

Психологическая защита



# Личные границы

Постоять за себя – важное умение, без которого трудно жить и детям, и взрослым

**Важно научить ребёнка ещё в раннем возрасте отодвигать некоторых людей за пределы своих личных границ. Если родители этого не делают и, вдобавок, сами постоянно вторгаются в его личное пространство, есть большая вероятность появления низкой самооценки, высокой тревожности, несамостоятельности.**

## Сами разберутся

Обычно к таким результатам приводят гиперопека и слишком авторитарные родители. Они не учитывают интересы ребёнка, диктуют стиль поведения, всё, что он должен делать, исходя из своих убеждений. И ребёнок привыкает, что за него всё решат. В коллективе такой человек может оказаться по-настоящему крайним, молча делающим работу за других и отвечающим за чужие проступки. Психологическая защита и умение найти правильное место в коллективе часто намного важнее физических навыков борьбы.

Специалист центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, психолог высшей категории Ульяна Зинова отмечает, что с малышами до четырёх лет всё очень просто. Они учатся в первую очередь у родителей. Ребёнок ещё не знает, что такое хорошо и что такое плохо. Так что будет считать нормальным, к примеру, что в ответ на грубость надо устроить скандал или истерику.

Зачастую в дошкольном возрасте обиды – это нечто эфемерное. Один

ребёнок толкнул другого, через пять минут они об этом забыли и вместе играют. А вот взрослые могут раздуть проблему. Острой ситуации нет, а мамочка, увидев синячок или услышав жалобы, начинает активно «решать» проблему. На самом деле она чаще всего этим только ухудшает ситуацию.

– Если уж очень хочется вмешаться, то нужно делать это очень аккуратно, – рекомендует Ульяна Александровна. – Как правило, маленькие дети быстро забывают о произошедшем, вопросы взаимоотношений у них решаются легко и просто. Но если уж хотите заступиться, не выясняйте отношения с чужими детьми. Взрослые могут это делать только на своём уровне – с мамой обидчика, воспитателем, учителем. А с ребёнком самое большее – через своего малыша, косвенно. Например, встаньте рядом с тем, кто его обидел, и говорите своему ребёнку, что кому-то не поздоровится, если он снова так сделает.

Следует помнить, что, вмешиваясь в ситуацию, вы придаёте ей в глазах ребёнка особое значение. Возможно, до этого он и не воспринимал произошедшее как проблему. Подумайте, оцените реальность угрозы. Одно дело, если это единственный и случайный факт и другое – регулярные нападки. И не учите детей панике.

## О сдаче

– Многие родители с раннего возраста начинают рассказывать ребёнку, что надо давать сдачи, – отмечает психолог. – Вряд ли это нужно делать до четырёх лет. Ребёнок в этом возрасте не понимает меру

сдачи. Когда говорим дошкольнику, что он может ударить кого-то в ответ, то не факт, что ребёнок будет применять насилье так, как задумал взрослый. В результате подобных разрешений ребёнок начинает пробовать, как это, ударить. Он это делает везде, ведь ему разрешили.

Если ребёнок спокойный, мягкий, то это разрешение не будет иметь никакого эффекта. И если его заставить применять физическую силу, то это станет большим стрессом, чем нанесённая кем-то обида. А вот активного, подвижного ребёнка, возможно, придётся сдерживать в порыве дать сдачи. Лучше все-таки учить малыша защищаться психологически. Пошутить, проиграть ситуацию, что он может сделать или сказать в ответ на обиду. Запишите ребёнка в спортивную секцию. Занятия спортом дают уверенность в себе, ощущение силы. И личные границы такого человека уже не каждый отважится нарушить.

– Для многих отстаивать свои границы – страшно, – говорит Ульяна Зинова. – Особенно в детстве. Ребёнок не знает, какая реакция будет с другой стороны. Может, станет ещё хуже. С другой стороны, если учить ребёнка заботиться только о своих интересах, не учитывая личные границы других людей, можно получить тирана. Он будет терроризировать всех и в детском саду, и в школе. Но зачастую самые агрессивные дети те, кого обижают в семьях взрослые, повышают на них голос, бьют. Дети переносят эту модель поведения, проявляют себя так же, как родители.

Для детей дошкольного возраста важна среда, в которой они оказались. Следует понять, смогут ли

они гармонично развиваться в той группе, которую выбрали родители. Проще будет тому ребёнку, который уже привык играть с другими детьми на детской площадке около дома или в развивающем центре. Домашним детям сложнее вливаться в коллектив и защищаться.

## Служба примирения

В начальных классах школы отношения выходят на новый уровень. И, конечно, возникают трудности адаптации. Если в классе не очень здоровая обстановка, то могут появиться «белые вороны», которых в лучшем случае игнорируют, а в худшем – обижают. В подростковом возрасте всё становится ещё сложнее. Если ребёнок к этому времени не сумел справиться со своими комплексами, не уверен в себе, не научился защищаться, контролировать страх, ему уже не помочь нравоведением.

– Первым делом нужно спросить, хочет ли подросток, чтобы вы подключились к решению вопроса, – отмечает психолог. – В этом возрасте без согласия ребёнка лучше ничего не делать. Если он хочет, тогда вмешиваемся. Идём сначала к классному руководителю. Можно предложить организовать круглый стол с участием всех сторон. Сейчас почти во всех школах появились службы примирения. В них входят психолог, социальный педагог. Не игнорируйте этот способ выхода из ситуации.

Зачастую обижают того, кто боится. Физические кондиции не играют особой роли. Если научить ребёнка сохранять спокойствие, контролировать ситуацию, он сможет защищаться более достойно. Во многих случаях и не понадобится никаких дополнительных усилий. Увы, это достаточно сложно. И не получается даже у многих взрослых. А если уж появилось клеймо труса и слабака, то снять его очень сложно.

– Взрослые редко выясняют отношения с помощью кулаков, – говорит Ульяна Зинова. – К опре-

делённому возрасту у человека формируется умение делать это другими способами. А вот нужно ли драться в подростковом возрасте? На мой взгляд, однозначно да. По крайней мере, если речь идёт о прямой физической агрессии. Особенно это нормально для мальчишек. Они должны уметь постоять за себя и на этом уровне. Хотя если ваш ребёнок стремится ударить первым – это показатель неумения сдерживаться, контролировать свой гнев. Впрочем, ситуации бывают разные. Нужно, конечно, разобраться в том, что стало причиной конфликта.

## Правильная маска

Нарушение личных границ в первую очередь грозит людям, которые показывают, насколько они слабы. Проявлением этого могут быть плаксивое выражение лица, суетливость, торопливая речь, дрожащий голос, умоляющий взгляд. Есть методики, которые позволяют научиться контролировать себя и если не быть таковым, то хотя бы внушать окружающим, что вы – самостоятельная, уверенная в себе личность. Подобный стиль, по крайней мере, уменьшит количество атак. А со временем, глядишь, маска прирастёт, и подросток действительно почувствует себя именно таким человеком.

Следует посоветовать ребёнку избегать фраз, которые обязывают обидчика перейти к активным действиям – если он сам не готов к драке. Лучше общаться твёрдо, но при этом вежливо. Не самый плохой вариант – уход. Есть разные способы реагирования. Можно пошутить в ответ, использовать свои способности и умения, чтобы отличиться и вызвать уважение. Обидеться и спрятаться в уголок – один из самых неправильных способов защиты. Конечно, мама с папой или бабушка при этом пожалеют. Но так можно всю жизнь провести в различных «уголках», уходя от сложных ситуаций.

Татьяна Бородина

Мнения

## «Хочу всё знать!»

**Редакция «ММ» поинтересовалась, как родители Магнитки учат детей защищать своё личное пространство.**



**Римма:**

– Сын занимается спортом, так что постоять за себя может и физически, и психологически. А если узнаю, что кто-то его обижает, сама всех разнесу. Никакие специалисты не понадобятся.

**Валерий:**

– Защищать свои личные границы не умеют и многие взрослые. Что уж говорить о детях. Ситуации бывают разные. Зачастую дочь жалуется на чужие слова, поступки. Иногда даже отказывается идти в какой-либо коллектив. Такая у неё защита. Мы с женой иногда пытаемся сходить в школу, разобраться, но дочь категорически против. Пока ей удаётся справляться самой, хотя со многими одноклассниками отно-



шения не складываются. Отношусь к этому спокойно. Считаю, что это нормально. А жена по всем поводам очень волнуется.

**Лариса:**

– Дочь не очень хорошо входит в коллектив, по крайней мере, незнакомый. И ей очень некомфортно среди тех, кто проявляет негативные эмоции или равнодушие. Психологи всё твердят нам, что надо её социализировать. Пытаемся. Она ходит в несколько кружков, клубов. Там себя чувствует нормально. Научилась общаться с незнакомыми людьми – раньше сразу уходила в сторону. Ходит в магазин. Но вот большой коллектив в школе остаётся проблемой.



Решили не мучить её и перевести в частную школу, где в классе всего пять-шесть человек.

**Виктор:**

– У меня двое детей учатся в одном классе. Так что защищают друг друга. Им, конечно, проще. Хотя, если возникают проблемы, то – в двойном размере.



**Наталья:**

– Признаюсь, сама регулярно нарушаю личное пространство детей. Как же без этого? Мне надо всё о них знать, поэтому подглядываю иногда в их телефоны и странички в Интернете. А ещё необходимо заставить их убираться в комнате. Для

этого иногда нужно открыть шкаф. Они же не складывают и не вешают вещи, а просто скидывают туда. И в ящиках всегда бардак. Заглядывая, иногда нахожу что-то кажущееся им секретным и личным. Ужасно обижаются. Пусть тогда сами поддерживают порядок, всё мне рассказывают. Вот и не буду вторгаться.

**Тамара Ивановна:**

– Считаю, что личные границы, прочие психологические премудрости – это модные понятия, за которыми особо ничего не стоит. Нужно относиться ко всему проще. Этому же учить и детей. Тогда жизнь будет казаться не такой тяжёлой, и опасностей в ней будет таиться гораздо меньше.

