

## **Консультация для родителей** **«Шесть «У» для бесконфликтного родительства:** **о важности границ и любви»**

Подготовил педагог-психолог  
Грищенко О.И.

Быть родителями можно, даже не забывая о собственных границах или не нарушая их. Напротив: твердое, ответственное соблюдение собственных и социальных границ абсолютно необходимо для того, чтобы жить с детьми без насилия.

Чтобы с помощью этих границ предлагать им пространство для развития, в котором они смогут раскрываться в соответствии с принципом Канта: «Свобода каждого отдельного человека заканчивается там, где начинается свобода другого».

Если дети упрутся в эти границы, мы указываем на них, не используя насилия. Чтобы границы признавались, детей нужно не наказывать и подавлять, а преподавать им значение соблюдения границ через эмпатию. В повседневной жизни мы можем опираться на шесть пунктов, которые позволят нам это осуществлять.

### 1. Учиться распознавать проблемные для себя ситуации

Стресс располагает к негативным методам воспитания. В таком состоянии мы больше кричим, более склонны игнорировать других людей, менее восприимчивы к чужим потребностям. Поэтому важно знать свои слабые места: в каких ситуациях я чувствую напряжение и изнеможение? Что приводит меня к стрессу и как избегать таких ситуаций: стараться лучше все организовать, распределять задачи между другими людьми или принимать чью-либо помощь?

Кроме того, важно знать собственную «музыку акул». Понятие «музыка акул» происходит из «круга безопасности» и является прекрасной метафорой к этому иногда возникающему в нас страху. Если мы на один и тот же фрагмент фильма накладываем сначала обычную музыку, а потом жутковатый саундтрек к фильму «Челюсти», то этот фрагмент мы видим уже в совсем ином свете.

Поэтому в общении с нашими детьми нужно выяснить, когда и в каких ситуациях наш мозг проигрывает такую «музыку акул», и мы абсолютно обычную ситуацию мгновенно определяем в категорию опасных: опасных для ребенка («О нет, лучше ему туда не карабкаться, он наверняка тут же свалится!»), опасных для наших отношений («Такая близость слишком утомляет меня, я хочу для себя больше покоя») или опасной для нас («Ребенок это делает, только чтобы навредить мне»).

У всех нас есть разные проблемные ситуации, которые вытекают из наших историй, и мы должны подойти к их поискам индивидуально. Поможет дневник, записи в котором покажут нам, какие ситуации снова и снова создают нам сложности.

### 2. Учиться менять свое мышление и свои ощущения

Мы зачастую предполагаем, что своими воспитательными действиями запросто можем менять мысли и чувства детей: стоит что-то сказать или сделать — и ребенок, тут же схватывая на лету, начнет поступать по-другому. Конечно же, это не так.

В некоторых случаях мы можем, аргументируя, изменить мышление ребят. С детьми в так называемой фазе автономии или младше это невозможно.

Поэтому нам приходится брать ответственность только за самих себя и собственные мысли и чувства: я не могу думать о своем ребенке по-другому. Я могу повлиять на свои чувства, если знаю, что меня нервирует или выводит из себя и как мне справиться с такой волной гнева, разочарования, страха или мнимого бессилия.

### 3. Усвоить, что взрослые могут менять отношения

В этих отношениях взрослые — мы, и на нас лежит ответственность за то, чтобы выстроить отношения с детьми, опираясь на уважение и безопасность. Если в качестве воспитательных средств вы используете давление или разные формы насилия, то в ваших руках изменить это.

В любой момент вашей семейной истории вы можете выбрать другой курс и выстроить отношения заново. Некоторые травмы прорабатывать трудно, но, предотвращая появление новых, можно попытаться залечить старые.

### 4. Усвоить, что словами можно добиться многого

На то, как ощущают себя дети, влияют не только наши действия, но и слова. Ведь обращенное к ребенку слово — тоже действие: словами можно приказывать, пристыдить, оказать давление. То, как мы говорим с нашими детьми, в значительной мере обуславливает то, как ребенок себя видит и ощущает.

В наших высказываниях находят выражение самые разные послания. Манера общения важна именно в том случае, если мы с детьми в конфликте. Здесь хорошим подспорьем может оказаться ненасильственная коммуникация по Маршаллу Розенбергу, так как она позволяет нам перевести в слова наш уважительный образ мыслей.

Сначала мы рассматриваем ситуацию, не давая ей никакой оценки. Затем сообщаем о тех чувствах, которые она в нас вызвала. А потом в качестве третьего шага размышляем, какая потребность с ней связана. Осознав, что нам на самом деле нужно в этой ситуации, мы можем сформулировать просьбу. И здесь справедливо то же самое: ненасильственное общение — это не метод, а позиция.

Нам не поможет простое воспроизведение определенных фраз или коммуникативных шаблонов, если мы не присвоили себе стоящую за ними позицию свободы от насилия.

Основа нашего общения — это сочувствие и самоанализ. В конфликтных случаях мы можем сначала понаблюдать за ситуацией, никак ее не оценивая, ведь, как мы уже видели, нам не нужно реагировать немедленно. Тогда мы сможем ощутить, что пробуждает в нас эта ситуация, а вслед за этим подумать о том, какая потребность с ней связана. На этой основе возможны дальнейшие действия, поскольку мы видим, что нужно нам, а что — нашему оппоненту.

### 5. Усвоить, что можно менять ритуалы

Во многих из нас глубоко укоренилось представление о важности дисциплины, строгости и регулярности. Ритуалы в общении с детьми могут и правда оказывать поддержку в повседневной жизни. Но точно так же важна и гибкость, поскольку дети и их потребности со временем меняются, порой каждую неделю: что удастся сегодня, завтра может уже не получиться.

Опробовать различные ритуалы типа музыки во время чистки зубов — это нормально. То, что мы приспособливаем наши методы и действия к тем или иным семейным ситуациям, не означает, что мы непоследовательны или что у нас неверные принципы воспитания.

Очень хорошо, если вы настолько владеете ситуацией, что можете, проявляя гибкость, действовать в зависимости от нее.

6. Усвоить, что детское сопротивление — это хорошо

Утверждение, что детское сопротивление — это хорошо, для нас одно из самых провокативных. Хорошо, когда дети хотят в чем-то поучаствовать, когда высказывают свои потребности. В зависимости от темперамента они делают это самыми разными способами.

Нам нужно усвоить, что детское сопротивление — это не ошибка, допущенная родителями, что стремление детей к автономии абсолютно нормально и правильно.

И более того: мы можем и должны поддерживать детей в их сопротивлении и совершенно сознательно проводить дискуссии с нашими более старшими детьми. В этих обсуждениях, если дети приводят убедительные аргументы, мы вправе менять свое мнение и таким образом укреплять в них способность спорить. Им стоило бы участвовать в семейных советах и повседневных разговорах и занимать активную позицию. И мы можем сказать им: «Если тебя что-то не устраивает в том, что я делаю или говорю, ты можешь мне об этом сообщить». Да, мы должны наделять наших детей правом на сопротивление.

Источники:

Сюзанна Мирау :Свободные и любимые. Современный подход к воспитанию детей на основе безусловного принятия.

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2022/08/10/shest-u-dlya-beskonfliktnogo-roditelstva-o-vazhnosti-granic-i-lyubvi/>