

Как устанавливать границы без вреда для отношений с детьми

Границы для ребенка – без крика, шлепков и чувства вины

Детям нужны границы, чтобы чувствовать себя в безопасности. Но установление и поддержание их в жизни — сложная штука, особенно если стремишься избежать принуждения, угрозы и шантажа. Требуется много времени, чтобы научиться невозмутимо и твердо ставить границы.

Когда ваш ребенок ведет себя грубо или небезопасно, вас может «коротнуть», и эмоций становится слишком много. В наихудшем из сценариев амигдала (часть «эмоционального» мозга) одерживает верх над префронтальной корой (отвечающей за разумное поведение) и ваше тело под воздействием гормонов стресса — кортизола и адреналина — приходит в состояние боевой готовности.

В этот момент вы больше не человек разумный.

Как только нижние этажи мозга берут верх, вы больше не способны здраво оценивать положение дел. Лучший способ оставаться на верхних этажах мозга (т.е. продолжать контролировать ситуацию) — представлять себе, что ваши отношения с детьми — это длинная дистанция, а не спринт, и действовать в соответствии с этим.



Что может вам помочь легче создавать границы без вреда для отношений с детьми?

1. **Думайте наперед.** Родителю нужно научиться думать на шаг вперед. К счастью, наш мозг более развит по сравнению с мозгом наших детей (хочется в это верить) Если задуматься, то мы почти наверняка назовем все места, где наши дети «выходят из берегов». Думайте об этом заранее.

2. **Используйте выразительный и простой язык.**

3. **Контролируйте язык тела и выражение лица.** Невербальные сигналы имеют огромное значение. Не ёрничайте, если хотите поговорить всерьез. Всегда, всегда опускайтесь на уровень ребенка. Ему вы кажетесь огромным и устрашающим. И пока вы наклоняетесь к нему, можете подумать, что ему скажете, и сделать лицо более спокойным.

4. **Убедитесь, что ваш тон теплый, но твердый.** Резкий тон может быть избыточным и пугающим для маленького ребенка и вызывать стресс и рост тревоги. Крик сохраните для чрезвычайных ситуаций жизни или смерти. У напуганного ребенка может ослабнуть связь с вами, а эта связь ему необходима, т.к. она — важная составляющая его способности к эмоциональной регуляции.

5. **Дайте ребенку выразить его эмоции.** Установите границы в том месте, где они проходят у вас. Но дайте ребенку пространство для выражения его чувств. Ожидать, что на ваше «нет» ребенок скажет «ок», — довольно странно, согласитесь. Так бывает крайне редко. Но будет происходить чаще, если вы расслабленно и уверенно скажете: «Я не разрешаю съесть еще одно печенье. Понимаю, ты хотел его. И вижу, что ты расстроен сейчас». Верьте в то, что ребенок может пережить сложные эмоции, когда не получает то, что хочет. Умение пережить разочарование — это то, чему ребенок учится, проживая разочарование.

6. **Ожидайте от детей поведения, соответствующего их возрасту.** Годовалые детки ожидают получить все. Двухлетки не умеют делиться без протеста. Трехлетки будут говорить «нет» часто, очень часто. Четырехлетки должны знать «почему». Пятилетки могут быть довольно нахальными и дерзкими. Хорошо бы нам, родителям, знать о том, на какой стадии развития находится наш ребенок.

7. Оставайтесь решительными, даже когда вы решили изменить свое мнение. Уверенность в своих решениях критична. Ваши сомнения о том, можно или нельзя прыгать на кровати, гораздо хуже, чем, если во вторник вы скажете: «Да, сегодня можно» (потому что вы сфокусированы и можете обеспечить безопасность), а в среду скажете: «Нет, сегодня нельзя» (потому что у вас болит голова и вы не выспались). Гораздо важнее принимать решения, чем сохранять неизменность правила.

8. Используйте физический контакт по необходимости. Только если вы сами не испытываете сильной фрустрации, будет хорошо, если вы окружите, оградите ребенка физически, заботясь о его безопасности (и безопасности других). В ложбине между ваших колен (так вы тоже не получите травмы) очень удобный способ сделать это. Проверьте свое состояние и настрой и оставайтесь спокойным — никогда не трогайте своего ребенка, когда вы злитесь. Сосредоточьтесь и уделите ему внимание полноценно, так вы не причините ему боль. Иногда оказывается достаточным одной минуты такого контакта. Всегда позволяйте ребенку уйти, как только он будет способен сам себя контролировать.

9. Не объясняйте причины границ несколько раз. Может быть, полезно назвать причину ограничения один раз. Но не повторять это раз за разом, т.к. это только вызовет у вас раздражение. Скажите один раз и молчите. Когда ребенок находится на нижних этажах мозга, слова не помогут. Если вам нужна мантра, которую вы будете повторять, когда ребенок вышел из берегов, говорите: «Ты в безопасности, малыш».

10. Используйте юмор. Он отлично работает! Научитесь озвучивать дурацким и смешным голосом зубную щетку или воду в ванной. Это гарантированно будет работать лучше и займет меньше времени, чем переговоры, крик или подкуп.

Попробуйте эти советы. Возможно, они сработают лучше, чем «Тебе лучше одеться прямо сейчас!», «Как ты смеешь так со мной говорить!» или «Да съешь ты уже это проклятое печенье».

Если мы хотим, чтобы дети были внутренне мотивированы быть хорошими, то хорошо бы и нам самим быть добрыми, оставаться с ними в контакте и прислушиваться к их чувствам.

Модель родительства, основывающуюся не на страхе и стыде, лучше всего можно описать высказыванием Альберта Эйнштейна: «Если люди хороши только потому, что боятся наказания или ожидают награды, то мы действительно слишком много о себе возомнили».