскажи мне об этом.

4) Выслушайте. Не старайтесь «спасти» ребёнка от слёз. Он нуждается в другом - в сопереживании.

5) Скажите, что вы поняли его чувства, например:

- это так несправедливо...

- это было так страшно, так грустно, так больно...

- это по-настоящему тяжело для тебя...

- это так печально...

6) Выслушайте. И при необходимости, снова:

1 - успокойте себя,

2 - искренне постарайтесь понять ребёнка,

3 - скажите, что вы с ним, вы слушаете,

4 - скажите, что он чувствует,

5 – выслушайте его.

Если оберегать ребёнка от любого стресса, то опыту, который приобретается в результате преодоления испытаний, просто неоткуда взяться.

ГРАНИЦЫ

(по материалам врача-психотерапевта Натальи Стилсон, США)

Самое ужасное поведение ребёнка основано не на коварном замысле, а на эмоциях, с которыми он не может справиться.

Поэтому, когда эмоции обуревают, логическими умозаключениями до ребенка не достучаться.

Установление границ довольно сложная вещь. Дело в том, что хоть ребенок и нуждается в них, но в тот конкретный момент, когда родитель что-то запрещает, ребенок испытывает дискомфорт и фрустрацию (может возмущаться и кричать). Насколько сильно он будет реагировать - зависит от ребенка. Есть дети, которые довольно спокойно примут ограничение. Другие - будут продолжать испытывать терпение родителей снова и снова. Есть те, кто сильно расстроится и будет бурно это проявлять.

Границу нужно обозначать чётко и ясно. Чем младше ребёнок - тем конкретнее формулировка. Например: если ребёнок раскапывает землю в горшках с цветами – говорим «нет» и

убираем его от горшков. Желательно говорить «нет» так, чтобы ребёнок понял, что мы с ним не играем. При этом предложить - что и где можно копать. Первое время это потребует многократного повторения, но когда ребёнок усвоит, что «нет» - всегда «нет», эксперименты с землёй прекратит.

Если с ребенком уже возможен диалог, то тут возможно более тщательное проговаривание того, что конкретно вы хотите от ребенка и почему. При этом не стоит стараться в одно предложение вложить смысл на все времена и схожие ситуации. Лекции с примерами тоже не нужны. Ребенок должен слышать разумное короткое пояснение, почему именно это делать не стоит. Например, ребенку играющему мячом у зеркала нужно узнать, в чем смысл переноса места игры (зеркало разбито, стекло везде, все расстроены).

Довольно часто родители допускают неточности в выражении своих желаний. Вы сказали: «идёшь спать в 21.00». В 21.00 ребёнок «начинает идти спать»: складывает игрушки, чистит зубы, умывается, переодевается, пьёт воду, ходит в туалет. В постели он окажется не раньше 21.30. Это не то, что вы хотели, но это то, что вы озвучили. Он в 21.00 пошёл спать, а до кровати дошёл через полчаса.

Нарушение границ произошло: последовательность действий родителей.

1. Родитель должен обозначить, что границы нарушаются, не важно, в первый это или 101-й раз. Дети иногда не могут оценить, что это та же самая ситуация, что и была. Нельзя играть футбольным мячом, но может быть можно баскетбольным или волейбольным. Иногда ребенок пробует границы на прочность. Вчера было нельзя, а сегодня можно попробовать опять. Родитель должен дать понять ребенку, что правила все еще в силе.

2. Следующий шаг - проверка, что ребенок услышал и понял правильно. Это нужно сделать прямо сразу же, на этом же месте.

3. После того, как ребенок подтвердит, что сообщение родителя он понял, его оставляют в покое, чтобы он мог принять решение, что делать. Он может выбрать - выполнить требования или нет. «Выполнить требование» - значит избежать ситуации, которая волнует родителя («не пытаться» разбить зер-

кало, в нашем случае). Ребёнок может а) перестать играть; б) уйти с мячом во двор; в) придумать что-то ещё, но он должен перестать угрожать целостности зеркала.

4. Если ребёнок не подчиняется, родитель может забрать мячик, как инструмент угрозы зеркалу.

Не стоит создавать ситуаций, чтобы испытывать ребенка. Все знают, что когда маленький ребенок в доме, все колющее, режущее, бьющееся, и вообще опасное, а так же то, что ребенок может невольно испортить в силу непонимания ценности и назначения предмета, должно быть удалено из его поля зрения. Это и есть выполнение данного принципа. Очень полезно, чтобы ребенок не брал личные вещи. Но если у мамы, на досягаемом для 2-х летнего ребенка туалетном столике, стоят 33 разноцветных флакона лака, то любопытство пересилит контроль и все предыдущие запреты.

Не торопиться с установкой границ на всех направлениях. Ребенок не может осознать все одновременно. Иногда нужно знание довольно сложных понятий, чтобы оперировать ими и делать какие-то выводы. Некоторые вещи приходится настолько сильно упрощать, что такое упрощение искажает смысл. Некоторые родители, начинают вопрошать о довольно сложных материях, которые еще и не все взрослые осознали. Например, 5-летний ребенок с трудом может осознать, что такое любовь с точки зрения 35-летнего человека. Какую любовь считать правильной, а какую нет. Конечно, любовь, как философское понятие, можно «втащить» в этот возраст, но ждать, что ребенок сможет сформировать какую-то четкую границу, преждевременно. У ребенка недостаточно сформированных концепций, которые он может представлять, да и абстрактное мышление в этом возрасте развито недостаточно. Скорее всего, работа родителей в этом направлении превратится в набор непонятных ребенку запретов.

Граница должна быть постоянной в отношении идентичных ситуаций, которые вы считаете нежелательными (расширения границ в этом направлении не будет). Если вы один раз сказали нельзя, то это нельзя и с папой, и с мамой, и с бабушкой, и с соседкой, и по праздникам, и в любых других ситуациях.

Если все-таки ситуация подразумевает некоторые исключения, они должны быть обговорены сразу или же вноситься по ходу дела (далеко не все люди могут сразу набросать перспективный план решения проблемы). Цветы рвать можно в поле, а на газоне нельзя. На газоне нельзя, ни при каких обстоятельствах. В саду цветы можно срезать, но срезать их можно в своем саду. В чужом саду их срезать нельзя, ни при каких обстоятельствах.

Ранжирование границ, полномочий и ситуаций. Есть границы, которые можно будет расширять в будущем, т.е. другими членами семьи эта граница может нарушаться. Но ребенку необходимо объяснять, в чем тут смысл. Есть границы полномочий, умений и способностей. Например, папа может пользоваться дрелью, у него сильные руки, которые могут держать инструмент. Он учился это делать под присмотром взрослых и только потом стал это делать один. Ты тоже сможешь, когда достигнешь этих возможностей.



Границы могут быть ситуационными. Ты можешь есть в гостиной, но когда приходят гости и в гостиной накрывают праздничный стол, в иные времена мы едим на кухне. При этом папа, несмотря на все свои преимущества в привилегии пользовании дрелью, тоже соблюдает эти правила.

Рецепт что делать, когда ты достиг границ (возможность развития). У ребенка должен быть рецепт, что нужно делать, когда ты достиг границ. Опять же в зависимости от возраста ребенка точность рецепта может меняться. Более взрослому ребенку нужно знать общее направление действий, маленькому нужны более точные указания. Ты нашел чужую вещь (например, лопатку в песке)? У вас есть установка «чужого не брать». Надо лопатку вернуть. Как это сделать? Попросить помощи у мамы разыскать хозяина, или разыскать самому. Т.е. у ребенка должны быть определенные идеи, как двигаться в ту или иную сторону при возникновении ситуации столкновения с границами.

Лишение возможности нарушать границы вместо наказания. Когда ребенок не подчиняется соблюдению границ, то просто необходимо предотвратить их нарушения. Играешь в мячик и не хочешь остановиться, тогда мячик изъят как орудие нарушения границ (спокойно подойти и забрать, объяснив цель). Т.е. не пороть ребенка, не угрожать ему, не подкупать, не читать нотации.

У всех детей разная скорость установки границ и разные потребности в их расширении. Все дети разные. У смысленных детей часто быстрее формируются навыки, и им становится скучно внутри ограничений. Они готовы к новому. По этой причине они все настойчивее начинают атаковать границы и пробовать их на прочность.

Некоторым детям нужно сказать один раз, и они все понимают, а некоторым 103 раза. Т.е., если у вас все идет не так как у соседей, это не значит, что вам в роддоме попался некачественный ребенок или вы плохой родитель. В воспитании нужен индивидуальный подход и настойчивость.

Но, в то же время, внутри границ, ребенок должен иметь достаточно много простора, чтобы пробовать и строить новые схемы взаимодействия с миром. Если играть в мячик не у зеркала, то во дворе, на футбольном поле и т.п. И можно не только его пинать.



Если рисовать не на стенах, то где и каким способом можно это сделать. Другим словами внутри границ родителю можно и нужно предоставлять ребенку выбор, а ребенок должен этот выбор делать.

С выбором тоже надо ориентироваться на возраст и умения вашего ребенка. Если он маленький и хочет рисовать, он может не знать, что еще, кроме карандашей и фломастеров, существует в природе. Тут родителям можно не только проинформировать, но и дать ребенку попробовать. Средств рисования много, но не со всеми ребенок может справиться. Более взрослые дети могут сделать выбор самостоятельно.

Не стоит забывать, что дети не бывают одинаковыми.

Все выше описанное - общие рекомендации. И только каждому родителю самому решать, что и как использовать в процессе семейного воспитания ребенка.

При подготовке методических рекомендаций использовались работы:

«Дети: границы, границы...» (Генри Клауд и Джон Таунсенд), «Как выстроить границы со своими детьми и научиться их уважать» (Людмила Петрановская), «Говорить с ребёнком. Как?» (Ю. Б. Гиппенрейтер), а также материалы статей Натальи Стилсон «О стилях воспитания».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ
И ГРАНИЦЫ**

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»
г. Казань, ул. Галактионова, д.14
2019 г.



**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное
учреждение
Центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции "Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: cpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**