

Як вибудувати кордони для дитини і чому вони важливі? Як дитина випробовує встановлені батьками кордони на міцність? Як краще виховувати і говорити з дітьми про їхнє майбутнє? Про це розповідали психологи на конференції для батьків “МатаРара Forum”.

Психологиня Катерина Мурашова

1. Після року життя, щойно дитина починає освоювати межі свого помешкання, для неї з’являється багато нового. І тоді ж вона стикається із заборонами – не лізь, не чіпай, поклади.

“Дитина переживає один із перших і важливих інсайтів – здається, що в цьому світі не все для мене. Є щось, чого не можна. Це перевертає її світ. Вона розуміє, що світ влаштований не так, як їй здавалося до цього”.

Дитина примиряється з цим, і починає працювати біологічна програма – встановлення кордонів. Щоб дізнатися, де стоять кордони, їх потрібно порушити.

“Є два аспекти цієї програми. Перший – це визначити, що тут можна, а що – ні. Другий – як зробити так, щоб “можна” було побільше, а “не можна” поменше”.

2. У дитини є **три способи випробування кордонів** на міцність. Якщо один спрацьовує, то він закріплюється.

- **Пряма агресія.** Коли дитина весь час аж до істерики повторює “дай, дай, дай”.
- **Ниття.** Коли дитина довгий час просить: “ну, мамо, будь ласка, дай, на трішки...”.
- **Маніпуляція.** Коли дитина випрошує те, що їй треба, у родичів. Наприклад, якщо мама не дозволяє, то йде до тата.

3. Дитина запитує про кордони, і батьки мають їй про це повідомити: чи можна брати вазу з полиці, заходити в калюжу тощо. Кордони можуть бути будь-якими. Це вирішує родина. Головне, щоб вони були. Відсутність чи плутаність правил порушує нервову систему дитини.

4. Після періоду встановлення кордонів йде період розвитку креативності. Дитина починає ставити запитання “чому?” і вчиться вирішувати стандартні завдання нестандартним способом. Це відбувається у віці від 3 до 7 років.

“Якщо ми не виставимо вчасно кордони, то в дитини може не вистачати ресурсів на творчість. У неї підуть усі сили на те, щоб встановлювати власні правила”.

Психоаналітикиня Ольги Школенко

1. Батьківська роль у тому, щоб навчати дитину витримувати неможливість реалізації її бажань та хотінь і поступово могти з цим упоратися.

2. Батьки часто сприймають дитину як власне продовження. Ця тривога проявляється у фразах – “хочу, щоб він мав; хочу, щоб вона досягла...того, що не мали/досягли ми”.

Орієнтація на те, щоб у родині було краще за все дитині, є помилковою. Коли батьки ставлять дитину в центр, це дає їм відчуття ідеальності, самореалізації у батьківстві. Але дітям від цього стає гірше. Дитина себе запитує завжди – якою мені потрібно бути, щоб отримати батьківську любов, визнання, щоб не підвести їх і виконати їхні очікування.

Тому батькам варто завжди розрізняти, чи це їхнє бажання (піти в балетну школу, наприклад), чи бажання дитини.

“Дитина часто стає інвестиційним проєктом батьків. На неї покладаються непомірні очікування – бути успішною, знати кілька іноземних мов, відвідувати різні гуртки, щоб дитина була конкурентноздатною. Часто марафон вимог призводить до того, що діти не можуть отримувати задоволення від простих радостей життя”.

3. Батькам краще уникати слів “я краще знаю, я буду тебе вести”. Це ставлення до дитини як до об’єкту. Завдання батьків – розкрити дитину на шляху її становлення. Треба визнати, що дитина – не ваша власність.

“Любити – це обмежувати. Обмежувати неможливість дитини зупинитись в перегляді мультфільмів, обмежити неможливість дитини виносити “ні” іншої людини. Обмежувати – це встановлювати правила”. Ці правила спочатку мають проговорити між собою батьки.

4. Батьки мають навчити дитину приймати і справлятися зі своїми емоціями. Поганих емоцій не буває. Злість, ревності, роздратування – заборона на такі емоції часто закладається ще в дитинстві. Наприклад, коли дитина чує: *“Не смій думати погано про маму...”*.

Важливо навчати дітей ці почуття впізнавати, називати і в міру використовувати, а не уникати і чекати, поки дитина підросте. І батькам варто починати з себе. *“Змінити підхід до виховання можливо тоді, коли ви переосмислили свою історію дитинства, власну історію взаємовідносин із батьками”.*

5. Успіх дитини в ранньому віці починається у грі, де вона навчається також розпізнавати і поратися зі своїми емоціями. Якщо дитина не може самовиразитися у грі, їй буде важче самореалізуватися в майбутньому.

Психологиня Людмила Петрановська

1. *“Світ змінюється надто стрімко, і те, що наші батьки, думали, знадобиться нам сьогодні, багатьом так і не стало у пригоді. Тим паче ми тепер не знаємо, що на 100% буде потрібно нашим дітям”.*

2. *“Дітям потрібно мати здатність жити відповідно до своїх цінностей і розуміти, що вони в них є. Діти проводять у школах роки, де з ними говорять про що завгодно – історичні битви, математичні формули, біохімічні процеси, як крутиться Земля, але тільки не про них самих.*

Про них самих із ними не говорить ніхто і ніколи. Про те, який ти, чим відрізняєшся від інших, що для тебе важливо, які в тебе сильні сторони, які слабкі, що з тобою відбувається, чому ти інколи не володієш собою, що можна з цим зробити, чому так”.

Великий пласт того, що називається внутріособистісний інтелект – розуміння себе, контакт із собою, вміння управляти собою, втішити, підтримати, мотивувати на якусь діяльність, вміння відмовитися від того, що тобі зараз не потрібно, вміння вибудовувати плани, пріоритети, вміння вибирати – усе це ніяк з дітьми не обговорюється.

Якими б не були професії майбутнього, саме ці компетентності зроблять дитину сильнішою.

3. З дітьми говорити про майбутнє варто по-іншому. *“Дивись, перед тобою чого тільки немає. Куди підемо, що ти хочеш? Давай разом подумаємо, як краще і що для цього потрібно. Ти готовий до викликів, у тебе є на це сили, здібності?”*

Тобто більше говорити з дітьми про них самих. І робити це так, щоб діти розуміли, що вони – господарі свого життя.

Роль дорослих – допомогти зрозуміти дитині, що є певні важливі для неї особисто речі, а якісь менш важливі.

4. *“Діти часто бачать батьків, які приходять з роботи втомленими і роздратованими – начальник образив, затори на дорогах, молоко забув купити тощо. Дитина запитує в себе – навіщо батьки працюють? Щоб що? Чи чують діти, що вам подобається в батьківстві, які у вашій родині цінності, що вам важливо?”*

Батькам варто більше говорити з дітьми про стосунки – між собою, з дітьми, друзями, колегами, соціумом.

“Як ми поводимося у стосунках, чому вони нам цінні, як ми вирішуємо конфлікти, суперечки, відстоюємо свої інтереси, як функціонує група? Адже стосунки неабияк впливають на якість нашого життя”.