

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ: КАК ПОСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ, А НЕ СТЕНЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ПОДРОСТКОМ?

Когда ребенок достигает возраста 12 лет, многие родители начинают чувствовать тревогу. Это связано с началом подросткового периода и с изменениями, которые проживает ребенок в этом непростом возрасте. Эти изменения касаются физиологического развития, но более родителей беспокоят изменения в психоэмоциональной, поведенческой сферах. Подросток заявляет о личных границах.

Что такое личные границы подростка?

Под личными границами подростка понимаются правила, которые защищают пространство, эмоции, тело и время, определяют, что приемлемо и неприемлемо, а также устанавливают рамки для отношений с другими людьми. Находясь в поиске себя, стремясь к независимости, такие правила устанавливаются в двух наиболее важных сферах для подростка: дома и в Интернете. Именно здесь возникают самые острые конфликты: сколько можно «сидеть» в телефоне, можно ли читать переписку, когда пора выключать свет, что считается «опасным контентом», «порядок в комнате» в понимании родителя и подростка, «моя комната - моя крепость» и многое другое.

Почему выстраивание личных границ важно для подростка?

Границы — это здоровые барьеры, которые отделяют подростка от других, помогают осознавать собственные потребности, ценности. Для подростка процесс выстраивания личных границ особенно важен, ведь он находится в поиске себя, он хочет заявить о своей исключительности, индивидуальности. Как часто родители слышат именно в этом возрасте: «Я не буду это делать, я не обязан», «Не заходите в мою комнату без стука», «Я не хочу выходные провести на даче». Как сложно сохранить в такие моменты самообладание и не перевести диалог с подростком в конфликт. А ведь эти фразы и есть установление личных границ. Попытка заявить о своих правилах.

Как сохранить доверительные отношения с подростком, построив границы, а не стены?

– Помните, что границы – это не запреты. Начните с разговора, а не с требований. Выберите спокойный момент – не после конфликта и не перед уроками. Скажите: «Я хочу поговорить о том, как нам жить вместе, чтобы всем было комфортно. Могу я узнать, как ты видишь правила дома и в интернете?» Слушайте. Не перебивайте. Не комментируйте. Пусть подросток почувствует: его мнение имеет значение.

– Разделите правила по сферам: дом, интернет, приватность. Обсудите домашние правила (сон, учеба, уборка), цифровые правила (соцсети, игры, доступ к контенту), приватность (заходить в комнату без стука, делиться фото, чтение переписки). Не давайте резкую оценку тем «границам», которые пытается выстроить подросток. Отметьте, что только обоюдное уважение границ друг друга будет способствовать их укреплению и соблюдению. Перейдите от модели «Я-контролёр» к модели «Мы семья - мы договариваемся».

– Отметьте, что неприемлемо, определите «красные флаги». Объясните, что некоторые вещи не обсуждаются, так как это безопасность. Например, контакты с незнакомцами в чатах, распространение чужих фото без согласия, участие в челленджах с самоповреждением, кибербуллинг. Скажите такую фразу: «Это не про контроль. Это про твою безопасность. Если увидишь такое – расскажи мне. Я не буду тебя наказывать. Я помогу».

– Договоритесь о доверии. Скажите подростку: «Я не хочу читать твою переписку. Если я увижу, что тебя что-то тревожит – я спрошу. Надеюсь, ты ответишь». Доверие выстраивается в диалоге.

– Договоритесь о возможности пересмотра условия, правила. Рефлектируйте с подростком: «Как тебе правила? Ты считаешь, что что-то необходимо поменять?»

Очень важно принять тот факт, что границы и рамки, согласованные подростком и родителем, позволяют чувствовать каждого из них в безопасности и уважаемым. Выстроенные в диалоге, а не в приказе, учитывающие возраст и уровень зрелости, четко зафиксированные и понятные обеим сторонам – такие границы смогут служить залогом здоровых детско-родительских отношений.

Уважаемые родители, ролевая модель ребенка выстраивается в семье. Взрослым важно помнить, что у ребенка есть границы. Значит, он может принимать собственные решения и не соглашаться с вашими. Семья – первый социум, в котором подросток начинает устанавливать личные границы. Иметь личные границы важно! Человек с размытыми личными границами тяжело взаимодействует с миром, ему легче сказать «да», подстроится под других и не выбирать себя. Быть удобным — не самый полезный сценарий в жизни.

В Службе консультативной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90

© Калиаскарова Ольга Сергеевна