

3. **Информируйте ребенка о нарушении границ.**

Опишите конкретную ситуацию, которая произошла, конкретное происшествие или поведение ребенка.

Выскажите собственные переживания по поводу произошедшего и конкретное требование по поводу своих ожиданий от ребенка.

4. Используйте метод ощутимых последствий. Если ребенок настаивает на своем и не соблюдает выстроенные родителями границы, то важно, чтобы он ОЩУТИЛ, что может произойти, когда он нарушает границы дозволенного.

5. Не поддавайтесь на провокации и держите свое слово! Если ребёнок за нарушение правил был лишен на неделю прогулок, то ни в коем случае не сокращайте срок наказания!

6. Не допускайте того, чтобы наказание для ребёнка становилось наказанием для всей семьи.

7. Поощряйте ребёнка за его конструктивное поведение. Если вы пообещали вознаградить ребёнка за его примерное поведение, то помните об этом и держите свое слово.

8. Формирование границ – это серьезное испытание как для вас, так и для вашего ребенка. **Говорите ему о своей любви, поддерживайте его.** Ведь пытаясь сформировать у ребенка границы, родитель действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада.

9. Укрепляйте свои границы! Отсутствие границ у вашего ребёнка показатель того, что ваши собственные границы недостаточно крепки.

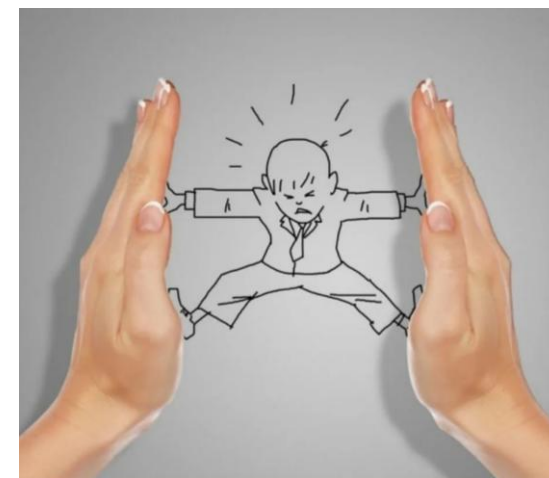
Помните о том, что самый важный пример для детей – это родители! Взрослые, которые могут позаботиться о себе, способные жить интересной и насыщенной жизнью – лучший образец для подражания! Если же ребенок привыкает к тому, что родители все время стараются удовлетворить все его прихоти, отодвигая свои интересы на второй план, то у него невольно складывается представление о том, что весь мир крутится вокруг него. Подобное заблуждение опасно тем, что из такого ребенка может вырасти безответственный эгоистичный взрослый.

Формирование границ – процесс длительный и трудоемкий, но он того стоит!

Государственное учреждение образования
«Сморгонский социально-педагогический
центр»

**Как выстраивать
границы
со своими детьми**

Рекомендации для родителей



Сморгонь

Любая система, в том числе и семейная, имеет свои границы, т.е. правила, которые определяют, кто и каким образом выполняет семейные функции в определенном аспекте семейной жизни.

Границы способствуют выстраиванию взаимодействия членов семьи, позволяющего чувствовать уважение, безопасность, признание. Границы нужны в каждой семье, даже очень заботливой и любящей.

ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ?

Нам хочется, чтобы дети себя «хорошо вели»: выполняли наши требования, умели контролировать свои эмоции и поступки, были ответственными.

Благодаря границам ребенок обретает:

Самопознание и понимание других. Границы помогают ребенку понять, кто я, где пределы моих возможностей, где пределы моей свободы, за которой стоит свобода другого человека.

Умение управлять собой. Когда ребенок сталкивается с правилами и ограничениями, то он приобретает способность и развивает необходимость противостоять своим сиюминутным «хотелкам» и желаниям. Если ребенку ничего не запрещают, то он не учится запрещать себе сам.

Уверенность. Ребенок усваивает: потрудился – получил результат. Обижая других – с тобой не хотят дружить. Так ребенок усваивает цену усилий и цену результата, учится управлять своими силами и приобретает опыт и уверенность: есть вещи, которые зависят от моих усилий.

Отношения. Ребенок усваивает, как строятся отношения: на маму нельзя кричать, братика нельзя толкать, а если хочешь, чтобы тебе помогли, нужно попросить.

Безопасность. Установление границ в отношениях с детьми и особенно последовательность установок и поведения родителя помогает детям чувствовать себя в безопасности. Когда не существует границ и запретов на поведение, дети чувствуют себя незащищенными и испытывают тревогу.

КАК ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ

1. Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок. Обсудите его с супругом, чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов». Поговорите с ребёнком, объясните ему, что в вашей семье существуют правила, за несоблюдение которых будет следовать наказание и что у него есть свободный выбор, соблюдать правила и пользоваться всем тем, что ему дорого – компьютер, телевизор, прогулки с друзьями, или нести ответственность за свое неблагоприятное поведение и испытывать лишения.

2. Научитесь говорить «нет»! Слово «нет» – один из основных способов установления границ. Научитесь отказывать своему ребенку. Это необходимо, т.к. не все то, чего желает ребенок для него действительно необходимо и полезно. К тому же, таким образом, ребенок сможет осознать, что не все в жизни можно получить, щелкнув пальцами, порой необходимо потрудиться для того, чтобы получить желаемое. И наконец, это научит ребенка считаться с желаниями и потребностями других людей.