

Бережное отношение к личным границам в условиях самоизоляции

В этой удивительной и непривычной ситуации с карантином мы столкнулись с необходимостью с одной стороны увеличить дистанцию между собой и другими, а с другой засесть дома с семьей в режиме 24/7. Испытывая дефицит в общении, мы не знаем, как уединиться. В новостях сообщается о резком росте числа разводов в Китае. ООН предупреждает, что карантинный режим усугубляет проблему домашнего насилия.

Тревога за будущее, страх заболеть, ограничение физических нагрузок и передвижений, потеря привычного образа жизни - это нелегкие испытания, которые делают людей более уязвимыми и заставляют нервничать. Есть и еще один очень важный момент в самоизоляции с семьей- оставаясь дома мы испытываем на прочность свои личные границы.

Понятие «личные границы» широко используется в психологии. Психологические границы человека — осознанное отделение собственного «Я» от других и его пределы. Границы определяют человека, его возможности, желания, ощущения и отношения с другими людьми.

Приведу примеры. Наш подросший ребенок вешает на дверь своей комнаты знак «стоп», и мы начинаем стучаться, перед тем, как войти. В тесноте мы испытываем дискомфорт и раздражение, например в транспорте в час пик. Иногда нам сложно сказать «нет» садясь нам на шею товарищам, и мы завидуем тем, кто делает это легко. Личные границы формируются в детстве и позволяют человеку «жить самому и давать жить другим». На эту способность влияет не только семья, но и общество, в котором мы живем и даже плотность населения.

Нарушение личных границ закономерно вызывает дискомфорт, раздражение, протест и агрессию. Это нормальная защитная реакция. Однако именно она во многом «ответственна» за разводы в Китае (и не только), и усугубление проблемы домашнего насилия о которых пишут в новостях. Понимая этот механизм, мы можем смягчить напряженность в нашей семье в условиях самоизоляции.

Очень важно понять и обозначить свои границы.

Граница, о которой никто не знает, – это не граница.

Понаблюдайте за собой, обратите внимание на ощущение дискомфорта или раздражения. И наоборот, что подпитывает вас, успокаивает и умиротворяет?

Может быть вас выводит из себя, когда пользуются вашими вещами? Вы замечаете, что утром за чашкой кофе для вас важна возможность побыть в одиночестве? Когда вы поймете, что для вас особо чувствительно - сообщите об этом домашним!

Лучше это делать в форме «я сообщений». Это формула содержит сообщение о вашем переживании с указанием причины, но без обвинений. Например, «я умиротворяюсь утром в тишине, когда пью кофе. В такие минуты любые звуки могут меня раздражать». Используя «я высказывания», мы говорим о своих чувствах и не задеваем чувства других. Давайте сравним с привычным: «Ты мешаешь мне пить кофе!»

Если получится и в конфликте выразить свое недовольство именно таким образом, вы сможете «защитить свою свободу и не поднять эмоциональной бури».

ВНИМАТЕЛЬНО. Чутко и деликатно относитесь к границам своих домашних.

Если мы хотим, чтобы другие уважали наши границы, мы должны уважать их границы тоже. Личные границы наших детей формируются здесь и сейчас, их границы формируем мы (в том числе своим поведением).

Важно предоставить ребенку его территорию и его время. И пусть это только полочки в шкафу и два часа после уроков. Главное, что он свободен распоряжаться ими. Будьте внимательны к его раздражению и злости. Зачастую это также сигналы о нарушении границ.

Время. Границы- это не только территория, но и время.

Героиня Надежды Румянцевой в фильме «Девчата» говорит: «я всем, кто заочно учится, ордена б давала!» И ведь правда, способность организовать себя достойна уважения! График и режим здесь- это 99 % успеха. Обсудите с домашними режим дня. Обязательно учтите пожелания каждого. И взрослые и дети гораздо лучше выполняют те дела, за которые добровольно взяли ответственность. Не лишним будет повесить график на видное место и снабдить его рисунками-иллюстрациями.

Чисто физически разделить территории.

В интернете сейчас много мемов на тему самоизоляции, юмор отлично снимает напряжение. Одна из тем, на которую с удовольствием шутят- это ограниченность в передвижениях. План квартиры как карта местности: путешествие на балкон или отдых в ванной. В каждой шутке есть доля истины. Да, в обычной жизни мы бы развеялись в спортзале, поболтали бы с подругой в кафе, ушли бы на работу. А в данной ситуации? Быть все время вместе не обязательно. Разделите территории! Пусть в вашем режиме дня будет время для совместных дел (уборка, обед,) и время для «одиначества». Кому какая территория достанется на час тишины, например, можно решить жребием.

Если у вас маленький ребенок важна взаимовыручка (сейчас мама, потом папа, потом бабушка) и занятия, которые могут длительно увлекать малыша, например, дети обожают игры с крупами и посудой, водой. Здорово помогут игры в кинетический песок в домашней песочнице.

Деликатность и любовь.

Недавно читала книгу «Ищи в себе» Чад-Мень Тана, автора одного из самых популярных тренингов в корпорации Google. Одна из идей из этой книги — это развить в себе «ум бабушки». То есть сменить критикующий внутренний взгляд на себя, на любящий. А кто как не бабушки умеют обожать?

Вспоминая свою бабушку, могу утверждать, что деликатность основной компонент любви. ***Берегите себя и своих близких.***