

П'ять ознак, що Ви порушуєте особисті кордони дитини

Щастя дитини — головне завдання будь-якого батька, але іноді мами і тата самі не помічають, як травмують дитину. Іноді дорослі вважають, що у дитини не повинно бути особистих кордонів, формуючи у чада **невміння сказати "ні!"** і бажання догодити всім, всупереч своїм інтересам.



Поспостерігайте за собою, можливо, ви не звертаєте увагу на те, як порушуєте особисті кордони дітей.

I. Тактильний контакт без бажання дитини

Обійми, поцілунки або дотики, як до дорослого, так і до малюка, не повинні бути без згоди. Вам може здаватися, що дитина просто вередує, але відсторонюючись, вона вчиться окреслювати тактильні межі. У дорослому віці це може бути неймовірно важливим, тому поважайте право дітей говорити «ні» у відповідь на вашу ніжність.

II. Знецінення емоцій і відчуттів

Дитина скаржиться, що їй жарко, а ви зіщулюєтеся від холоду? Не варто запевняти чадо в тому, що він помиляється і не може відчувати себе так, як відчуває. Не знецінюйте, коли дитина сумує, не кажіть їй, що вона радіє надмірно. У кожної людини свій діапазон емоцій і почуттів, ваше чадо не виняток. Дозвольте дітям проживати емоції і відчуття, аналізувати їх і вчитися розбиратися з кожним відтінком почуттів.

III. Відсутність вибору

Коли дитина вирішує, в чому хоче йти до школи або що бажає з'їсти на обід, багато батьків не просто критикують, а обнуляють їх вибір, висміюють.

Чи змогли б ви сказати щось подібне другу?

Дозвольте дітям робити помилки.

Ні, вони не будуть їсти лише шоколад, а взимку носити вітровки.

Дитина, якій дають право вибору, досить швидко аналізує вчинки і помилки і все частіше чинить правильно.

IV. Порушення простору

Як часто ви забуваєте постукати в кімнату дитини?

Намагайтеся робити так, щоб діти розуміли: кімната — їх безпечне місце.

Не чіпайте особисті речі, не влаштовуйте порядок, який здається зручним вам. Так, в дитячій може панувати хаос, з часом це зміниться. Заведіть звичку стукати, а коли підлітка немає вдома, не заходити в його кімнату.

Домовтеся, що брудні речі, тарілки та інший посуд, він буде самостійно виносити, а раз на тиждень наводити чистоту.

V. Харчове насильство

Цей пункт можна віднести до знецінюючих відчуттів, але харчова поведінка гідна окремого розбору. Дієтологи запевняють, що нездорова вага, анорексія, булімія часто — результат деструктивної поведінки батьків.

Якщо в дитинстві дитина чула фрази: "не встанеш з-за столу, поки не доїш!", "На початку суп, потім цукерка!", "Без хліба їсти не можна!", з величезною ймовірністю у неї сформується нездорові відносини з їжею. Багато дорослих скаржаться, що не можуть залишити їжу на тарілці, навіть якщо відчувають, що вже ситі.



Три типи особистих кордонів:

1. Жорсткі кордони – коли люди уникають близьких відносин, інтимності, не просять про допомогу, не пускають у своє життя нікого, захищають особисту інформацію, навіть у романтичних стосунках не дозволяють собі віддатися почуттям, усіх тримають на відстані.

2. Слабкі кордони – людина щедро ділиться особистою інформацією, не вміє говорити «ні», їй простіше погодитися з іншим, ніж обстоювати власну думку. Такі люди часто залучені до проблем інших, залежать від їхньої думки, приймають неповагу та приниження, сильно “прогинаються”.

3. Здорові кордони – такі люди цінують свою думку, відмовляються поступатися власними цінностями заради інших, особистою інформацією діляться розумно, знають та розуміють власні потреби, бажання, вміють їх захистити у разі потреби, приймають відмову від інших спокійно та залишають за собою право казати «ні».

А як у вас в родині з кордонами? Поважає родина ваші особисті кордони?

