

МУЛЬТ-СТУДИЯ

«Мне так не нравится»

Мира ссорится с Соней и очень злится. Однако благодаря этому конфликту она узнает, что у каждого живого существа есть свои границы, и даже у мамы! Границы – это пространство вокруг нашего тела, которое никто не должен нарушать.



Ссылка: <https://youtu.be/myBZgiKOlcw>



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ?»

Поговорите с детьми о том, что у каждого человека есть свои личные границы. Спросите у ребёнка, как он понимает смысл данного выражения, а уже после предположений и рассуждений ребёнка расскажите сами о том, что же такое личные границы человека.

Личные границы — это те рамки, в пределах которых лежит комфортное общение. Внутри них хранятся ваши ценности и индивидуальность, а по другую сторону — внешний мир, а также другие люди с их собственными границами.

«Личная Граница» – это наше понимание – где наше, а где не наше, что допустимо в отношении меня, а что – нет, что допустимо в отношении другого человека, а что – нет.

Их нельзя увидеть или потрогать рукой, но можно почувствовать.

Личные границы — это про то, как человек себя ведёт, насколько он расслаблен и готов к общению, открыт или сдержан. У всех есть личные границы и они разные».

Расскажите ребёнку как же научиться устанавливать свои границы?

- Говорить о своих желаниях и нежеланиях.*
- Понимать, где «моё», а где «чужое», то есть «не моё».*
- Отказываться от общения с людьми, которые неприятны.*
- Понимать свои чувства, говорить о них и уважать чужие чувства, принимать их и не пытаться исправить.*
- Не диктовать свои правила другому человеку.*
- Не обзывать других, не высмеивать их, не унижать.*



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ДЕТЕЙ»

Из-за чего чаще всего происходят конфликты в детском саду? Это либо, кто-то у кого-то что-то взял. Либо кто-то кого-то толкнул, задел или даже обнял, когда другому этого совсем не хотелось. Одним словом, к конфликтам ведет нарушение личных границ другого человека. Таким образом, проблемы личных границ становятся актуальной уже в дошкольном возрасте, а в дальнейшем она может предопределить и всю жизнь человека.

Личностные границы – термин, предложенный учеником Фрейда Паулем Федерном. Это условное понятие, которое позволяет очертить пределы своего «Я». Именно благодаря своим границам становится ясно, где «Я», а где «не-Я» – другие люди, чужие мнения, чужие чувства, ответственность другого.

Ребенок должен знать, где проходят границы его «собственности», т. е. за что он должен отвечать и за что не должен. Если он знает, что существование в этом мире требует, чтобы он отвечал за себя и свои поступки, то он научится жить в соответствии с этими требованиями, и его жизнь сложится удачно.

Если в детстве у ребенка не сложилось четкого представления о том, где проходят его границы (за что он несёт ответственность) и где проходят границы других (за что они несут ответственность, у него не разовьется умение владеть собой, без которого он не сможет счастливо идти по жизни. Расплывчатое представление о допустимых границах приведет к тому, что такой человек станет требовать полного подчинения себе окружающих и совершенно не будет контролировать себя.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Дети как раз и являются такими людьми, не способными контролировать себя и пытающимися подчинить себе окружающих. Они не хотят согласовывать свои действия с требованиями мамы и папы; они желают, чтобы мама и папа изменили свои требования в угоду им!

Дети не рождаются с «готовыми» границами. Они их усваивают благодаря общению и дисциплине. И в первую очередь это должно происходить в семье.

Нельзя сказать, что дети нарушающие границу, растут в неблагополучных семьях, где используют «антипедагогические» методы. Напротив, дети в таких семьях, как правило, окружены должным вниманием, заботой, любовью и достатком. Главной проблемой здесь являются неэффективные, проще говоря, неправильные границы, выставляемые для детей.

Когда ребенок рождается, для него весь мир – это он сам, все вещи и люди вокруг это его продолжение. И понятия «свое» и «чужое» до трех лет, до начала формирования самосознания, у детей еще попросту нет. Только к 3-4 годам возникает более или менее устойчивое ощущение, что вещи могут ему не принадлежать, что не все его действия вызывают восторг у окружающих. И это конечно очень обидно, и вызывает массу отрицательных эмоций. Тут родителям важно не поддаваться эмоциям детей, не уступать, а четко обозначить «я тебя люблю, но данное поведение не приемлемо». И это правило должно соблюдаться везде и со всеми.

Например, ребенок стукнул вас, за то, что вы сказали, что больше не хотите быть его «лошадкой». Не стоит его оправдывать, и не обращать внимание на удар. Все что не запрещено – разрешено. Если не сказали, что так делать нельзя, значит это можно



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Лучше проговорить, что вам не приятно, а бить, кого-то если он не выполняет твои желание нельзя. Тем самым, во-первых, вы учите ребенка не нарушать «чужие» границы, а во-вторых, показываете своим примером, как можно отстоять «свои» границы.

Дети, чьи родители не могут выстроить границ, более уязвимы.

Например, ребенок нарушает границы, а родители ему уступают. При этом ребенок получает послание: «Мама и папа, мне уступили, следовательно, мои родители слабые и ненадежные». Отсюда у ребенка снижается чувство защищенности. Фактически ему объяснили, что он сильнее, что он победил. Но случись беда или угроза, и ребенок полностью беззащитен, ведь даже его родители «слабые и ненадежные». Именно поэтому у таких детей очень часто проявляются страхи. Их мир не структурирован и не правильно опознан, и поэтому этот мир небезопасный.

Требую от ребенка соблюдения личных границ других людей, мы должны быть уверены, что сами их соблюдаем. Откуда ребенок узнает, что нельзя брать чужие вещи, если все, «кому не лень», берут его вещи? Откуда ребенок узнает, что нельзя заходить в чужую комнату, если мы сами нарушаем это правило по отношению к нему? Если вы подарили игрушку и сказали, что это его, и не поставили ограничений, что ее нельзя разбирать на детали или выбрасывать в окошко или дарить Петьке из соседнего подъезда, то он имеет право разобрать на детали, выкинуть в окно и подарить. И вот именно здесь возникает четкая граница Мое и Чужое, потому что у ребенка есть чувство по отношению к собственным вещам, и право ими распоряжаться.

Самое главное если ваши границы, как родителя и как человека, очень четкие, не потребуется ничего придумывать специально для ребенка. Ваш личный пример — это самое важное.



ТРИ БРАТА – СКАЗКА ПРО ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Ольга Славкина

Жило-было где-то на свете три брата-королевича. У каждого из них было свое королевство со своими правилами.

Замок старшего брата находился на высоком утесе у моря и был огорожен высокой каменной стеной со стороны суши. Каждый путник, что проходил мимо, при взгляде на замок сразу понимал: тут гостям не будут рады. И потому никто даже не пытался остановиться тут на ночлег, или попросить о милостыне.

Старший брат не любил гостей и никого не впускал в свое королевство. Здесь были очень строгие правила. Даже слугам было запрещено ходить по многим частям замка, из-за чего комнаты покрывались слоем пыли и зарастали паутиной.

Сам королевич не мог справиться с таким количеством уборки в запретных частях замка и потому просто заколачивал их досками.

Зато замок среднего сына был настоящим приютом для всех вокруг. Королевство не имело никакой ограды. Любой мог прийти в замок и найти в нем дружеский прием - будь то грязный бродяга, или веселый трубадур со сбежавшей принцессой.

А так как желающих побывать на приеме у радушного королевича было много, королевская казна стала очень быстро опустошаться.



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

И средний брат был вынужден обратиться за помощью в королевство старшего брата, который слыл очень бережливым хозяином.

Не смотря на свое уединение, старший королевич был готов оказать помощь нерадивому родственнику. Пожалуй, то был единственный гость, которому он был готов принять.

Старший сын страдал от чувства одиночества. Из-за того, что никто не приходил к нему в гости он никак не мог найти себе супругу. Но, глядя на печальный пример среднего брата, он укреплялся в своем стремлении к одиночеству и не собирался менять своих привычек.

Был у двух королевичей еще и младший брат. О нем почти ничего не было известно. Слышали только, что живет он в своем третьем королевстве с женой и двумя сыновьями в долине за холмами и, кажется, живет счастливо.

Шли годы, и вот у младшего королевича появился на свет третий сын. В честь такого радостного события к нему съехались гости из разных соседних королевств. Приехали к своему младшему брату и оба старших королевича. Они были очень удивлены тем, как отличалось устройство жизни в этом третьем королевстве. Не смотря на большое количество гостей, которые со слов королевича, часто приезжали в его замок, королевская казна оставалась полна золота, да и сам замок был образцом благополучия.

Не скрывая своего любопытства, старшие братья обратились к младшему королевичу с вопросом: как же ему удается быть настолько богатым и при этом счастливым. Ведь ни одному из старших братьев этого достичь не удалось, не смотря на бережливость старшего и гостеприимство среднего брата.



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

Выслушав вопрос братьев, младший королевич ответил:

- В моем замке и правда, часто бывают гости. Есть постоянный двор, где каждый путник может всегда найти ночлег и сытный ужин. Я рад этим людям и возможности оказывать им помощь, когда у меня есть на это силы.

Но при этом я оставляю нетронутыми многие места в своем замке. Например, комнаты, куда позволено ходить только моей семье. Или комнаты, куда мы приглашаем лишь близких друзей нашего королевства. Есть у меня и такие помещения, куда я не допускаю никого, даже свою жену и остаюсь там подолгу один.

Услышав ответ младшего брата, королевичи надолго погрузились в мысли. Вернувшись в свои королевства, они уже знали, как им стоит поступить, чтобы тоже чувствовать себя счастливыми.

Вопросы по содержанию:

- 1) Сколько в сказке братьев?
- 2) Как жил старший брат?
- 3) Как жил средний брат?
- 4) Как жил младший брат?
- 5) Кто из трёх братьев жил счастливее всех?
- 6) Когда у младшего королевича родился третий сын, как он принимал у себя гостей?
- 7) Что ответил младший брат своим старшим, когда они спросили у него, как же ему удаётся быть настолько богатым и счастливым?
- 8) Какой мы можем сделать вывод из данной сказки?

Вывод: У каждого человека должны быть свои границы, которые не вправе нарушать никто, а если нарушать границы человека, то ему может быть неприятно, поэтому другие люди должны их уважать. И самое главное помнить, что личные границы есть абсолютно у каждого человека.

