**Нерсесян А.М.**

**Формирование границ личности в подростковом возрасте**

Период подросткового возраста характеризуется резкими и стремительными качественными изменениями. Скорость прохождения переломного кризисного периода индивидуальна. Проблема формирования личностных границ значима для человека в течение всей его жизни. Одним из сензитивных периодов является период подростковости – время активного формирования самосознания человека, развития психологических границ и становления «Я-концепции». Э. Дюркгейм считал, что, как и развитие нравственности, развитие самосознания, происходит через интериоризацию норм (это переход извне внутрь, формирование внутреннего мира человека под воздействием объективных и интерсубъективных структур (деятельности, интеракции, социальных норм, образцов поведения, культурных ценностей, традиций, представлений, умонастроений, стереотипов, верований и т. п.), правил и эталонов поведения, приходящих из социума, а границы способствуют адаптации людей в обществе. Дж. Болдуин, в своих работах, писал то, что границы, влияющие на личностные качества, существуют не только внешние, но и внутренние. Понимание психологических границ личности неразрывно связанно с термином «психологическое пространство»; определение, данное С. К. Нартовой-Бочавер, гласит: «психологическое пространство личности – это субъективно значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Оно включает комплекс физических, социальных и часто психологических и явлений, с которыми человек себя отождествляет: территорию, личные предметы, социальные привязанности, установки». Наличие адекватно функционирующей психологической границы, осознание собственных ценностей и потребностей позволяет человеку, при взаимодействии с окружающим миром, регулировать функции границ. Подростки, обладающие суверенными границами психологического пространства личности – целеустремлены, воспринимают как процесс, так и результат своей жизни интересным и наполненным смыслом. В достаточной степени обладают представлениями о себе как о личностях, обладающих достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии с собственным представлениям о ее смысловой наполненности. Им свойственно отстаивать привычные для себя формы организации собственной жизни, также не приемлют контроля над своими социальными контактами и связями. Наиболее значимыми жизненными ценностями эти молодые люди считают стремление к сохранению собственной индивидуальности и независимости, к самосовершенствованию и развитию. Психологическое пространство детей подросткового возраста способно изменяться под воздействием людей, находящихся в этом пространстве, в первую очередь родителей. Также, ребенок самостоятельно способен воздействовать на психологическое пространство родителей. Огромное влияние на психологическое пространство оказывает окружающая сфера, в которой находится подросток и события, в которых он участвовал. Подросток способен изменить собственное психологическое пространство. Характер перемен зависит от следующих факторов: место в семье, социуме, отношение к своим близким, к своему окружения, а также к самому себе. Таким образом, качество психологических границ сильно влияет на дальнейшую судьбу подростка. Благоприятно влияет сохранение способности относиться к себе, как к субъекту, и в будущем быть мотивированным к дальнейшему развитию суверенности.

Что же такое личные границы человека и нужны ли они ребенку? Личные границы - это набор правил, которые помогают установить безопасные пределы поведения окружающих. границы отделяют собственное "Я" от другого человека, сохраняют его психическое здоровье и показывают, какие действия в отношении себя приемлемы, а какие человек не готов и не должен принимать.

Каждый родитель хочет для своего ребенка безопасного, комфортного и счастливого будущего. Будущего, в котором, на предложенные наркотики, алкоголь или сигарету он скажет нет, где в случае психологического давления, обмана, опасности или насилия сможет постоять за себя, или будет знать, к кому обратиться за помощью, если не сможет самостоятельно разрешить ситуацию. Для этого ребенку важно иметь круг близких людей, которым он может доверять. Всем, кто не входит в число значимых близких, ребенок ничего не должен и не обязан. Поэтому научите ребенка, что незнакомые взрослые никогда не должны обращаться за помощью к детям, а ребенок имеет права им отказывать. Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на Вас. Воспитывайте себя! (Василий Александрович Сухомлинский). Вы не сможете заставить и научить ребенка соблюдать свои границы и границы других людей, не делая того же по отношению к нему самому. Это тот случай, когда личный опыт и полезный пример — лучшие помощники. Демонстрируйте уважение личных границ между взрослыми членами семьи. Не считайте ребенка продолжением себя – это отдельный человек, который совсем скоро станет самостоятельным и родители, уважая границы ребенка, показывают, как с ним можно и как нельзя обращаться. Уважение к психологическим границам ребенка — одно из условий адекватного подхода к воспитанию.

**Формирование границ личности** — важное условие благополучного развития подростков, в том числе с девиантным поведением. Дети подросткового возраста все чаще отвечают девиантным поведением на вызовы окружающего их мира, содержащего немало жестокости, насилия, агрессии, враждебности, индивидуализма. В условиях радикальных перемен, охватывающих все стороны жизни общества, наряду с позитивными преобразованиями, стимулирующими совершенствование многих сфер деятельности человека, усиливается и ряд негативных тенденций: социально-экономическая нестабильность, безработица, падение уровня жизни многих людей, социальная и психологическая дезориентация и дезадаптация, резкое снижение востребованности общечеловеческих нравственных и духовных ценностей, сложная криминальная обстановка, ослабление деятельности социальных институтов, призванных заниматься воспитанием, и пр. Сложившаяся социокультурная ситуация обусловливает рост таких неблагоприятных явлений, как алкоголизм и наркомания, нравственная деградация, омоложение преступности и пр. Наиболее чувствительным к социальным и психологическим катаклизмам оказывается именно подростковый возраст. Именно в этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки подростковых правонарушений и преступности.

В психологическом смысле границы — это понимание собственного «Я» как отдельной личности: где я, а где не я, что я могу выбрать, а что не могу, что я чувствую и чего не чувствую, чего хочу и чего не хочу.

**Некоторые условия формирования здоровых границ у подростков:**

* Эмоциональная поддержка. Тёплые и заботливые отношения в семье способствуют формированию уверенности в себе и психоэмоционального здоровья. Недостаток поддержки и эмоциональное пренебрежение, наоборот, могут способствовать развитию девиантного поведения.
* Установление правил и границ. Чёткие правила и ожидания относительно поведения, установленные родителями, могут снизить вероятность девиантных действий. Непоследовательность в воспитании, наоборот, может привести к нарушению границ и нежелательным поступкам.
* Разрешение выражать чувства. Важно учить ребёнка распознавать свои чувства и чувства других, разрешать иметь, принимать и выражать все без исключения чувства.
* Предоставление возможности сталкиваться с последствиями собственного выбора.
* Обучение планированию дел и соблюдение режима.
* Предоставление возможности пользоваться личными вещами так, как хочет ребёнок.
* Чёткое «нет» и соблюдение договорённостей.
* Исключение физических наказаний, криков и оскорблений.
* Не сравнение ребёнка с другими.
* Создание круга близких людей, которым ребёнок может доверять.

Для работы с подростками с девиантным поведением важно использовать индивидуальный подход, поощрять изменения и желания меняться в лучшую сторону, стараться не давить, а мотивировать.

В подростковом возрасте происходит критически важный процесс – формирование личности. Представьте художника, который пишет автопортрет. Ему нужно пространство, тишина и право на эксперименты. Каждое вторжение в этот процесс – как пятно на холсте. Да, его можно закрасить, но след останется.

Вы заходите в комнату к сыну, чтобы забрать грязную чашку, а в ответ получаете взрыв возмущения. Дочь прячет телефон под подушку, стоит вам приблизиться. Еще вчера такие открытые и доверчивые дети внезапно выстраивают вокруг себя невидимую, но очень прочную стену. Что происходит? Опыт работы психологов показывает, что большинство конфликтов между родителями и подростками возникает именно из-за нарушения личных границ. При этом сами родители часто не осознают, что переходят черту – ведь они "просто заботятся". Давайте разберемся, где проходит та самая грань между заботой и нарушением личного пространства.

**Реальная история из практики:**

"Мама была уверена, что делает как лучше – читала переписки 14-летней дочери, проверяла рюкзак, следила за каждым шагом. В итоге девочка научилась виртуозно врать, завела второй телефон и в 18 лет уехала учиться в другой город, практически прервав общение с родителями. Понадобилось около года терапии, чтобы восстановить отношения."

**Как выглядит уважение границ на практике**

**Ситуация 1: Личное пространство**

❌ Плохо: Мама заходит без стука: "Что ты там делаешь? Почему в наушниках? А уроки сделал?"

✅ Хорошо: - Стук в дверь

- "Можно войти?"

- "Я вижу, ты занят. Когда будет удобно поговорить?"

Для работы с подростками с девиантным поведением важно использовать индивидуальный подход, поощрять изменения и желания меняться в лучшую сторону, стараться не давить, а мотивировать. Здоровые границы проявляются, когда человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сближаться с людьми, а потом отделяться, если почувствует, что в отношениях что-то не так и при необходимости это озвучить.

Как формируются границы?

Формирование границ происходит в процессе эмоционального и физического взросления человека (сепарация). Младенец практически не ощущает своего психического различия с матерью, он отождествляет себя с тем, что чувствует мама. А когда дети начинают познавать мир, они познают и себя как отдельную часть этого мира.