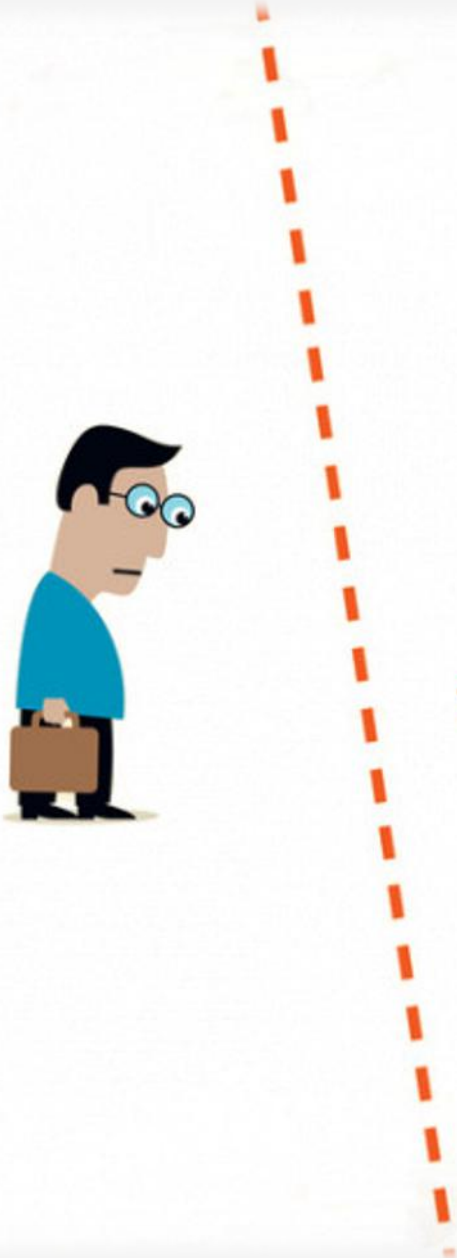
**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Перми**

Родительская студия «Ступени»

«Границы в воспитании детей: зачем они нужны и как их устанавливать»

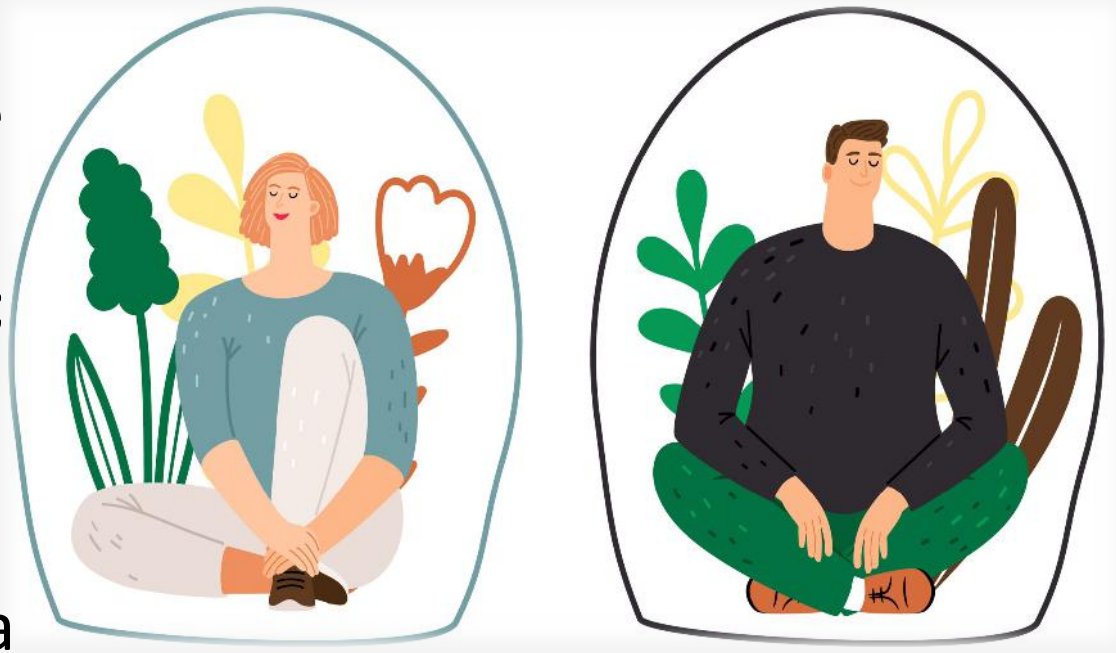
27 января 2022 года

Ведущая: Мокрова Мария Сергеевна, педагог-психолог городского психологического центра



Границы – это понимание того, что:

- допустимо делать в той или иной ситуации, а что - ни в коем случае нельзя;
- что мне принадлежит, а что – нет;
- что я чувствую, а что – нет;
- что я хочу, а чего мне не хочется;
- за что я несу ответственность, а за что я отвечать не должен



Границы нужны нам, так как они:

- позволяют отделять свое пространство от пространства других людей и защищать его;
- помогают понять, кто я, где пределы моих возможностей, где пределы моей свободы, за которой стоит свобода другого человека;
- помогают управлять самим собой, т.е. разграничить сиюминутные «хотелки» и значимые цели и, в соответствии с этим, регулировать свое поведение;
- помогают приобрести уверенность в себе
- позволяют выстраивать отношения с другими людьми
- дают ощущение безопасности

Процесс формирования границ у ребенка

- первые личные границы у ребенка – физические;
- ребенок тесно связан с мамой, которая удовлетворяет его потребности

Процесс формирования границ у ребенка

- ребенок учится ползать, ходить – личные границы расширяются;
- ребенок отделяется от родителей;
- формируется осознание собственного тела и его границ

Процесс формирования границ у ребенка

- к 2-3 годам – появляется осознание себя как личности;
- в 3 года у ребенка начинает постепенно формироваться свое «Я»;
- появляются свои интересы, права, вещи, территория;
- в возрасте 3-4 лет ребенок понимает, что можно делать, а что - нет

Процесс формирования границ у ребенка

- ребенок 5-7 лет способен нести ответственность за свои вещи и игрушки, спрашивать разрешения у взрослых;
- ребенок учится ставить себя на место другого человека;
- начинает формироваться произвольное поведение;
- потребность в личном пространстве становится ощутимее

IT'S OK
good vibes only
GOOD VIBES

Примеры нарушения физических границ

- ребенка насильно кормят и заставляют доедать всю еду на тарелке;
- без разрешения роются в вещах, просматривают личные сообщения, проверяют телефон;
- применяют физические наказания;
- прикосновения к ребенку (поцелуи и объятия) против его воли

Примеры нарушения интеллектуальных границ

- ребенка заставляют делать вещи которые ему не нравятся

«Я лучше знаю, что тебе нужно»

- ребенку запрещают высказывать свое мнение

«Сиди да помалкивай, еще не дорос»

- высказывания ребенка высмеиваются и критикуются

«Да что ты понимаешь»

Примеры нарушения эмоциональных границ

- «Мальчик не должен плакать»
- «Девочка всегда должна быть доброй»
- «Злиться – плохо»

- ребенку запрещают выражать свои чувства → проявляются в искаженной форме
- важно научить ребенка выплескивать чувства безопасно для самого ребенка и окружающих

Примеры нарушения временных границ

- обязанности по дому занимают все время ребенка
- в свободное время ребенка вмешиваются

- *«Мне скучно, давай поболтаем»*
- *«Тебе же все равно нечего делать, сходишь со мной в магазин?»*

Примеры нарушения материальных границ

- ребенка заставляют делиться своими вещами и осуждают его, если он этого не делает

«Ну ты и жадина»

«Дай ему свою игрушку, ты ведь ей все равно не играешь»

Дети могут нарушать границы родителей, если:

- родитель стремится удовлетворить все потребности ребенка, забывая о себе
- испытывает чувство вины, досаду, если делает что-то для себя
- родитель навязывает свои желания и потребности ребенку
- нарушает границы самого ребенка

Как научиться формировать границы у ребенка?

Сформированные границы родителя

- позволяют отстаивать свои права;
- показывают ребенку, что нужно считаться с мнением другого человека;
- способствуют уважительному отношению к границам ребенка

Помочь сначала себе, потом – ребенку: личные границы родителя

- обозначение своего личного пространства;
- отграничение родительской спальни как места со своими правилами;
- бережное отношение к собственным интересам и увлечениям, которые не зависят от ребенка;
- способность признавать и переживать свои негативные чувства;
- не испытывать дискомфорт ради ребенка;
- уделять время себе и не испытывать чувства вины при этом;
- обращаться за помощью (к родственникам, близким, специалистам)

Что еще поможет сформировать границы у ребенка?

1. **Наличие общих правил, которые соблюдаются всеми членами семьи**

- не бить и не оскорблять других людей;
- не портить вещи;
- не брать чужое без разрешения;
- уважать чужой труд и его результаты;
- поддерживать чистоту и порядок

Что еще поможет сформировать границы у ребенка?

2. Правила поведения, которые должен соблюдать ребенок

- должны поддерживаться всеми членами семьи;
- должны быть объяснены ребенку;
- наказания за их нарушения обоснованы и заранее обговорены;
- предъявляются в соответствии с возрастом;
- не должно быть слишком много

Что еще поможет сформировать границы у ребенка?

3. Научитесь говорить «нет»

- не все, что желает ребенок, полезно и необходимо для него;
- не каждая потребность может быть удовлетворена «здесь и сейчас»;
- понимание желаний и потребностей других людей

Что еще поможет сформировать границы у ребенка?

4. Не поддавайтесь на провокации и держите свое слово

- если был установлен срок наказания, то он не должен быть сокращен;
- обозначьте ребенку, что Вы его любите и понимаете, но наказание отменять не собираетесь;
- столкновение с ощутимыми последствиями за плохое поведение помогает сформировать ответственность за него

Что еще поможет сформировать границы у ребенка?

5. Поощряйте ребенка за хорошее поведение

- обозначайте значимость этого поведения для Вас;
- вознаграждайте ребенка за хорошее поведение

Что еще поможет сформировать границы у ребенка?

6. Корректируйте список правил и ограничений

- по мере взросления ребенка, некоторые запреты остаются в силе, а некоторые нужно отменить

Формирование границ – это серьезное испытание как для вас, так и для вашего ребенка, которое требует времени

Говорите ребенку о своей любви, поддерживайте его. Ведь пытаясь сформировать у ребенка границы, родитель действует из действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада

Спасибо за внимание!

МБУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» Г. ПЕРМИ

НАШИ КОНТАКТЫ

https://цпмсс.рф/

https://vk.com/cpmsp59/

+7(342) 270-01-85

Телефон доверия для детей и подростков «Перемена» 88003000122