



Як навчити дитину відчувати свої психологічні кордони

Як ви, шановні батьки, педагоги, розумієте поняття «психологічні кордони»? Чи відчуваєте ви «свої межі» та межі іншого? Досить часто, у своїй практиці, зустрічаюся із питанням визначення, ідентифікації «особистої межі», «власних кордонів», «території контролю» – і не

лише себе, а й інших.

Це стосується і батьків: запитую про те, чи відчувають та поважають батьки кордони дитини. Чи визнають малюка як особистість, яка має свою думку, емоції, почуття та право сказати: «Ні».

Спробуймо дослідити, що таке «психологічні кордони» дитини. Як навчити дитину дотримуватись власних кордонів та не порушувати кордони іншого? Чи можна залишатись люблячими батьками, які можуть сказати тверде «Ні»? І чим загрожує у майбутньому не сформованість власних кордонів.

Що ж таке кордони особистості?

У фізичній площині побачити кордони досить просто: стіна, надписи на табличках застереження, огорожі біля будинків – це все фізичні кордони. Тобто, це саме те, що визначає ОСОБИСТУ ТЕРИТОРІЮ, «Тут починається моя власність!» – головна функція огорожі, бар'єру. І, скоріш за все, людина, яка має власність – несе за неї юридичну відповідальність. І ніхто інший не може відповідати за вашу власність. Правда ж? Фізичні кордони легко можуть позначити, окреслити, де починається власність та відповідальність конкретної людини. Те саме відбувається і з психологічними кордонами. Правда, побачити їх не так просто.

Психологічні кордони визначають «Я» кожної людини, вони показують в першу чергу, самому собі та іншим, де є «Я», за що я відповідальний, а за що ні; де я можу контролювати (себе), а де не моя зона контролю. Коли людина відчуває власні кордони, вона може досягнути територію своєї відповідальності: за що конкретно вона відповідає, що контролює, а що ні. Тому що, як правило, ми витрачаємо величезну енергію за контроль «території» іншого, нехай навіть і дуже близької людини: дітей, чоловіка, батьків, друзів... Адже деяким людям погано вдається визначити територію особистої відповідальності, особистих кордонів. Так само їм важко визначити та відчути територію іншого, коли варто зупинитись, та почути «Ні» від близької людини, і від дитини, в першу чергу. Ціль даного допису полягає в

тому, щоб батьки змогли задуматись, чому потрібно та важливо поважати кордони дитини та як навчити малюка вибудовувати власні бар'єри (в корисному сенсі цього слова).

Чому багатьом людям так складно вибудовувати кордони?

Скоріше за все, тому що нас не вчать, ба більше, навіть не говорять про те, що важливо поважати територію один одного. Так формувалось суспільство – змалечку нам розказували, що наша думка не важлива, ніхто не звик рахуватись із думками та почуттями дітей. Можливо, коли дитина стає старшою, «вже чогось досягла та може» – тоді дорослі врахують її думку. А допоки «ти живеш під моїм дахом – терпи й роби все, що я кажу». І діти терплять змалечку. Бо, що ж скажуть сусіди, бабуся, дідусь, якщо дитина заявить про себе і буде не такою «зручною» для суспільства?

Тепер про самі кордони. З чого вони починаються? У першу чергу – це тіло. Тіло дитини – це важливо!

І дитина зобов'язана про це знати. Коли малюку незручно (тиснуть туфлі, гумка на спідничці, або ноги «чухаються» від колючих колгот) – варто звернути на це увагу та вжити заходів, а не сказати чергове «*Потерпи, бо так красиво!*». І коли до вашої дитини хтось торкається, обіймає або цілує (OOOO, «приємні» спогади дитинства, коли до тебе лізе цілувати малознайома бабця, троюрідна сестра дядька в сьомому коліні – і ти змушена стояти й терпіти ці привітання!!! Примітка автора: власні спогади...) і їй це не приємно, то дитина має знати, що сказати: «*Не зачіпайте мене, будь ласка!*» – є адекватним проханням та варте уваги та прийняття дорослого. Фізичний дискомфорт, який дитина відчуває, не є нормою. Навчіть дитину говорити «Ні» фізичному дискомфорту.

Наступний рівень – думка дитини. І, якщо навіть ця думка не буде мати впливу у прийнятті рішення, повірте, ви зробите величезний крок на зустріч до партнерських, дружніх, довірливих відносин дитини із вами. Дитині важливо знати, що з її думкою рахуються та визнають – значить вона важлива, її бачать та чують. Навіть тоді, коли ваше рішення є авторитетним та безапеляційним, а малюк з вами не погоджується і назріває дитяча істерика (до прикладу, купівля морозива чи шоколаду в магазині) – визнайте та проговоріть його думку, емоції, почуття: «*Мені дуже шкода, що ти засмутився та плачеш. І я знаю, як сильно тобі хочеться солодкого і ти маєш право не погоджуватись з моїм рішенням, але я не буду купувати шоколад*» (виходячи із ситуації, вам варто пояснити чому саме). Загалом, варто цікавитись настроями дитини. Що сховане за її протестом, за її незгодою, окрім бажання\небажання чогось?

Не менш важливо питати згоди дитини на будь-яке прохання дорослого. У побутовій взаємодії, у соціальних відносинах, де дитина має стосунки з

іншими людьми, постійно відбувається діалог, взаємодія. Не нормально та не допустимо, коли лікар без дозволу дитини, піднімає «маєчку, щоб послухати». І в кращому випадку, лікар розкаже дитині, що має робити, які його дії далі. Те саме стосується вихователів, вчителів, стоматологів, перукарів. Добре, коли незнайома людина, яка наближається до дитини не лише пояснить, розкаже, що має робити, а й запитає дозволу «*Чи можна я до тебе доторкнусь?*», «*Чи можна я тебе розчешу?*», «*Можна я тебе послухаю, але маю вдягнути ось таку «штуку»?*». Вам, як батькам, варто потурбуватись про те, щоб попередньо, при фізичній взаємодії зі спеціалістом (лікар, стоматолог, перукар тощо) він пояснював свої дії та просив дозволу у вашої дитини на певну процедуру. І якщо дитина каже «Ні», то варто почути її – можливо їй потрібен певний час для знайомства із малознайомою людиною. А можливо, ваша підтримка, заспокійливе слово, обійми. Коли дитина вміє казати «Ні» змалечку, то в майбутньому ваш син чи донька виростуть впевненими в тому, що лише вони мають давати згоду на маніпуляцію зі своїм тілом. І ніхто не вправі доторкатись, чи зачіпати його.

Навчіть дитину говорити «Ні» та чути «Ні» іншого. Слово «Ні» – це саме те, що може зупинити, воно окреслює кордони. Ми повинні зупиняти словом «Ні» не лише хамів, а й близьких нам людей. Сказати «*Мені це не подобається. Ні, я не буду і не хочу приймати у цьому участь*» – є нормальним та здоровим посланням не лише від батьків до дітей, а й навпаки. Приймайте та поважайте «Ні» дитини таким чином ви своїм прикладом покажете, що приймати відмову є нормальним і так можна. Також не забувайте про те, що батьки – основний орієнтир та приклад для дитини. І коли вона бачить, що мама, або тато терплять (якщо терплять), щось незручне, те від чого можна відмовитись, заборонити, терплять хамство, маніпуляції – в такому випадку дитина (а особливо дочка маму), буде копіювати та відтворювати вашу поведінку, дозволяючи недостойне, погане поводження із собою – тоді, коли зовсім не хотітиме цього, коли страждатиме від цього. Тому що такий сильний зв'язок є між батьками та дітьми, а особливо – між мамою та донькою. Дитина, яка зростає у сім'ї, де бачить приклад, коли тато або мама не можуть сказати конструктивне «Ні», в майбутньому вважатиме таке відношення та поведінку інших людей нормою та буде мати психологічні труднощі у відносинах. Пам'ятайте, що всі ми родом з дитинства, і наші поведінкові реакції, відповіді формуються у ранньому дитинстві.

Власність дитини – це лише її власність! Поважайте це.

Зазвичай батьки мають переконання, певну установку: якщо дитина не ділиться іграшками, солодощами, одягом тощо, то автоматично вона – «жаднюга» і скнара. До прикладу, пригадайте ситуацію, коли у пісочниці відбуваються конфлікти між малюками, де основна ідея – хтось з кимось не поділився іграшками. І одразу чується від дорослих: «*Ну поділись! Ти повинен*

ділитись! Не будь жадною!». А от чи повинна дитина ділитись іграшками в той момент, коли вона того не хоче? Цікаво, чи всі дорослі, коли хтось їм скаже: *«Ну поділись! Ти повинен!»*, діляться своїми грошима, мобільним телефоном, машиною, прикрасами, одежею та будь-чим із незнайомим? Я думаю, що навряд... Чому ж ваш малюк повинен ділитись своєю власністю? Його іграшки це лише його власність, це його цінність – така ж сама, як для дорослих їхні речі. Тоді чому ваш малюк **ПОВИНЕН** ділитись, віддавати свої іграшки, свою власність? **Це право дитини – віддавати, чи не віддавати в користування свої речі, іграшки. І вам, як батькам, потрібно приймати та поважати це право.** І не варто знецінювати потреби та права вашої дитини. Коли дитина зможе сказати чітко «Ні», відстояти свої інтереси, то в майбутньому це буде впевнена особистість, яка не буде «догоджати» всім, аби лише не подумали «щось погане» про неї.

Дотримуйтесь кордонів часу. Іноді корисно, на певний час, відокремитись від інших (людей, задумів, бажань) та побути наодинці. Не дарма батьки кажуть: *«Йди та побудь наодинці з собою»*, а в період суперечки, що зростає, сварки між дітьми та батьками, психологи рекомендують залишати дітей на певний час наодинці (з розрахунку – 1 хвилина на самоті – 1 рік життя дитини). Для дитини важливо знати, що вона має право побути сам на сам з собою, зі своїми думками. Таке саме право має і мама з татом. Не намагайтесь розговорити дитини одразу після того, як забрали з школи або садочка. При поганому настрої не запитуйте (якщо дитина само цього не хоче): *«Що трапилось? Чому ти не говориш?»*. Дайте можливість побути зі своїми думками, дайте час дитині. **І не забувайте про себе – коли вам необхідно 10-15 хвилин для відпочинку та можливості побути наодинці з думками – ви спокійно можете сказати про це дитині.** І вона зрозуміє, а ви, без докорів совісті, матиме змогу трішки відпочити та відновитись.

Дитина має знати та поважати кордони іншого. Кожна доросла людина, яка відчуває та знає свої кордони не буде порушувати кордони іншого. Людина, яка їх не відчуває – наражається на небезпеку, або на небезпечні взаємостосунки з такими ж «безбар'єрними» людьми (психологи називають такі взаємини деструктивними, співзалежними) – і страждає від цього, не розуміючи, чому вона «влипає» в негативні, деструктивні взаємини. Варто пояснювати дітям, що порушуючи кордони іншого ми заступаємо на чужу територію, яка охороняється. І це загрожує негативними наслідками. До прикладу, ви можете пояснити дитині, що якщо вона не перестане битись з іншою дитиною, то в майбутньому це загрожує поганими відносинами з її оточенням. І що гладити чужу собаку або котика без дозволу – не можна. І нав'язуватись до дружби в пісочниці – не варто. Якщо дитині (вашій або чужій) не подобається компанія, то варто це враховувати та не говорити «Йди подружись». Ви маєте пояснювати це дитині, нагадувати їй про повагу кордонів іншого. Психологічні кордони іншого допомагають відчувати

особисті. В майбутньому, ваш дорослий син чи донька зможе впевнено будувати стосунки з іншими людьми та комфортно себе почувати у цих стосунках.

Коли ж вчити дитини вибудовувати свої кордони?

Насправді, вчитись будувати кордони ніколи не пізно – кожен з нас доходить до цього по-своєму. У дітей присутній так званий «дефіцит кордонів», коли вони просто «лізуть на голову», постійно перебивають дорослих, не розуміють інших. І така поведінка є нормою розвитку окремих вікових періодів, тобто дитина все отримує з досвідом. Головне завдання батьків – показати як правильно: що є добре, а що погано. Ваш малюк не народжується вже з готовими кордонами – він їх засвоює, беручи приклад зі свого кола спілкування, та сімейної дисципліни. Психологічні кордони це завжди про відповідальність, про те «за що я відповідальний, а за що – ні». Дітям завжди важко контролювати себе, вони навпаки, прагнуть до контролю та маніпуляцій мамою та татом, при цьому прагнуть будь-якою ціною досягти бажаного – потребують, щоб мама та тато змінили своє ставлення та дії у відповідності до їхнього бажання. І ви, любі батьки, напевне, знаєте, що виховання дітей – це непростий і складний процес? Тому наголошую, що виховання та формування кордонів визначають батьки, з самого народження дитини. Основна задача (одна з основних, насправді) – встановити рівновагу у відчутті дитиною свободи та обмежень.

Дитина безперервно пізнає світ, вчиться, вона чиста та відкрита. І завдання батьків – познайомити її із цим світом, розказати що є добрим, а що злим. Але не варто передавати дитині свій негативний досвід, тому що ваше життя це лише ваш досвід. У дитини він буде зовсім іншим, у неї буде інше життя – зі злетами та падіннями, радістю та горем, дружбою та зрадою. Але це лише її досвід і прожити вона має його сама. А ви, батьки, будете поруч, підтримаєте свого малюка – і у 2 роки й у 42! Бережіть себе, своїх дітей та пам'ятайте про кордони та їхню користь!