

Рекомендации для родителей на тему: «Границы в отношениях с ребенком»

1. Составьте список своих желаний, интересов и жизненных целей: в связи с наличием ребенка от чего-то придется отказаться, что-то пересмотреть. Возьмите лист бумаги, сделайте две колонки: «Мои главные цели и интересы» и «То, что нравится, но может подождать либо незначительно». Заполните обе колонки и попробуйте подумать о моментах, когда вы могли бы заниматься чем-то из списка главных дел (пока ребенок в детском саду, пока он спит, смотрит мультфильмы или гостит у родственников).
Постоянное планирование даст вам возможность больше успевать и ощущать хорошее настроение.
2. Решите для себя вопросы, в которых вы часто делаете ребенку уступки (например, вчера не разрешили конфету перед обедом, а сегодня дали ее), - такие ситуации дезориентируют ребенка, и в следующий раз он обязательно будет канючить свою конфету, проверяя прочность установленных границ и доводя вас до белого каления. Жестких правил и требований не должно быть слишком много, но если они установлены, отступить от них не следует, иначе привычный ребенку мир начинает ощущаться как небезопасный, что выражается в капризности и агрессии.
Конкретность, последовательность и неизменность установленных правил поведения – вот «три кита», о которых необходимо помнить.
3. Учитесь говорить четкое «Да» и «Нет» в ответ на просьбы ребенка. Например, уступая истерике в общественном месте, мама покупает своему чаду желанную игрушку, не понимая, что своей уступкой она только подкрепляет такое нежелательное поведение. Так же стоит вести себя и дома, договорившись с остальными членами семьи о единстве требований.
Единство требований всех членов семьи!
4. Учитесь сразу оповещать ребенка о своих ощущениях, например: «Мне больно, когда ты так делаешь, - давай закончим игру»; «Это мои духи, и трогать их нельзя». *Так вы даете ребенку понять, где кончается его свобода и начинается ваша граница.*
5. Постарайтесь исключить из своей жизни перманентное «надо» (за исключением жизненно важных дел). Как правило, мы постоянно заставляем себя быть идеальной мамой или лучшей хозяйкой и прочее.
Позвольте себе отдохнуть от этого.
6. Понаблюдайте за своими телесными ощущениями (напряжение, скованность, комок в горле, груди). Как только замечаете что-то подобное, остановитесь: присядьте, глубоко вздохните и решите – так ли необходимо то, что вы сейчас делаете?
Не перешел ли снова ребенок вашу личную границу своими капризами, требованиями?
7. Попробуйте написать о своем дне небольшой рассказ: как начался ваш день, что происходило утром, в течение дня, вечером, какие эмоции вы испытывали при этом.

Посмотрите – сколько времени и в каком смысловом наполнении вы проводите с ребенком? Какие чувства эти игры, занятия, режимные моменты вызывают у вас? А как на них реагирует ребенок?

Прочитав свой рассказ, вы увидите, что стоит продолжать делать, а что можно исключить за ненужностью либо бесполезностью как для вас, так и для ребенка.

8. *Помните, что невозможно установить свои границы без уважения к границам ребенка (если постоянно вторгаться в его мысли и занятия, заставляя думать и делать так, как хочется вам, он непременно отплатит той же монетой).*

У мамы, не имеющей представления о своих границах, есть шанс исправить ситуацию, - ведь ребенок учит ее лучше понимать саму себя.

Основная стратегия - это спокойное, устойчивое обращение внимания ребенка на то, что подходит или не подходит маме, что можно делать, а что категорически запрещено.