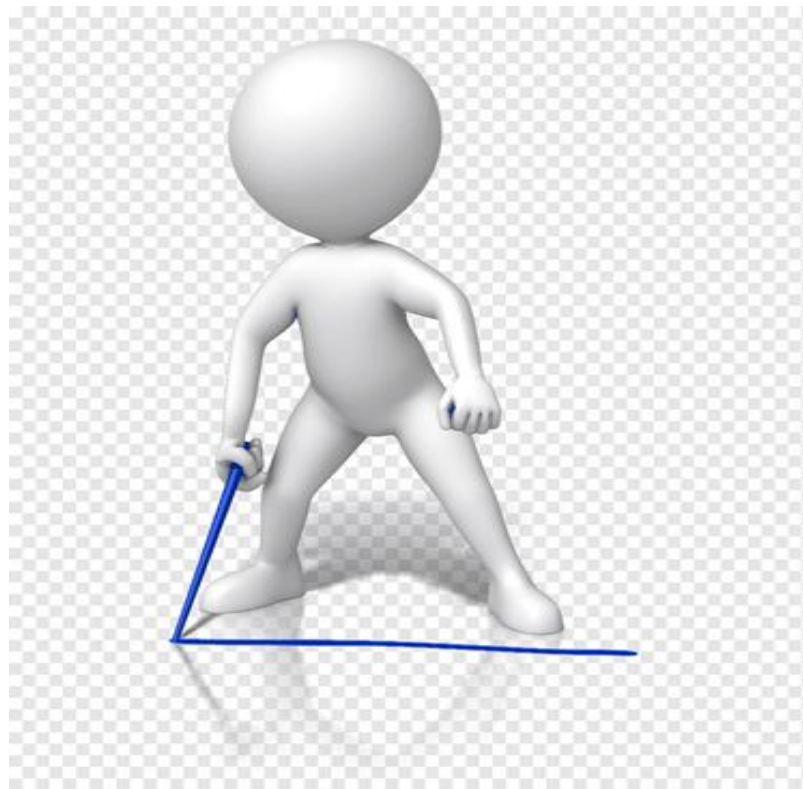


ЗАНЯТИЕ № 2

Нарушение границ,
путаница ролей и
беспредел.

Как не впасть в со-
зависимость, не
идти «на поводу» и
не увязнуть в
ТОКСИЧНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ С
ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ?

РЕСУРСНАЯ ГРУППА



ЕКАТЕРИНА СЕЛЕНИНА - эксперт, методист, тренер проекта, председатель Совета правления Б/Ф «Надежда», член совета министерства Просвещения РФ по защите прав и законных интересов детей-сирот.

Вопросы на сегодня

- несформированность ролей -мать/дочь,
- из-за этого нарушение границ (как ставить, как отстаивать),
- как следствие запутанные токсичные отношения травматической привязанности.
- Выход - восстановление матерью своего физического и психического состояния, и установка границ с новыми приятными матерью и дочерью ролями. Техника разговора "о главном



Случай. 16-летняя приёмная дочь.

- Девочка, 16.5 лет, под опекой 5 лет, не хочет учиться, не хочет работать, не соглашается слушаться и не признает никакой иерархии в доме, ничего не делает по дому, ничем не помогает,
- Репетиторов со второго занятия игнорирует, как и школу. Психологов просто троллит. Проблемы с алкоголем Выписанными психиатрическими средствами злоупотребляет.
- Понятий "нельзя" и "надо" -- не существует. Может взять чужие или общие вещи, сломать, выкинуть, кинуть мою одежду на пол и ходить по ней ногами. Ворует деньги и тратит исключительно на себя Осознанно действует/бездействует -- во вред всем и себе. Из кровной семьи сейчас уже никого не осталось в живых
- Хорошая девочка, мы ее любим, с пониманием у нее не плохо, с волевой сферой -- просто швах. Отсутствие эмпатии.



Границы: проверьте себя

- У вас есть привычка извиняться без повода?
- Вам трудно просить прощение, даже если вы осознаете свою неправоту?
- Вы не умеете отказывать, не любите говорить «нет», это может касаться дополнительного десерта, или сверхурочных, или посидеть с соседским ребенком в свой выходной?
- Вы легко берете на себя ответственность, даже в незнакомой компании?
- Вы чувствуете себя неудобно, если делаете что-то для себя?
- Вы прирожденная няня или спасатель, Вам нужно о ком-то заботиться, оберегать?

- Определение границ простыми словами:

граница проходит там, где кончается моё и начинается чужое.

- Границы как любые ограждения ветшают со временем и нуждаются в восстановлении.

Такие разные границы

Физические границы, позволяют быть в безопасности, это касается того, как близко/далеко стоять, куда смотреть, как сидеть, как одеваться и т. д.

Если знакомого или соседа можно попросить зашторивать шторы, не ходить в определенной одежде, то подростку следует объяснять, давать выбор и помогать проживать последствия этого выбора.

Эмоциональные границы, позволяют быть в ладу со своими эмоциями, проживать их и охранять от настроений других.

- **Пример**

Не следует извиняться если Вам неприятно выслушивать интимные детали жизни Вашей подруги, можно сказать: «Я ценю твою откровенность и понимаю, что это для тебя очень важно, но пожалуйста не обсуждай это со мной».

Но с подростком у Вас другие границы и здесь Вы можете поставить границы не на содержание, а на лексику

Такие разные границы

Когнитивные – защищают от навязывания мнений, идей, вовлечения в группы, прозелитизм и др.

Социальные – как и с кем общаться, с кем поддерживать отношения.

С коллегами, родителями, супругами мы не можем диктовать с кем дружить, но можно сказать кого и куда приглашать, если мы вместе. С подростком можно говорить о том, на сколько способствует или вредит его ценностям данная связь (дружба, знакомство).

Средовые – ваши вещи, ваш порядок условия работы и жизни.



Такие разные границы

Финансовые - границы, помогающие защитить финансовое благополучие. Нужно ли давать, одалживать деньги по первому спросу близких, обязаны ли Вы покрывать все расходы близких и друзей, выручать их из финансовых трудностей. Финансовые границы помогают жить без долгов, иметь страховки, накопления, не бояться неожиданных болезней и старости.

Виртуальные границы, позволяют чувствовать себя защищенным и не бояться мошенников.

Интернет = доступные действия без имени, без правил, без денег. + Интернет преступность.

Эти границы позволяют устанавливать правила, оберегая свою личную жизнь, защищают от плагиата, искажения Ваших идей и действий.

Пример правил и договоренностей:

- Ты не можешь отмечать меня в своих постах без моего согласия.
- Ты не можешь добавить меня в групповой чат без предварительного запроса.
- Ты не можешь просматривать мои гаджеты/устройства без разрешения?
- Давай договоримся, когда можно звонить и как отвечать, если нет возможности поговорить. Обязательно ли нам «лайкать» каждый пост друг друга?

Шаги к построению и сохранению границ:

- Определите свои границы. Соотнесите их со своими ценностями и жизненными целями.
- Сообщите близким о них в доступной понятной манере. Придумайте стиливые варианты для детей разного возраста, для коллег или соседей (если нарушаются многие границы, начинай по одной за раз).
- Не бойтесь говорить нет, если просьба близкого или другого, обратившегося к тебе, нарушает Ваши границы, Вам неприятна.
- Защищайте свои границы. Не стреляйте холостыми.



ДЕМАРКАЦИЯ (обозначение, объявление границы)

- *обращаетесь к ребенку спокойно, доброжелательно (не утрированно), так как обычно.*
- *границу ставим конкретному выражению (действию), говорим о СВОИХ чувствах.*
- *граница ставится для улучшения отношений.*



ЗАЩИТА границ

- Необходимо найти какое-то качество жизни, которое Вы обеспечиваете своему подопечному, и он никаким другим способом, и негде не может это получить.
- Помните, что способ защиты границ – это НЕ угроза, а возможность лишить важного качества жизни нарушителя границ (**временные санкции**).
- Проверьте: от постановки границы, ВАМ должно стать ЛЕГЧЕ!
- Важно привести «приговор» в исполнение.

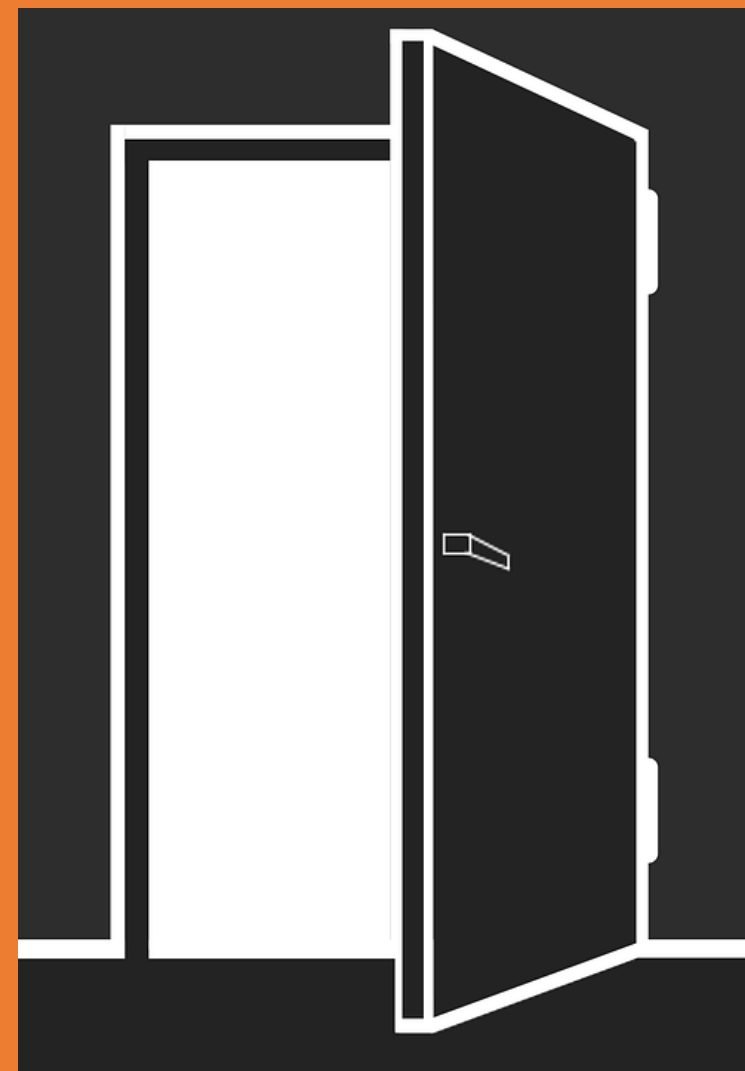


Открытая дверь

- **Важно вовремя напомнить о границах:** *«Саша, мы договаривались. Ты согласился. Я не понимаю крика. Я не могу разговаривать в таком тоне. Успокойся, мы все обсудим, я подожду».*
- **Игнорируем плохое поведение, подкрепляем хорошее.** Если даже с неохотой, с демонстрацией недовольства, но без ругани и брани подросток принял правило (перестал ругаться, силой сел на стул, скрестил руки на груди, смотрит в пол, молчит), то подкрепляем одобрением.
- **Признаем чувства ребенка, одобряем работу над собой, продолжаем искать компромис.**
- *«Я вижу, как тебе трудно сдерживаться, но у тебя получается. Ты с многим можешь справиться. Я верю в тебя. Давай подумаем, что можно сделать»*

Позже Саша может подумать: «меня предупреждали, меня не оскорбляли, не унижали, со мной готовы обсуждать, моё мнение значимо. Все не так плохо. Может я ошибался и ей можно доверять». И будет с Вами строить отношения с соблюдением Ваших границ.

- Ставить границы страшно. Еще страшней разрушить отношения и потерять доверие ребенка.
- Хорошая новость: отношения ТОЧНО станут лучше, если вы правильно поставите границу.



семейные границы

Гибкость - способность семейной системы адаптироваться к изменениям внешней и внутрисемейной ситуации

- **Ригидность** - семья перестает отвечать на жизненные задачи, теряет способность изменяться и приспосабливаться к новой ситуации, появляется тенденция к ограничению переговоров, большинство решений навязывается лидером;
- **Хаотичность** - семья имеет неустойчивое или ограниченное руководство, решения, принимающиеся в семье, часто являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются от одного члена семьи к другому

Внешние границы определяют степень открытости семьи как системы для контактов с внешним миром. Функциональные семьи (кровные и замещающие) имеют более открытые внешние границы и являются более устойчивыми к внешним воздействиям, так как могут прибегать к различным видам поддержки в кризисных ситуациях.



МИКРОДИНАМИКА СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

- семейные роли;
- паттерны взаимодействия или коммуникативные стереотипы;
- циркулирование информации в семейной системе;
- стиль эмоциональной коммуникации (критики и похвалы в адрес друг друга, степень открытости выражения чувств в системе);
- мета-коммуникацию - процессы совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи;
- триангуляцию - использование третьего для решения конфликта между двумя членами семьи.

Факторы устойчивости:

Четкие роли с возможностью адекватной (гибкой) заменимостью в кризисных ситуациях.

Модели поведения основанные на приоритетах развития личности и уважения достоинства каждого члена семьи.

Открытые, ясные, прямые коммуникации, отсутствие двойных связей.

Отсутствие семейных тайн и секретов.

Преобладание похвалы и признания над критикой.

Функциональные системы – мужская, женская; родительская, детская; объединения по интересам.

Со-зависимость

Отношения, в которых человек себя идентифицирует только через выполняемую социальную роль.

Со-зависимый человек выбирает отношения, в которых может стать незаменимым для другого, и поддерживает эту веру в свою исключительную значимость.

Со-зависимость, точно также как зависимость

- Человек поддерживает деятельность, занятость для освобождения от боли или проблемы, несмотря на значимый ущерб в нескольких сферах жизни.
- Человек тратит значительно больше времени, чем положено (разумно) думая о другом, занимаясь его делами, за счет сокращения времени и сил на другие значимые роли и дела.



МАКРОДИНАМИКА СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

- Семейная история (традиция, накопление дисфункциональных паттернов);
- Семейные сценарии (устойчивые паттерны микродинамики и структурной организации, повторяющиеся из поколения в поколение);
- Циклы развития - этапы, ставящие новые задачи перед семейной системой;
- Ресурсы для изменений (сильные стороны семьи, такие, как возможность открыто обсуждать проблемы, любовь, искренняя заинтересованность);
- Общий культурный и исторический контекст (культурные традиции, ценности и т.д.);
- Полоролевые стереотипы.

ИДЕОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

- семейные нормы, семейные ценности;
- требования и ожидания в семье;
- мифы - семейные концепции, легенды и верования, касающиеся семейной истории;
- традиции и ритуалы - повторяющиеся, узаконенные действия, имеющие символический смысл.



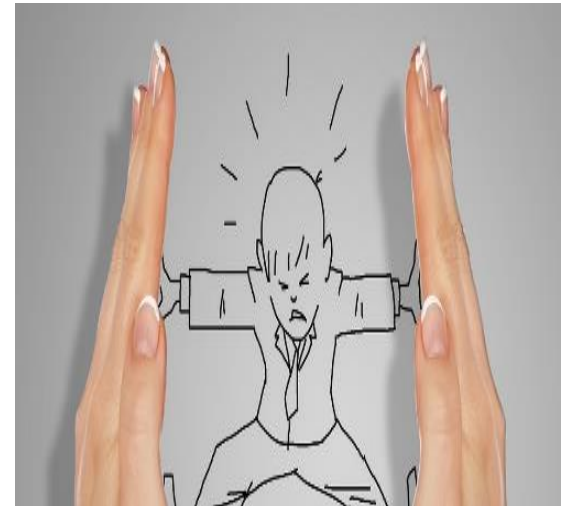
ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКА ВОЙТИ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

1. Ролевое и временное самоопределение
2. успешная идентификация = баланс потребностей индивидуума и возможностей с одаренностью
3. На противоположном полюсе находится **СМЕЩЕНИЕ РОЛЕЙ**, когда подросток либо НЕ может сохранять внутреннюю целостность, либо внутренняя картина не согласуется с оценкой целостности, данной другими



Предпосылки к со-зависимости

1. Нарушенные границ и перевернутая иерархия ролей (Ре-парентинг - родители были безответственными и ожидали больше, чем можно от ребенка соответственного возраста);
2. Вам давали советы без запроса, то есть постоянные нравоучения и инструкции к действию, главное слово – «должен», советы должны приниматься безоговорочно, так как «если я даю совет и его не принимают, - значит меня отвергают, не ценят, не испытывают благодарности, а то, что не нужен мой совет»;
3. В детстве было пренебрежение, ЖО или насилие.



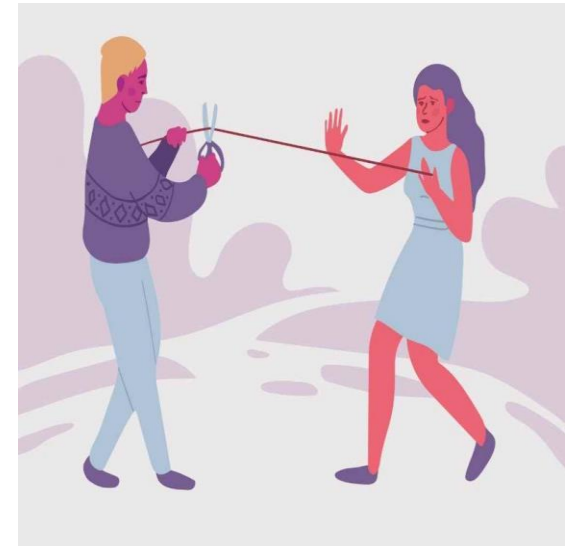
10 признаков со-зависимости

- 1) Преувеличенное чувство ответственности за поступки других.
- 2) Чрезвычайная потребность в одобрении другими, жажда подтверждения, что другие в Вас нуждаются, часто перевыполнения обязательств и ожидаемых действий.
- 3) Принятие всего (действий других, разговоров, критики) на свой счет.
- 4) Выраженная тенденция подменять любовь жалостью.
- 5) Выраженная потребность всё и всех контролировать.
- 6) Гипертрофированная зависимость от межличностных отношений.
- 7) Чувство вины если что-то делается в своих интересах, или при удовлетворении личных потребностей.
- 8) Недостаток доверия к себе и к людям.
- 9) Непреодолимый страх брошенности и одиночества.
- 10) Проблемы с интимными, близкими отношениями.



Отравляющие отношения

- Токсичные или отравляющие отношения вредят границам, нарушая и разрушая их.
- Развивающие, живые отношения, могут помочь восстановить и сохранить границы.
- Токсичные люди унижают, обесценивают, используют и манипулируют. Часто намеренно, но иногда непроизвольно.



Группы черт токсичных людей:

- 1) Всегда правы, не принимая во внимание объективные факты или мнения других, добиваются своего любым способом. Не соблюдают границ, обесценивают чувства других (мне плохо всем должно быть плохо, мне радостно, никто не смеет быть грустным и т.д.) Им трудно думать о том, что у других могут быть отличные от них мысли, чувства, потребности.
- 2) Эгоцентричные, с низким уровнем апатии, у них нет ни малейшего желания понять Вас.
- 3) Бесчестные с собой и другими: не приходят вовремя, не держат обещания, могут взять чужое, «врут и не краснеют», любят унижать и обесценивать других.
- 4) Непоследовательные, могут вести себя как доктор Джекел и мистер Хайд - то лучший друг, то злейший враг.
- 5) Негативные, параноидальные, постоянно всех подозревают, видят только плохо, злопамятные, с постоянным недовольством окружающими и тенденцией относить всё на свой счёт.

Токсичные люди влияют на все сферы жизни окружающих/близких людей:

Физически – нарушают режим других, планы, истощают силы, повышают неопределенность и снижают чувство безопасности;

Эмоционально – повышают нервозность, снижают удовлетворенность, не дают радоваться;

Интеллектуально/когнитивно – увеличивают многозадачность, влияют на способность концентрироваться, снижают мотивацию.

Социально – сеют недоверие, расстраивают отношения с другими, стремятся изолировать близких друг от друга,

Материально – пытаются «проехаться за чужой счет», нанести ущерб, урон и т.д.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1) Проявить эмпатию к тому, почему они такие и как трудно жить без чувства любви, сострадания, в «темноте и дремучести», возможно их тон, их реакция говорит о том, что они напуганы, в панике и т.д.
- 2) Их действия больше свидетельствуют о них самих (травмы, неудачное прошлое, слабый характер и т.д.) чем о Вас; часто причина токсичность – страх, бессилие, безнадёжность.
- 3) Оставаться с собой позитивным, несмотря на их негативные настроения. Не значит, что нужно пытаться их переубедить, главное не заразиться негативизмом: поменять тему разговора, закончить разговор и напомнить себе о хороших моментах жизни.
- 4) Сохранять свои границы в особенности физические и эмоциональные – не повторять их действия, не давать портить себе настроение. Не позволять токсичным людям влиять на ваши взгляды, убеждения и мысли (не идти на соглашения, снижать стандарты). Не пускать их своё личное пространство, не позволять рыться в своих вещах, читать переписку, брать Ваш телефон, компьютер и т.д.
- 5) Найдите поддержку.
- 6) Не забывайте заботиться о себе: отдых, меньше кофе и других стимуляторов; дыхательные техники, подготовка к встрече с токсичным.

Спасибо за
внимание!

