



корпорация

российский  
учебник

«Психологические границы ребенка или как  
создать комфортную обстановку в классе»

Силина Ольга Владимировна, психолог, руководитель  
психологического центра «Открытия»

## План встречи

*Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди.*

Джордж Бернард Шоу

1. Понятие «психологическая граница»;
2. Возрастные особенности развития психологических границ у детей;
3. Диагностика состояния психологических границ.

## Психологические границы

- «Хорошие границы – залог хорошего соседства» (английская пословица)
- Физические и психологические маркеры, позволяющие отделять личное пространство одного человека от другого;
- Демаркационная линия, разделяющая личность и среду, состоящая из определенного набора внутренних правил человека и определяющих особенности взаимодействия его с окружающим миром с условием поддержания личного психологического благополучия (С.К.Нартова-Бочавер).

# Психологические границы

Примеры нарушенных психологических границ:

- «Мы идем в сад/школу/университет»;
- «Нам не нравится супчик»;
- «Мы сделали домашнюю работу»;
- «Танцы мне нравятся, потому что мама сказала».



## Развитие психологических границ

Возраст	Особенности психологических границ	Рекомендации для родителей и педагогов
6-7 лет	Дети начинают понимать, когда нарушаются чужие/собственные границы.	Поддерживать стремление контактировать. Анализ жизненных ситуаций. Морально-этические аспекты взаимодействия. Учить поддерживать другого человека.
8-10 лет	Отчетливое понимание психологических границ, которые выступают механизмом социального взаимодействия.	Уважать право на одиночество, личные вещи, территорию, социальные отношения. Учить конструктивно прекращать контакт, который доставляет неприятные эмоции.

## Развитие психологических границ

Возраст	Особенности психологических границ	Рекомендации родителям и педагогам
2-3 года	Я как объект внешнего воздействия. В случае несогласия – стремление уйти, оттолкнуть, спрятаться от неприятных ощущений рядом с близким взрослым.	Спрашивать разрешения, добиваться согласия или несогласия по поводу каких-либо действий.
4-5 лет	Появляется чувство психологических границ, возникает желание иметь личную территорию, хорошо защищенную, для безопасности не только тела, но и вещей, значимых людей.	«Волшебная сила слова», понимание эмоций (своих и других людей), умение поддержать разговор

## Признаки нарушенных психологических границ

1. Действия «по подражанию»;
2. Положительное самопредъявление;
3. Не умеют говорить «нет»;
4. Приоритет мнения других;
5. Продолжают общение, даже если оно неприятно;
6. Сложно просить;
7. Не могут дать отпор;
8. Застенчивы;
9. Не могут хранить секреты;
10. Трудно быть наедине;
11. Чувствительны к критике и др.

## Примерные критерии благополучного развития психологических границ

- «Чувствование», а в дальнейшем понимание наличия психологических границ как у себя, так и у другого человека;
- Умение пользоваться динамическими характеристиками (регулировать, контролировать), отсутствие жесткости и статичности психологических границ;
- Богатство проявлений (маркеров) границ Я, т.е. широкий спектр способов защиты психологических границ.

# Диагностика состояния психологических границ: «Мой дом»

1. Предварительное обсуждение: домов и строительных материалов, их особенностей, выбора места постройки дома (исходя из эмоциональных или рациональных предпочтений). Можно на примере сказки «Три поросенка»;
2. Строительство дом. Инструкция: «Постройте себе дом так, чтобы он был удобным и уютным, чтобы он вам нравился. Место для дома можно выбрать любое в комнате».
3. Наблюдаем: особенности взаимодействия детей, используемые материалы, местоположение, «архитектурные» особенности дома, размер дома;
4. Инсценировка: что ты будешь делать, когда к тебе в гости придет знакомый/незнакомый человек? Знакомый/незнакомый человек посмеялся над твоим рисунком / помешал тебе заниматься любимым делом / помешал тебе спать?
5. Наблюдаем: какие особенности в отношении к знакомому/незнакомому, как реагирует на осуждение рисунка/нарушение привычного образа жизни, как защищает свою территорию, как устанавливает правила? Украшен дом, есть ли личное пространство? Какой критерий выбора гостей?

# Шкала оценки состояния психологических границ

Свойство	Отсутствует	Проявляется
<b>Активность</b>	Отказ от любой деятельности, требующей выхода за пределы привычного образа жизни, собственных представлений	Ребенок проявляет любознательность, исправляет то, что его не устраивает в окружающем мире самостоятельно
<b>Контроль</b>	Невозможность остановить деятельность других (или собственную) при условии чувствования отрицательных эмоций, нарушения благополучия.	Умеет говорить «нет», отказываться от внешних воздействий (настойчивых), как положительного, так и отрицательного характера. Понимание значения для души и тела внешних воздействий.
<b>Регуляция</b>	Не умеет уступать чужому мнению даже при условии собственной неправоты, позиция и мнение статично.	Способность изменить собственную позицию, уступать, соглашаться с доводами.

## Шкала оценки состояния психологических границ

Свойство	Отсутствует	Проявляется
Способы защиты	Своя позиция отстаивается одними и теми же способами и приемами.	Способы защиты разнообразны, зависят от ситуации и ее условий.
Чувствование	Ребенок легко отдает свое и забирает чужое, выражает свое мнение при любых обстоятельствах	Природное чувство такта, стремление создать вокруг себя атмосферу благополучия и комфорта
Понимание	Ребенок берется за любые дела (сложные или простые), не соотносит их со своими силами.	Понимание существования «границ», «рубежа», «границы», может остановиться собственные действия или сосредоточить усилия на построении плана преодоления границы, учитывает собственные возможности и условия ситуации.

## Стратегии развития свойств психологических границ

1. Понимание границ Я изменяется от уединенности до умения находится в группе при сохранении чувства безопасности;
2. Контроль границ Я проходит путь от внешнего контроля (взрослый) до различных стратегий к 10 годам;
3. Регуляция границ также переходит от регулирования извне (взрослый) к опоре на нормы и правила поведения;
4. Защита границ Я становится разнообразнее, с выраженными стратегиями, различающимися для близких и незнакомых людей;
5. Понимание/чувствование границ Я – является необходимым условием успешной адаптации и безопасного нахождения в среде;
6. Активность границ Я имеет периоды «подъема» и «затихания».

## Примеры домов: 2-4 года

- Защищенность со всех сторон: есть крыши, стены, отсутствуют двери и окна. Дети – чаще внутри, т.к. дом – это стимул к тому, чтобы быть «внутри».



## Примеры домов: 4 – 6 лет

Дом представляет собой единое пространство с крышей, стенами, но обязательно с дверью, окнами, которые будут давать возможность заходить внутрь дома.



## Примеры домов: 6 – 8 лет

Дом представляет собой замкнутую систему, ребенок занимает позицию «снаружи», при этом представляя себя внутри.



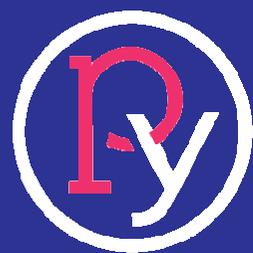
## Примеры домов: 8 – 10 лет

Дом представляет собой систему жизни, в нем присутствуют все необходимые элементы (как конструктивные, так и функциональные), выделено личное пространство.



## Список литературы

1. Млодик И. Строить мосты, а не стены. – Ростов н/Дону.: Феникс, 2014;
2. Нартова-Бочавер С.К. Дом как жизненная среда человека: психологическое исследование. М.: Памятники исторической мысли, 2016;
3. Нартова-Бочавер С.К. Жизненное пространство семьи. М.: Генезис, 2011;
4. Нартова-Бочавер С. К. Психология суверенности: 10 лет спустя. М. : Смысл, 2017;
5. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. М.: Флинта, 2016.



корпорация

российский  
учебник

Спасибо за внимание!