Поставянето на граници – окриля или осакатява?



Темата за нуждата на децата да им се поставят граници и сигурността, която те носят, напоследък е особено актуална. Въпросът обаче е как да се постави списъкът от *„не прави така*", за да не се окаже, че вместо да изграждат стабилна основа, родителите стресират допълнително децата си и ограничават творческия им устрем и развитие.

Ето някои принципи, които следвам при поставянето на граници и които са добре приети от децата, с които общувам:

- **Правилата се задават в спокойна обстановка, разясняват се причините за тях и срока на действие.** Когато сме емоционално ангажирани, трудно можем да се вслушаме в разумни доводи, децата също. Понякога в такива ситуации можем да използваме сила: "Забранявам ти, защото съм твоя майка и аз решавам!" Все пак, за да бъде прието дадено ограничение, за детето е важно да знае защо то съществува. Например вместо да викаме и да заплашваме: „Ела тука! Чуваш ли какво ти казвам! Ще те блъсне някоя кола!", можем докато вървим по улицата да разясним: „Смятам, че още си малък да пресичаш сам и се тревожа, че няма да забележиш колите, а и те теб. Когато се убедя, че внимателно се оглеждаш и пресичаш са́мо на пешеходна пътека, когато няма коли, ще ти позволя да пресичаш сам." Или: „Мила, зная колко интересно може да бъде гледането на телевизия и колко е трудно човек да се откъсне от телевизора. Обаче знам и че дългото гледане не влияе добре както на ума ни, така и на очите ни. Затова решавам, че докато растеш 30 минути на ден телевизия за теб е напълно достатъчно. Разбира се това не се отнася за гледането на филми, които сме избрали предварително."
    - **Важно е да изразяваме позиция и ние като родители да спазваме това, което проповядваме.** Например ако ограничавате времето на детето пред телевизора или телефона, а телевизорът непрестанно е включен или вашият поглед е непрекъснато

вперен в телефона, детето ще възприеме това ограничение като несправедливо наказание, а не като грижа за здравето му.

- **Правилата се поставят предварително и следим за тяхното спазване, докато не се превърнат в навик.** Разбира се, не винаги човек се сеща да забрани всичко, което е опасно за детето преждевременно, но основните принципи е важно да се знаят и зачитат. Например миенето на ръцете преди хранене може да е съвсем естествен процес, когато е предварително разяснен и се спазва преди всяко хранене, докато детето не започне да го прави самостоятелно. А може и да е ходене по мъките, ако през повечето време не обръщаме внимание на това и в даден момент решим да се развикаме: „Аз колко пъти съм ти казал да си миеш ръцете преди ядене? Не ти позволявам да сядаш на масата, докато не се измиеш!" Тогава детето възприема само емоцията, която е нараняваща по своята същност, но не и самото послание. Тогава спазването на поставеното правило се изпълнява на цената на страха от наказание и не се възприема като грижа за себе си. Тук децата най-често започват да проявяват опозиционно поведение. Това, което родителите не разбират, е, че в повечето случаи те не се бунтуват срещу самото правило, а срещу начина, по който е поставено. „Не, няма!" не трябва да се възприема като „Не уважавам авторитета ти и изобщо няма да се съобразявам с теб!", а като „Това накърнява собственото ми самолюбие и ми дойде в повече. Промени нещо!". Често се случва в този момент хората, които се грижат за детето, да му лепнат етикета „Много е непослушен!" и с това да си измият ръцете. Всъщност проблемът не е в детето, а в неправилно поставените от тях граници.



- **Нужно е границите да са прости и ясни**. „Не говори така на баба си!" е много смътно и неразбираемо послание, което може само да кастрира детето. За да сме чути и разбрани, е нужно първо да утвърдим емоцията на детето и правото му да я изпитва: „Виждам, че си ядосан и сигурно има причина за това. Готова съм да я чуя." И когато сме го чули, разбрали и поговорили за чувствата му, да поставим нужните ограничения: „Сега трябва да знаеш, че не позволявам да я наричаш с обидни думи и да й крещиш. Има и други начини да изразиш несъгласието си. Как мислиш, какво би могъл да й кажеш?"
- **Границите е нужно да се поставят от позицията на грижа за детето и за себе си.** Много често следваме начина, по който самите ние сме били възпитавани и не забелязваме, че забраните, които поставяме, са породени от прекомерна тревожност или свръхкритичност. Добра практика е преди да отречем дадено поведение като неподходящо,

да се запитаме какво точно не одобряваме и дали загрижеността ни движи или необоснован страх, а може би лоялност към това, което ние сме получили като деца. Едно падане от еднометрова пързалка на детската площадка на две-годишно дете не е чак толкова осакатяващо за детето, колкото постоянното гълчене на бабата *„Не ходи там, ще паднеш!*", защото така не само му насажда своите страхове, но и възпрепятства естествения устрем на детето за израстване и развитие.Друг път родителят позволява на детето „да му се качва на главата" – буквално или преносно. И когато най-накрая реши да се погрижи за себе си, казвайки *„Стига!*", това става обикновено с доста гневен изблик, твърде остър и за двамата. Много по-добре е да не чакаме емоцията да ескалира и да кажем навреме: *„Достатъчно, играта приключи. Не ми е приятно повече.*"Понякога навлизаме неправомерно в границите на децата си. Някои изисквания като *„Дъвчи бързо!*"или *„Изяж си обяда!*"са породени от нуждите на родителя, но са в ущърб на децата.

„Нашата роля не е, както си мислим, да определяме ритъма на нуждите на детето, а да се поставим в услуга на собствения му ритъм. Когато се втълпява на дете, че трябва да яде, дори и да не е гладно, е все едно да му се втълпява перверзията да се харесва на възрастния." казва Франсоаз Долто.

- **Границите се поставят с уважение към личността на детето**. Дори и ние като възрастни често се идентифицираме с правенето и се засягаме при отказ или забрана, преживявайки го като отхвърляне. Представете си как се отразява това на децата, които са изцяло погълнати от дейността си. Как ще се чувствате, ако близките ви хора и същевременно най-големите авторитети в живота ви ви казват „Не" по сто пъти на ден? Дори и най-малките е нужно да знаят, че ограниченията се поставят с любов и уважение към тях.Например: *„Виждам, че много искаш да вървиш по ръба, но се страхувам, че можеш да паднеш, а тук е високо. Искам да съм спокойна, че нищо лошо няма да ти се случи. Хайде да намерим някое по-ниско бордюрче!*"
- **Границите не са статични – нужно е да се актуализират.** Естествен процес е децата постоянно да тестват границите, особено през пубертета. Това не бива да ви притеснява. Напротив, похвалете ги, че са се справили с нещо, което сте смятали за опасно. Важно е да знаят, че забраните са временни и съществуват за да бъдат опазени от желания, които биха им навредили и на които не могат да устоят. Във всеки един етап от развитието на децата е добре да сме наясно и да сме последователни в това, кое е наша отговорност, кое – тяхна и кога можем да ги подкрепим да са по-автономни. Например едно три годишно дете може да се храни напълно само, да слага приборите и салфетките на масата, да си сипва храна в чинията и да отсервира. Ако майка му прави всичко вместо него, тя му пречи да изследва самó света около себе си и детето започва да губи интерес към него и себе си. По-голямата свобода идват с повече отговорности и когато те са навременни, децата се справят с тях с радост.

Автор: Ивилина Зафирова



Ивилина Зафирова е детски психолог. Работи под супервизия като гещалт терапевт и фасилитатор семейни констелации. тел: 0898417727