ДЛЯ ЧЕГО ДЕТЯМ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ

Дети — зеркала, в которых вы видите собственное отражение. Эти зеркала показывают ваше поведение, привычки, взгляды, отношение к происходящему и восприятие жизни (Г. Клауд, Д. Таунсенд "Дети: границы? Границы!")

**Что такое правила и границы**

Правила – это условия, при соблюдении которых вы готовы выполнить просьбу или желание ребёнка. Например, вы говорите: «Я готова отпустить тебя в гости к другу, когда ты уберешься у себя в комнате». Так ребёнок узнаёт правила.

**Для чего нужны правила ребёнку**

Как ни странно, правила позволяют ребенку быть увереннее, а главное – чувствовать себя любимым. Они дают ему возможность понять, что как у вас, так и у других людей тоже есть границы. Их необходимо соблюдать и уважать.

Важно на собственном примере показывать ребёнку [соблюдение правил](https://zen.yandex.ru/media/ipsyholog/metod-7-shagov-ustanavlivaem-pravila-dlia-rebenka-5d0536a01ede530d6121f611) и границ. Вы – именно тот человек, который сейчас помогает ему отстаивать свои собственные интересы в будущем!

Правила сводят к минимуму конфликты с окружающими вашего уже взрослого ребёнка. Они очень важны и для усвоения социальных норм поведения, для понимания того, что у каждого действия есть последствия. Зная правила, дети чувствуют опору и четкие ориентиры.

Устанавливайте правила мягко, четко и уверенно – это даст ребенку возможность опираться на вас, чувствовать себя защищенным.

Можно сравнить правила с перилами на мосту через ущелье. Они нужны для того, чтобы чувствовать себя в безопасности на опасном мосту, оставаться на правильном пути и не сорваться в пропасть.

Дети нуждаются в родителях, которые станут их внешними границами, будут их поправлять, ограничивать, соблюдать причинно-следственные связи до тех пор, пока границы их внешних не превратятся во внутренние.

  Границы, или их еще называют рамки, это те незыблемые правила, устои, которые помогают каждому из нас ощущать свою цельность, уверенность в себе и других. Это чёткое представление о том, что можно и чего нельзя допускать в отношении к себе и другим людям; ясное видение того, где «я начинаюсь и где заканчиваюсь».

  Ребёнку необходимо чувствовать границы дозволенного, он опирается на одобрение или порицание, как на стены.

  Одно из основных предназначений родителей -  научить детей быть ответственными за свою личность, здоровье, успешность, счастье.

**Проблемы, возникающие из-за отсутствия границ:**

* Неспособность сказать «нет» людям, которым ничего не стоит причинить обиду другому, и положить конец их оскорбительному поведению.
* Собственные пагубные привычки.
* Неумение принимать отказы от других и уважать установленные ими рамки.
* Неспособность ради достижения определенных це­лей и задач превозмочь в себе желание потакать соб­ственным прихотям.
* Стремление иметь дело с безответственными или способными обидеть другого человека людьми, пы­таясь при этом «повлиять» на них.
* Желание взять на себя ответственность за жизнь дру­гих.
* Способность легко оказаться объектом манипулиро­вания или «игрушкой» в чужих руках.
* Неумение сближаться и налаживать близкие отноше­ния с другими людьми.
* Неспособность быть искренним с близкими.
* Неспособность отстаивать свое мнение и продуктив­но решать возникающие конфликты.
* Стремление играть роль жертвы, вместо того чтобы ставить перед собой конкретные цели и ощущать се­бя хозяином своей жизни.
* Склонность к вредным привычкам и навязчивым состояниям.
* Неорганизованность и неумение довести начатое де­ло до конца.

**Границы и правила, это сообщение детям о том, что Вы готовы или не готовы делать.**

* Границы помогают детям чувствовать себя любимыми. Они понимают, что Вам не всё равно.
* Границы помогают детям чувствовать себя уверенно.
* Иногда дети бьются головой о стену, таким образом требуя установить им твёрдое правило. Жить без правил больно и небезопасно для детей.
* Правила дают детям понимание о том, что у других людей есть границы, которые следует признавать и уважать.
* Понимание границ и правил, помогает детям справляться с конфликтами в их жизни.
* Границы и правила помогают детям узнать, что социально приемлемо, а что нет.
* На примере родителей дети учатся устанавливать границы и правила в своей жизни.

**ЧЕМ правила НЕ являются**

Правила не являются ультиматумами, угрозами и наказаниями. Они не предназначены для того, чтобы ребенок чувствовал себя плохо из-за вины, осуждения и стыда. Правила – это не инструмент для манипуляции.

**Когда особенно нужны правила**

Несколько ситуаций, в которых установка границ очень важна. Вы можете выбрать уместные для вашей семьи, а также определить дополнительные.

* Использование ваших личных вещей, таких, как расческа, одежда, мобильный телефон.
* Время, которое ребенок проводит за телевизором и видеоиграми.
* Время спать.
* Семейные обычаи: например, приходит ли ребенок за стол, когда вся семья садится завтракать, обедать или ужинать.
* Участие в домашних делах, уход и кормление домашних питомцев.
* Ваше личное время и то, когда ребенок может на него рассчитывать. Например, если он садится делать домашнее задание только в 9 вечера и при этом хочет, чтобы вы помогали, вы можете быть уже слишком утомлены. Или бывает, что дети-подростки просят отвезти их в гости к друзьям или на какое-то мероприятие, вспоминая об этом в самый последний момент. В такой ситуации они должны понимать, что нарушают ваше право на личное время – это можно ограничить правилами.
* Использование матерных слов и ругательств.
* Издевки и оскорбления в адрес других домашних. Особенно часто это встречается среди братьев и сестер. Порой может казаться, что это безобидные фразы, но они всегда действуют очень разрушительно на каждого члена семьи в отдельности и на всю семью в целом. Если вы хотите, чтобы семья была крепкой, единой командой, можно ввести правило на уважительное обращение членов семьи между собой.

Если родитель не покажет ребенку как устанавливать границы, ребенку будет сложно принимать их во взрослой жизни.