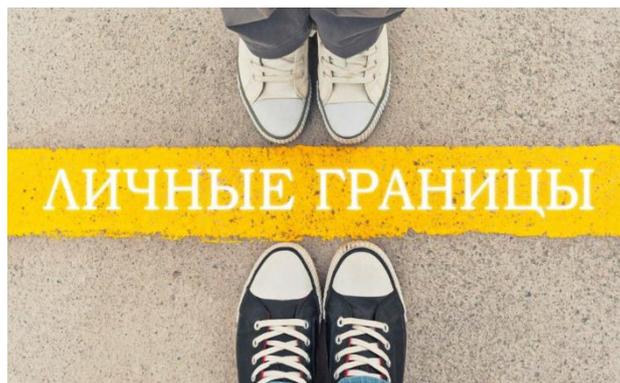


Личные границы ребенка

Часто дети не умеют отстаивать свои границы. Хорошо, если родители могут помочь. Но иногда родители допускают ошибки и сами становятся причиной проблем

1. Навешивание ярлыков. «Моя дочь такая стеснительная, не обращайтесь внимание. А ну-ка поздоровайся с дядей...». «Ну что ты такая трусиха у меня!». Сами не замечая, родители внушают ребенку некую модель поведения. А ребенок, поступая определенным образом в каждой ситуации, ищет подтверждение того, что он именно «такой». И, конечно же, находит.



2. Обесценивание детских чувств. «Да чего ты боишься/стесняешься?! В этом нет ничего страшного!». Такими фразами взрослый дает ребенку понять, что его чувства неважны, глупы и не имеют права на существование.

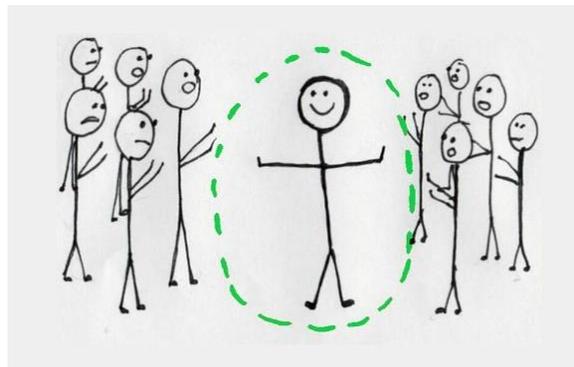
3. Решение конфликтов за ребенка. «Кто тебя обижает? Саша? Завтра я с ним поговорю!». Такая модель поведения не дает ребенку возможность самостоятельно разбираться в конфликтных ситуациях.

4. Чрезмерный контроль и диктатура. Чаще всего слишком застенчивые и робкие дети вырастают в семьях, где взрослые всегда все решают за них. Что надеть, куда пойти, с кем дружить, что говорить. В таких условиях ребенок растет с уверенностью в том, что его мнение никого не интересует. О каких личных границах может идти речь?!

Как же научить ребенка отстаивать свои границы. Как ему вести себя, если его обижают или «не принимают» сверстники?

1. Создание новых шаблонов.

«Белые вороны» всегда реагируют одинаково, следуя выбранной ими когда-то модели поведения. Плачут, когда их обижают, сутулятся и молчат в ответ на подшучивания и оскорбления, стоят в стороне от всех.



Зачастую это происходит из-за навешанных им ярлыков «стеснительный», «трусиска», «молчун».

Ваша задача – побудить ребенка в следующий раз среагировать по-другому. Сказать с прямой спиной, уверенным спокойным голосом, смотря в глаза обидчику: «Мне не нравится, когда ты мне это говоришь». Это разорвет шаблон у его оппонента, а самому ребенку придаст уверенности в себе и даст почувствовать себя смелым, уверенным, решительным.

2. Признание детских чувств.

Поговорите с ребенком, спросите его – что именно его пугает или заставляет стесняться? Возможно, вы будете поражены ответами.

Взрослые часто даже не представляют, какие чувства бушуют внутри маленьких личностей, когда они не решаются заговорить с одноклассниками или молча слушают их насмешки.

Признайте, что ребенок имеет право на любое чувство. «Я понимаю, что ты боишься. Ты имеешь право это чувствовать. Не стыдись этого! Мне важно, что ты поделился этим со мной».

3. Обучение поведению в конфликтных ситуациях.

Расскажите сыну или дочери, как следует реагировать в той или иной ситуации. Можно разыграть некоторые типичные «сценки» из школьной жизни и порепетировать новые модели поведения.



4. Признание мнения ребенка.

Почаще спрашивайте ребенка, чего он хочет. Разрешите ему принимать участие в семейных советах, покажите, что его мнение важно и ценно для вас.