Особисті межі: як допомогти дитині сформувати їх і навчити захищати

*Питання особистих меж у нашому суспільстві досить проблематичне. Як правильно вибудовувати особисті межі, заявляти про них і екологічно захищати, відомо далеко не багатьом.*

*Особливо гостро постає ця проблема при вихованні дітей: не розуміючи, як вибудовувати й оберігати свої власні межі, батьки або зовсім не вміють захистити свою дитину та її інтереси або роблять це надто агресивно, перетворюючи кожен незначний інцидент на катастрофу. Саме тому для багатьох матерів дитячі майданчики перетворюються просто на зону бойових дій, а спілкування з іншими мамами й дітьми стає воістину психологічним випробуванням. Ну й, звісно, батькам, які не володіють навичками обстоювання власних інтересів і прав, дуже складно навчити цього тонкого психологічного мистецтва свою дитину.*

Що таке особистісні межі? Це усвідомлення своєї цілісності — власних переконань, потреб, інтересів, бажань, цінностей. Відчуття безпечної для себе межі у спілкуванні з іншими — так, щоб ці інтереси не були порушені. Це розуміння того, як зі мною не можна, що для мене некорисно — як на фізичному рівні, так і на психологічному. Це символічні правила етикету в поводженні з собою. Надійні особистісні межі — необхідна умова для формування й збереження здорових стосунків, як із самим собою, так і з навколишніми.

Як же батьки можуть сприяти формуванню здорових особистісних меж у дитини? Для початку важливо зрозуміти, що в словосполученні "особистісні межі" слово "особистість" — первинне. Тому слід розвивати самосвідомість дитини, допомагати їй розуміти саму себе: усвідомлювати власні потреби й бажання, вчити розуміти причини й наслідки своїх дій, навчати екологічно опановувати емоції, прищеплювати навички спостереження за власним внутрішнім світом.

Також ми можемо допомогти своїм дітям формувати відчуття меж власним прикладом — діти вперше відчувають на собі межу в контакті з мамою й татом. Дитина саме у дорослих вчиться відчувати, що таке "моє" і "чуже", як слід поводитися, якщо з моїми речами або тілом роблять щось неприємне, як реагувати, якщо мені чогось не хочеться. Коли дитина проживає перший досвід марності — "тата не можна бити", "маму не можна смикати за волосся", "я не дам свою сумку", "не дозволяю гратися з моїм телефоном" тощо, — тоді вона уперше стикається з межами батьків. І для цього необхідно, щоб межі насамперед були сформовані у самого дорослого.

Один із способів позначити особистісну межу — сказати "ні", і важливо, щоб у маляти з раннього дитинства був цей досвід. Потрібно давати дитині відчуття того, що вона має право відмовитися або не погодитися, і після цього не буде покарання, докору, злості або образи батьків. Тому слід взяти за правило пропонувати дитині щось або запитувати її тільки тоді, коли батьки готові погодитися з його "ні". А якщо ми цікавимося "будеш вівсянку на сніданок?", а після дитячої відмови починаємо переконувати, просити або змушувати, то такий підхід тільки сформує впевненість, що слово "ні" не має ніякої ваги. І що старша дитина, то актуальніші ці принципи.

Також важливо дозволяти дитині говорити "ні" без детальної аргументації — це один із принципів асертивного спілкування ("асертивність" — здатність людини не залежати від зовнішніх оцінок і думок, брати на себе відповідальність за свою поведінку). Водночас і дитина повинна мати досвід переживання відмови, без пояснень і тлумачень. Нині ж спостерігається така ситуація, коли кожну свою заборону, відмову чи дію батьки намагаються пояснити й дочекатися, щоб дитина нібито погодилася з цими аргументами. Але така тактика не завжди правильна. По-перше, це свого роду перекладання відповідальності на дитину, начебто й справді її слово — вирішальне. А по-друге, такий підхід може прищепити дитині ідею про те, що говорити "ні" можна тільки тоді, коли аргументи відмови влаштують того, кому ця відмова призначається. Зріла особистість з надійними межами здатна витримати як чиюсь відмову, так і неприємні емоції того, кому вона відмовляє.

Ще одна важлива умова виховання, що сприяє формуванню здорових особистісних меж, — це не прагнути зробити дитину слухняною за будь-яку ціну. Безперечно, правила, заборони й обмеження необхідні, але у дитини не має сформуватися переконання "я — хороший, тільки якщо мною задоволені". Бути слухняним будь-що — це запорука невміння вибудовувати особисті межі. Саме "правильні", "хороші" дівчатка, ставши дорослими, найчастіше ризикують потрапити в нездорові, токсичні стосунки як на роботі, так і в особистому житті — через невміння відстоювати свої межі, незнання власної цінності, залежності від чужої думки.

Надзвичайно важливим для розвитку здорової особистості і формування меж є дбайливе ставлення до почуттів дитини — без знецінювання ("це такі дурниці, нема чого засмучуватися!"), навішування ярликів ("ну що ти рюмаєш, як дівчисько!"), ігнорування ("досить чіплятися за мамину спідницю, іди пограйся з дітьми"). Наші емоції — найнадійніші маркери у відчутті власних меж. Ми відчуваємо радість і задоволення, коли на наші межі зважають і поважають їх. Ми злимося й обурюємося, якщо наші межі порушуються. Ми відчуваємо образу або сором, якщо самі переступаємо чужі межі.

Якщо у дитини буде сформована опора на власні почуття при прийнятті рішень і дій, то ситуацій, коли порушуватимуться її межі, стане значно менше. Коли людина довіряє собі і своїм відчуттям, якщо вона вважає їх значущими, то вона, приміром, не дозволить зробити з собою те, що викликає у неї відразу, або не буде підтримувати ті контакти, у яких постійно відчуває образу і злість. Наші емоції — це своєрідний компас, за яким ми можемо орієнтуватися в житті, тому надто важливо розвивати емоційний інтелект дитини. А також не забувати про те, що за всі свої почуття відповідальні тільки ми, а для цього слід уникати в спілкуванні з дитиною будь-якого віку таких фраз, як "ти мене розлютив!", "ти що, хочеш, щоб бабуся засмутилася?", "дивися, до чого ти довела тата!" Тоді у дитини не виникатиме почуття провини щоразу, коли хтось буде незадоволений тим, що вона позначила межу, як це часто можна спостерігати ("ну як же я їй відмовлю, вона ж образиться" або "я не можу не піти туди, він розсердиться").

Багато матерів, а особливо батьків, вважають, що вміння захищати межі дитини формується з уміння дати здачі або іншим способом постояти за себе. Саме тому досі ще поширена практика навчання "давати здачі". Як приклад наводяться власні дитячі історії про те, що давати здачі так і не навчився, тому в дорослому житті не вміє постояти за себе. Але секрет у тому, що захист меж (а по суті — уміння постояти за себе) — це вже фінальний етап. Для початку їх необхідно навчитися усвідомлювати, позначати й озвучувати, а для цього вміння пускати в хід кулаки вже точно не є ефективним. Захист себе починається з внутрішньої впевненості в тому, що я маю на це право, усвідомлення, що я — цінний, хороший. Що ніхто не сміє мене кривдити, робити мені боляче. Поняття ж "дати здачі" передбачає, що межі вже були порушені, а отже, це зовсім не спосіб їх захистити. Сформоване відчуття власної значущості, самоцінності, "хорошості" — головні умови того, щоб на дитину, а в майбутньому вже й дорослого, зважали й поважали її межі.

Перш ніж у дитини з'явиться здатність захищати себе саму (а це відбувається не у 2 роки, а ближче до шкільного віку), батькам необхідно захищати її — і особисто, і від її імені. За ще зовсім малу дитину слід відповідати мамам і татам: "Не можна бити Сашка, не роби так" або "це Марійчина лялька, не забирай її без дозволу", а не чекати, що дитина має самостійно "вчитися розв'язувати проблеми". Старші діти також завжди мають знати: хоч би що сталося, батьки на їхньому боці, і вони завжди можуть розраховувати на їхній захист, а не чути: "Якщо тебе кривдять, отже, ти дозволяєш — подумай, що ти робиш не так". Тоді у дитини сформується розуміння, що захищати себе — нормально, правильно, можна.

Сформовані здорові межі передбачають також усвідомлення того, де починається межа іншого. У нашому суспільстві ми часто спостерігаємо парадоксальну ситуацію, коли багато хто дуже болісно реагує на порушення власних меж, але при цьому не вміє навіть помітити меж іншого, не кажучи вже про те, щоб зважати на них.

Тому слід прищеплювати дитині поважне ставлення до меж інших: звертати увагу, що комусь може бути неприємно або боляче від її дій, навчати правил етикету й норм соціальної поведінки. А також допомагати долати засмучення, коли дитина зустрічається з чужою межею, а не прагнути будь-що задовольнити бажання свого чада ("ну поділися, ти що — жаднюга?", "віддай йому іграшку, ти ж старший!").

Поняття меж у дитини має формуватися лише після того, як вона здобуде досвід злиття, близькості. Сьогодні часто мами дітей намагаються "встановити межі" для нової людини мало не з пелюшок. Але якщо з самого початку будувати межі, крізь них потім складно буде "пробитися" близькості. Завдання перших трьох років життя, і першого року особливо, — відчувати близькість, бути в залежності, відчувати себе й світ через злиття з дорослим. Люди, які не набули цього досвіду в ранньому дитинстві зазвичай зазнають труднощів з побудовою справжньої близькості вже в партнерських стосунках — їхні межі стають надто жорсткими, ригідними, а близькість здається чимось вразливим і застрашливим.