



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
ГЛАВА 1. ОБУЧАЕМ БЕЗОПАСНОСТИ	11
ГЛАВА 2. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	17
ГЛАВА 3. ГРАНИЦЫ — ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ	29
Как отстаивать личные границы?	34
Как формируются личные границы ребенка?	39
ГЛАВА 4. КРУГИ ОТНОШЕНИЙ	47
Создаем «круги отношений»	49
Круг: «Я»	50
Гнев	60
Радость	70
Грусть	78
Страх	85
Удивление	95
Сексуальная безопасность	105
Круг: «Семья»	108
Круг: «Друзья»	116
Круг: «Знакомые»	137
Круг: «Помощники»	140
Круг: «Незнакомцы»	145
ГЛАВА 5. ОДИН ДОМА	155
В каком возрасте?	158
Как уходить?	159
Прорабатываем страхи ребенка	161

ГЛАВА 6. РЕБЕНОК ГУЛЯЕТ ОДИН	165
Чему нужно научить ребенка, прежде чем отпустить одного на улицу? ..	167
Ребенок и дорога.	169
Бездомные собаки.	170
Игры на площадке	171
Самостоятельное возвращение из школы.	172
Усвоил ли ребенок правила?	173
ГЛАВА 7. РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ	177
Родительский контроль.	179
Правила безопасности в общественном транспорте	181
Что делать, если ребенок все-таки потерялся?	183
ГЛАВА 8. ТРЕВОЖНЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАК БЫТЬ?	187
Самоанализ тревоги.	190
Экспресс-способы снижения тревоги	192
ГЛАВА 9. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ	195
Как вести себя в таких ситуациях?	197
ГЛАВА 10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ	201
Как внедрять гаджеты в жизнь ребенка и семьи.	203
Про подростков.	206
Тест на определение уровня номофобии	208
Тест на компьютерную зависимость	210
Правила пользования гаджетами	212
Ограничение времени использования.	213
Следим за контентом	214
Поведение в интернете.	216
ГЛАВА 11. ОНЛАЙН-ДРУЗЬЯ	219
Что нужно сказать ребенку о знакомствах в интернете?	221
Чек-лист для общения в онлайн-пространстве.	222
Что может подстергать ребенка в интернете?	224
Как помочь ребенку?	228
Интернет и психоэмоциональное состояние.	228
<i>Рекомендуемые книги и фильмы</i>	230
<i>Заключение</i>	234
<i>Список литературы</i>	235
<i>Алфавитный указатель</i>	236

*Хочу поблагодарить вас за оказанное мне доверие!
Вы самый лучший родитель для своего ребенка –
помните это всегда.*

ВВЕДЕНИЕ

Пожалуй, нет такого родителя, кто не хотел бы уберечь своего ребенка от всевозможных опасностей, которыми, если верить интернету, просто кишит окружающий мир.

Родители сталкиваются с мучительной дилеммой: с одной стороны, они испытывают страх и тревогу, с другой – понимают, что рано или поздно им придется позволить ребенку гулять самостоятельно, оставаться дома одному, пользоваться смартфоном. И тут неизбежно возникают вопросы: в каком возрасте можно это разрешить? Что должен знать ребенок, чтобы не попасть в одну из тех ситуаций, что так часто и устрашающе описывают СМИ?

В этой книге вы найдете необходимую теорию и узнаете, как можно рассказывать о безопасности с помощью игр и сказок, не запугивая ребенка.

Многие книги и лекции на тему безопасности начинаются с известной фразы: «ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ НЕОБХОДИМО ПЛАТИТЬ, А ЗА ЕЕ ОТСУТСТВИЕ – РАСПЛАЧИВАТЬСЯ».

И это неспроста.

Мы знаем, что дети – первооткрыватели, для них все ново и интересно! И именно поэтому задача родителей – создать

безопасное пространство для развития ребенка, а не говорить ему постоянно: «не тронь», «не ходи», «аккуратно», «стой», «осторожно».

Давайте вспомним, в какой период своего развития ребенок начинает быть мегалюбознательным? Когда худо-бедно научился самостоятельно передвигаться и может достать до чего-то ручками — с 8 месяцев до 1,5 лет. В этом возрасте ребенок живет импульсом. Вот увидел он красный шарик, тот его заинтересовал, ребенок пополз к нему. По пути заметил солнечного зайчика на стене и уже ползет в другую сторону, но вдруг у мамы на кухне упала вилка — и его внимание тут же переключилось на незнакомый звук. Если в этот период на любые действия ребенка значимые взрослые реагируют словами «отойди», «не трогай», «упадешь», то ребенок словно получает установку: «Твои желания небезопасны». И потом, в школьном возрасте, родители нередко приходят на консультацию к детскому психологу с запросом: ребенок безынициативный, тревожный.

Очень важно понимать, что довольно долгое время безопасность ребенка — зона компетенции родителей. Это и подбор игрушек, и прикручивание комода к стене, и защита на окнах, и хранение лекарств, бытовой химии, колюще-режущих предметов вне доступа и т. д. Так как безопасность касается и вопросов здоровья, то родители также несут ответственность за подбор одежды (чтобы не натирала, чтобы ничего не прело), за подбор средств личной гигиены (чтобы не было раздражения), за питание ребенка и др.

Ребенок не виноват, что засовывает пальчики в розетку, он просто не может оценить ситуацию, он не знает, что это опасно. И даже если вы много раз ему сказали, что так делать нельзя, это не означает, что теперь он все понял. Я была приглашенным экспертом на известном ток-шоу, где обсуждали ситуацию, когда двухлетний ребенок опрокинул на себя ка-

стрюлю кипятка, стоящую на плите, и получил ожог. Но самое страшное, что на огромную, миллионную аудиторию гости этой телепрограммы заявляли, что родители не должны следить за ребенком, что так бывает, и, если малыш не понимает предупреждений, значит, вот так запомнит. Категорически неверный подход! Мне пришлось очень громко кричать, чтобы меня услышали: создание безопасного пространства — зона родительской ответственности.

«Мы и так все это делаем», — скажете вы. «И это замечательно, — отвечу я, — но ответственность следует постепенно передавать самому ребенку».

К примеру, у малыша аллергия. И пока ему год или три, его рацион полностью контролируют значимые взрослые. Но чем старше ребенок, тем больше понимания у него должно быть: что ему можно, а что нет, и почему. А что будет, если он это съест? Ограничивая ребенка в питании, мы заботимся о его здоровье, но если ничего не объяснять, не отвечать на его вопросы, не проговаривать последствия, получается так (и, к сожалению, весьма часто), что при первой же возможности он нарушает запреты. В итоге у родителей растет тревожность, и они с еще большим рвением начинают следить за рационом своего чада. Замкнутый круг.

Как же в подобной ситуации научить ребенка брать ответственность за собственное здоровье?

Появилось у него на коже раздражение, начал чесаться, обязательно проговорили: «Это аллергия, мы пойдем с тобой к доктору и пойдем на что». Дошли до врача, сдали анализы, узнали, на какие продукты у него ограничения, вместе с ребенком сделали две таблички. На красном картоне то, что нельзя есть, на зеленом — что можно (на одно «нельзя» должно быть два «можно»). Запретный плод всегда сладок, поэтому обсудите с врачом, что из красной таблички разрешено в небольшом количестве, в вашем присутствии и очень

редко. Если такой вариант допустим, то отметьте этот день в календаре.

Нужно научить ребенка объяснять другим детям и взрослым, почему он отказывается от той или иной пищи. Всегда надо давать ребенку с собой какую-то еду, которая ему разрешена. Здорово, если он к тому же сможет угостить кого-нибудь.

Стоит познакомить ребенка с другими детьми-аллергиками, чтобы он понял, что он не один такой. Рассказать ему, какие бывают виды аллергии.

Только так ребенок начнет осознанно относиться к выбору питания.

Аналогично и с вопросом детской безопасности. Как общаться с незнакомыми? А как — со знакомыми? Как вести себя в интернете? Как гулять одному на улице? Что делать, если потерялся? Давать знания нужно с рождения.

Я всегда говорю: безопасность — это стиль жизни всей семьи.

ГЛАВА
1

ОБУЧАЕМ
БЕЗОПАСНОСТИ

Основная родительская задача:

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЖИТЬ БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ!

Мы должны максимально подготовить их к самостоятельной жизни. И нет, это не значит, что готовить нужно только к чему-то ужасному.

Давайте вспомним, как чаще всего выглядит обучение детей безопасности.

1. Мама и папа смотрят какую-нибудь передачу, где показывают, как незнакомые люди уводят детей с площадки, и тут же проводят беседу с ребенком.
2. Родители пугают ребенка страшными историями, рассказывая о том, чего делать нельзя.
3. Родители говорят о каких-то конкретных ситуациях.
4. Родители предупреждают ребенка, что нельзя общаться с незнакомцами.

В чем ошибки?

В первом случае ошибка заключается в том, что родители подают информацию сразу, здесь и сейчас, из позиции страха, а значит, информация подается не очень бережно и экологично. Может даже доходить до угроз: «Ты меня понял?!» Но самое главное, что после такой беседы родительская тревога снижается, а вскоре и вовсе улетучивается. В итоге все ограничивается лишь сиюминутным разговором с ребенком

на данную тему. А детям требуется многократно повторять уже сказанное, чтобы они окончательно запомнили правила и начали применять их в жизни.

Во втором случае родители настолько искажают реальность и сгущают краски, что дети начинают бояться всех и каждого и вообще предпочитают не отходить от взрослых. Впрочем, и родителям в таком случае спокойнее. Но рано или поздно ребенка все же придется отпустить от себя, и было бы очень здорово научить его безопасности заранее.

В третьем случае родители приводят в пример очень конкретные ситуации, не обобщая и не делая выводов. Например: «Если на улице к тебе подойдет незнакомый дядя, не уходи с ним, а сразу беги ко мне!» Но ведь подойти может и подросток, и миловидная женщина. Парадокс в том, что в мультиках незнакомцы везде выглядят как-то очень однотипно: как правило, это мужчина в очках, в шляпе, в плаще, иногда даже с топором или ножом. Я думаю, вы согласитесь, что в жизни незнакомцы, которые планируют что-то нехорошее, обычно очень миловидные и внимательные, и, кстати, прекрасно знают психологию ребенка.

В четвертом случае можно наблюдать весьма забавную ситуацию. Родители учат детей не общаться с незнакомцами, но при этом:

- когда встречают своих давних знакомых, одноклассников, которых ребенок видит первый раз в жизни, то просят поздороваться, отвечать на вопросы, даже могут разрешить им потрогать ребенка;
- совершенно спокойно при детях помогают незнакомым бабушкам и дедушкам, подсказывают прохожим, общаются с таксистами, смеются и т. д.;

- когда приходят в кафе или в детский центр, то с большой гордостью наблюдают, как ребенок спокойно общается и уходит с незнакомым аниматором.

Нам понятна разница, но детям — нет!

Зачастую родители, обучая детей, описывают только плохую ситуацию и объясняют, как НЕ нужно себя вести. Но упускают еще два ключевых момента для обсуждения:

- Как в такую ситуацию не попасть?
- Что делать, если ты все-таки оказался в опасной ситуации?

Мы должны снабдить своих детей различными пошаговыми инструкциями, которым они смогут следовать в самых разных обстоятельствах. Это нужно для того, чтобы в критический момент ребенок не впал в ступор, а выбрал один из вариантов поведения.

Реакций организма на любую пугающую ситуацию всего три: «бей», «беги» и «замри». Родители должны показать ребенку, когда актуально бежать, а когда — замереть.

Начинаем разговор

В идеале к разговору об основах безопасного поведения нужно приступать в возрасте 3 лет. Не переживайте, если вы еще не говорили об этом с ребенком — никогда не поздно начать.

Но если вы хотите побеседовать с ребенком постарше, уточните, что ему самому уже известно. Если необходима корректировка, то можно использовать фразы вроде:

- «Я знаю, что ты уже взрослый, но я хотела бы рассказать тебе о правилах безопасности, так как я очень люблю тебя и переживаю за тебя как мама».
- «Я желаю тебе только добра, поэтому хочу проговорить важные моменты...»
- «Думаю, тебе будет полезно знать, что...»

ГЛАВА
2

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ

Доверительные отношения — это база безопасности. Предлагаю вместе порассуждать, с чего они начинаются. С принятия другого человека таким, какой он есть, с ощущения комфорта в общении. Согласны? А когда у нас есть ощущение безопасности — что мы чувствуем, какими мы становимся? Расслабленными, уверенными, счастливыми. Верно?

Это как с правилами дорожного движения. Когда мы едем за рулем, то чувствуем себя уверенно (потому что точно знаем: на зеленый надо ехать, на красный — стоять), мы хоть и внимательны, но спокойны, можем даже петь песню и общаться с пассажирами.

А теперь предлагаю представить или вспомнить ситуацию, когда на дороге произошла внештатная ситуация, к примеру, сломался светофор, нет регулировщика, случилась авария или образовалась пробка. Как мы на это реагируем? Музыка — потише, просим сидящих в салоне прекратить болтовню, наше тело напрягается, мы становимся более раздражительными.

Есть ли ощущения безопасности в этой ситуации?

Чувствуем ли мы себя спокойно и расслаблено?

Конечно же нет.

Чтобы выстроить с ребенком доверительные отношения, важно не только быть предсказуемым, надежным, постоянным, но и принимать его таким, какой он есть. Помните, что ваша задача не «исправить» и не «выдрессировать» ребенка, а обучить навыкам самостоятельной жизни в социуме с учетом особенностей его темперамента.

Прямо сейчас предлагаю прочувствовать, что происходит, когда мы не принимаем ребенка (да и человека любого возраста).

Возьмите лист бумаги и как можно большее количество раз напишите имя вашего ребенка. Затем напишите его имя столько, сколько сможете, но уже неведущей рукой.

- Много ли удалось написать неведущей рукой?
- Легко ли вам было писать?
- Приятно ли?
- Готовы ли вы исписать еще много-много листов неведущей рукой?
- Красивый получился почерк? Ровные ли буквы?

Как правило, неведущей рукой писать неудобно, тяжело, иногда даже больно, а написанное выглядит криво и некрасиво.

Так и в жизни. Если мы пытаемся переделать кого-то, это порождает лишь напряжение и недовольство. Будет гораздо лучше, если мы просто познакомимся со своим ребенком и примем его таким, какой он есть. Тогда какие-то его проделки мы будем воспринимать не как действия назло нам, а просто как его особенность. И только тогда мы сможем подкорректировать поведение ребенка, направить его в положительное и социально приемлемое русло.

Для того чтобы принимать ребенка, нужно быть «зеркалом», а не «градусником».

Давайте представим ситуацию, когда ребенок сказал плохое слово в общественном транспорте в присутствии посторонних.

Как вы отреагируете на это? Что сделаете? Как себя поведете?

Обычно родители краснеют, заставляют ребенка замолчать, кто-то может начать сжимать ребенку руку – это реакция «градусника». То есть мы просто транслируем нашу реакцию на действия ребенка.

Реакция «градусника», как правило, ничему не учит. И с большой вероятностью нежелательное поведение вновь повторится через какое-то время.

А еще реакция «градусника» как бы отдаляет ребенка от родителя, потому что в этот момент малыш чувствует, что его не принимают и не понимают.

Именно реакция «градусника» чаще всего становится причиной появления эмоционального напряжения у детей, подавления эмоций, повышения тревоги и раздражительности, неуверенности в себе.

Теперь давайте представим, как можно было бы в той же самой ситуации дать реакцию «зеркала».

Как работает зеркало? Оно отражает то, что есть, ничего не искажая и не додумывая. Тем же принципам должен следовать и родитель:

«Ты сейчас сказал очень громко плохое/некультурное/взрослое слово, возможно, ты его где-то когда-то слышал».

Чувствуете разницу? Нет оценки. Нет вашего отношения к данной ситуации.

Что же это дает? Это дает ощущение принятия и понимания.

А еще реакция «зеркала» помогает построить причинно-следственную связь: соединить ситуацию, действия и эмоции. Я уже чувствую ваше возмущение: «А как же тогда научить ребенка не говорить/не делать так в следующий раз?!»

Здесь нужно действовать по технике ГОГА:

Г — граница	<p>Ребенок нарушает границу физически (бьет, кусает, щипает, ломает мебель, портит стену, кидает что-то, тянет за одежду и т. д.).</p> <p>Молча остановите действие ребенка!</p>
О — отражение	<p>Реакция «зеркала»:</p> <p>«Ты злишься, поэтому хочешь меня ударить».</p> <p>«Тебе не нравится, что я сказала, поэтому ты начал меня щипать».</p> <p>«Ты обиделся и тянешь меня за одежду».</p>
Г — граница/правило	<p>Объясните ребенку правило поведения в той ситуации, том месте и окружении, где вы сейчас находитесь:</p> <p>«Бить людей/меня нельзя».</p> <p>«Одежда не для того, чтобы ее тянуть».</p> <p>«В общественном месте не принято говорить такие слова».</p> <p>Важно! Эти правила должны подходить вам, и, конечно же, вы сами должны следовать этим правилам.</p>
А — альтернатива	<p>Обязательно скажите ребенку, как и что можно сделать вместо «неудачной», неприемлемой реакции:</p> <p>«Ты можешь сжать кулаки и сказать: „Я злюсь!“»</p> <p>«Ты можешь сказать: „Я обиделся!“»</p> <p>«Ты можешь сказать шепотом».</p> <p>Предлагайте ту альтернативу, которая приемлема для вас, вашей семьи и вашего окружения.</p>

Таким простым способом мы помогаем ребенку узнавать правила поведения и следовать им. Родительская задача — удерживать границы озвученных правил.

Если ребенок, к примеру, говорит, что он все равно будет вас бить (хотя вы все сделали по ГОГА), то дайте ему выбор. Но не такой выбор, какой обычно дают родители: «Если ты уберешь игрушки, то поиграешь в компьютер». Чувствуете? Тут нет выбора, родитель за ребенка уже все решил. Тут будет только сопротивление и раздражение, недовольство, потому что никому не нравится, когда за него все решают, не учитывая его интересы.

Я говорю про настоящий выбор, с возможностью понести ответственность за него.

Это может выглядеть так:

«Если ты выбираешь ударить меня, то ты решаешь прекратить играть со мной. Если ты выбираешь не бить меня, то ты решаешь продолжить нашу игру».

И тут самое главное — быть готовым к выбору ребенка. Он может все-таки еще раз вас ударить, и тогда вам нужно сказать: «Ты выбрал ударить меня, значит, ты решил прекратить совместную игру», и уйти. Видите? Нет реакции «градусника». Вы не отталкиваете ребенка, не говорите ему, что с ним что-то не так.

Конечно же, малыш, скорее всего, заплачет, потому что выбор, который он сделал, ему не понравится. Здорово, что он почувствовал это, в следующий раз он с большей вероятностью взвесит за и против, прежде чем выбрать.

Если вы замечаете, что часто реагируете как «градусник», то, возможно, вы не в ресурсе, и вам стоит позаботиться о своем психоэмоциональном состоянии.

Более подробно об этом можно прочитать в моей книге «5 секретов не кричащей мамы».

Игра «Узнай меня лучше»

Каждый родитель хочет всегда быть в курсе жизни ребенка, но ответы детей на вопросы «Как дела? Что нового?» чаще расстраивают, так как в основном они короткие и неинформативные, иногда даже появляется мысль, что ребенок прекратил вам доверять. Что далеко не всегда так (хотя исключать этот вариант тоже нельзя).

Здорово завести традицию, когда все члены семьи рассказывают, как у них прошел день. Причем это может быть не просто беседа, а, к примеру, разговор во время раскрашивания совместной большой раскраски.

Также можно сделать самодельную настольную игру. Понадобится лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры, игральный кубик, фигурки. На листе нарисуйте дорогу с клетками для игры-бродилки и в каждой клеточке напишите вопрос-задание:

- Что сегодня было интересного?
- Что тебя тревожит?
- О чем мечтаешь?
- Чего ты боишься?
- Что тебя сегодня рассмешило?
- Спой любимую песенку.
- Расскажи про свой любимый мультфильм.

Добавьте свои варианты.

Сказка-помощница

Также с помощью диагностической игры можно понять, как прошел день у ребенка или что его волнует. Родителям детей от 3 лет я предлагаю простой и действенный способ — пооб-

щаться с ребенком на языке сказок. Разыграйте сценку того момента, который вас интересует. Пусть ребенок говорит от имени того человека/животного, реакцию которого вы хотите услышать.

Основные правила:

1. Описывая сказочных героев, постарайтесь изобразить персонажей, похожих на членов вашей семьи.
2. В конце сказки задайте ребенку вопрос: «Как ты думаешь, что было дальше?»
3. Обстановка должна быть расслабленная, доверительная, теплая и доброжелательная. Ребенок не должен чувствовать, что вы пытаетесь вытащить из него какую-то информацию.
4. И конечно, не надо оценивать и как-то комментировать ответы, которые будет давать вам ребенок.

Пример сказки:

«Жила-была семья зайчиков: папа, мама и сыночек. Сынок был очень активный и шустрый, везде бегал и прыгал. Однажды он познакомился с бельчком. Они вместе весело дружили. А потом бельчонок прекратил общаться с зайчком. Мама и папа не понимали, что произошло, и решили спросить у зайчонка. Как думаешь, что он ответил?»

Помните: иногда в жизни все может быть не так, как ребенок показал в игре! Но ваш ребенок воспринимает эту ситуацию именно таким образом.

Если рассказ ребенка будет очень сбивчивым, резким, эмоциональным, скорее всего, эта ситуация для него проблемная,

постарайтесь устранить ее причины или проработать последствия (если не можете самостоятельно, обязательно обратитесь к специалисту).

Пятиминутное молчаливое слушание

Эту технику рекомендую использовать с 5–6 лет.

Вам понадобятся песочные часы на пять минут. Скажите ребенку, что, пока сыпятся песчинки, он может рассказать вам все что угодно, про кого угодно, абсолютно любыми словами, а вы не будете ничего комментировать ни сейчас, ни потом. Вы будете только мимикой и жестами показывать свои эмоции по поводу услышанного. Технику желательно использовать каждый день. Она позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности и научиться доверять вам. Для родителей техника полезна прежде всего в диагностических целях: вы сможете всегда отслеживать, что стоит с ребенком обсудить, чему научить, где поддержать.

После практики не надо обсуждать ни с ребенком, ни с кем-либо еще информацию, которую вы услышали. Лучше потом постараться незаметно поддержать ребенка или объяснить ему какие-то правила.
При необходимости обратитесь к психологу.

Про тайны и секреты

Мы так много внимания уделили доверительным детско-родительским отношениям, потому что в вопросах безопасности они крайне важны. Часто действия «в тайне» или «по секрету» становятся основной тактикой тех, кто занимается сексу-

альными домогательствами. Так как половое воспитание тоже напрямую связано с безопасностью вашего ребенка, то я рекомендую к прочтению мою книгу «Недетские вопросы».

Создавайте в семье атмосферу взаимного доверия и обучайте детей видеть различия между хорошими и плохими тайнами:

«Плохая тайна — это та, которая вызывает подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние. Такой секрет нельзя хранить в себе! Как можно раньше расскажи о ней взрослому, которому ты доверяешь (*родителю, учителю, сотруднику полиции или врачу*)».

Обязательно обсудите с ребенком, что такое секрет. Например, секрет бывает хорошим, когда ты готовишь кому-то подарок ко дню рождения. А бывает плохим, скажем, когда кто-то украл что-нибудь из магазина и просит молчать.

Если родители постоянно дают реакцию «градусника», то дети меньше рассказывают, поэтому желаю всем становиться «зеркалом».

Ябеда-корябеда

Еще хотела бы поговорить с вами про ябедничество. Нередко родители ругают своих детей за такое поведение, иногда даже позорят и наказывают. Пока ребенок маленький, он рассказывает все, что его заинтересовало (неважно — отрицательно или положительно), и здорово, если родитель всегда спокойно относится к любой информации и радуется, что ребенок открыт в общении с ним.

Если ваши дети ябедничают друг на друга, то я предлагаю изменить вашу реакцию. Представим, приходит ваш младший ребенок и говорит, что его обидел старший. Обычно родители зовут старшего и в присутствии младшего говорят ему, что так себя вести нехорошо и т. д. То есть ведут себя как «гра-

дусники». А как «зеркало» — это просто сказать: «Тебе неприятно, что брат так сказал/сделал...» И по реакции младшего вы поймете, чего он хотел: чтобы вы его пожалели и посочувствовали или наказали старшего (тогда он достаточно быстро от вас убежит).

Научитесь слушать и слышать своего ребенка, не поддаваясь первому эмоциональному порыву осудить или найти виноватого.

ГЛАВА
3

ГРАНИЦЫ —
ОСНОВА
БЕЗОПАСНОСТИ

Думаю, о личных границах слышали абсолютно все. Из каждого утюга кричат, что их нельзя нарушать. У многих родителей сразу возникает вопрос: а как тогда, например, лечить ребенка? Разберем все по порядку.

Вспомните политическую карту мира: каждое государство имеет установленные границы. Соответственно, когда ты четко понимаешь, где заканчивается твое и начинается чужое, ты без спроса не лезешь на чужую территорию и не пускаешь к себе непрошенных гостей, а если и пускаешь, то только по своим правилам.

Личные границы — это то, что отделяет пространство «Я» одного человека от «Я» другого.

Хочу сразу уточнить, что понимание, где проходят твои личные границы, возможно лишь в случае, если ты наполнен изнутри, если у тебя хорошая самооценка. Так, результатом кризиса 3 лет является осознание ребенком себя как отдельной от мамы личности. И уже в этот период следует с уважением относиться к личным границам малыша. Нужно давать детям некоторую степень свободы, возможность реализации их собственного «Я».

Понимание собственных и чужих личных границ является неотъемлемой частью духовного воспитания, которое рекомендуется начинать с раннего возраста. И конечно, семья здесь играет ключевую роль.

Какими бывают личные границы?

- физическими (телесными);
- пространственными;
- собственности (в том числе и денежные);
- временными;
- психологическими (эмоциональными, ценностными и т. п.).

Несоблюдение любых из этих границ ведет к нарушению психоэмоционального состояния человека.

ГРАНИЦЫ БЫВАЮТ СЛЕДУЮЩИХ ТИПОВ:

- Жесткие — человек словно закрылся перед окружающим миром, говоря «НЕТ» не только плохим вещам, но и хорошим событиям в своей жизни. Для таких людей важно все контролировать.
- Мягкие (слабые) — человеку трудно сказать «НЕТ». Вместо этого он говорит «ДА» так часто, что начинает чувствовать себя подавленным и несчастным. Он боится сказать «НЕТ», потому что не хочет обидеть чьи-либо чувства, легко поддается на манипуляции и сливается с другими людьми.
- Гибкие — это ЗДОРОВЫЕ границы. Человек говорит «ДА» тому, что заставляет его чувствовать себя хорошо, и «НЕТ» тем вещам, которые заставляют чувствовать опасность, независимо от того, делает это

других счастливыми или нет. Такие границы могут меняться в зависимости от обстоятельств. У человека с гибкими границами достаточно контроля, устойчивости к эмоциональному заражению, манипуляциям и эксплуатации.

Из книги «Недетские вопросы»,
Елена Бурьева

Понятие «границы» включает в себя:

- размер (дистанция, изменчивость, проницаемость);
- контроль (отсутствующий, регулярный, точечный, тотальный);
- способ защиты (дистанцирование, капитуляция, нападение).

Чтобы научить ребенка выстраивать личные границы, сначала определите свои.

Вы замечали за собой, что часто предпочитаете промолчать там, где молчать не следовало бы? Это как раз про границы. Нас так научили — терпеть. Даже сказки рассказывают о терпении и смирении как о высшей добродетели. «Золушка», например, показывает, что если безропотно сносить унижения от мачехи и издевки сестер, то рано или поздно встретишь принца. Но в реальной жизни это скорее исключение из правил. Что нам, кстати, очень хорошо показывает сказка А. Пушкина «О рыбаке и рыбке»: если не можешь слова нико-

му поперек сказать, то и останешься с дырявым корытом. Или сказка «Теремок» — зверей в домике и так уже было много, но они не смогли отказать медведю. И что в итоге получили? Домик развалился!

* Задание: почитайте эти сказки с детьми, обсудите приведенные ситуации.

Неспособность вовремя отказать и желание угодить всем в ущерб себе, как правило, ни к чему хорошему не приводят.

Чаще всего мы понимаем, когда наши границы нарушают. Почему же тогда терпим такое поведение? По большей части потому, что не считаем себя достойными безусловной любви и принятия, боимся обидеть близкого человека, стать объектом осуждения. Но с чего мы решили, что несем полную ответственность за чувства и реакции других людей? Ведь на самом деле обидеться или нет — это личный выбор каждого. И от нас с вами он, вообще-то говоря, не зависит (разумеется, если вы не хотите кого-то обидеть или оскорбить намеренно).

КАК ОТСТАИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ?

Разберу довольно распространенную ситуацию, которая раздражает любую маму: ребенок хватается за грудь, ковыряет родинку или дергает ваши волосы. Правильнее всего будет спокойно объяснить ему, что это ваше тело и вам не нравится, когда вас так трогают. Затем уверенно уберите руку малыша от себя. Да, этого достаточно. Именно так вы учите ребенка не нарушать чужие границы и отстаивать свои.

Почему нужно защищать свои границы?

Границы нужны для:

- осознания своей автономности и индивидуальности;
- защиты себя и своих интересов;
- определения пределов своей ответственности;
- возможности контакта с другими.

Люди, которые этого не умеют:

- боятся отказать в любой ситуации;
- не могут дать отпор хамству;
- страдают от любой критики;
- боятся быть собой;
- в отношениях отдают больше, чем получают;
- зависят от мнения окружающих;
- могут страдать психосоматическими заболеваниями.

Отстаивая свои границы, вы не должны нарушать чужие.

Тест на определение личных границ

Отвечая на каждый из вопросов, ставьте себе баллы:

- 5 – «никогда»;
- 4 – «редко»;
- 3 – «иногда»;
- 2 – «часто»;
- 1 – «всегда».

1. Мне сложно определить, чего я хочу.
2. В любой неприятной для меня ситуации я стараюсь находить плюсы, вместо того чтобы просто переживать негативные эмоции.
3. Я довольно часто меняю свои взгляды и планы, поскольку стараюсь угодить окружающим.
4. У меня есть ощущение, что чем больше я делаю для других, тем меньше получаю от этого удовлетворения.
5. Я считаю с мнением других людей больше, чем со своим собственным.
6. Мне все время кажется, что должно произойти что-то хорошее.
7. Я думаю, что не имею права что-то утаивать от других.
8. Я наблюдаю за поведением окружающих и размышляю об этом.
9. Я поддерживаю отношения с людьми, общаться с которыми мне неприятно.
10. Если меня задевает поведение другого человека, мне кажется, что я сам являюсь тому причиной, и я приношу извинения.
11. Я с легкостью поддаюсь на лесть.
12. Я полагаюсь на людей, которые заботятся обо мне.
13. Я не могу отказать и выполняю просьбу, даже если она мне доставляет дискомфорт.
14. Мне очень сложно поставить на место человека, который оскорбляет меня или кого-то из моих близких.
15. Ко мне часто относятся пренебрежительно, меня обижают.
16. Мне знакомо чувство гнева.
17. Я оказываю помощь другим только потому, что считаю, что всегда нужно помогать.
18. Я испытываю страх и не понимаю, что мне нужно делать.