

★ Личные границы ★

Уважение к личным границам — основа здоровой психики и успешного общения. Чтобы ребёнок научился уважать чужие границы, он должен сначала научиться отстаивать свои. Главный пример для него — поведение родителей.

Что такое личные границы?

Это всё на что ребёнок может сказать "моё"



Моё тело



Мои чувства и желания



Мои вещи и игрушки



Моё личное пространство (комната, угол)

Какие бывают границы?

1 Телесные границы



Уважайте ощущения ребёнка. Если ему жарко, холодно или одежда колется — это важно. Не навязывайте объятия и поцелуи (даже бабушке), если он этого не хочет.

Учите говорить «нет». Объясните, что прикосновения можно пресекать фразой: «Пожалуйста, перестаньте, я не хочу». Это защита от нежелательных контактов в будущем.

2 Предметные границы (вещи)



Право собственности. Если вы подарили вещь ребёнку («это тебе»), она становится его собственностью. Он сам решает, делиться ею или нет.

Не заставляйте делиться. Игрушка — это сокровище ребёнка. Учите меняться, но уважайте право на отказ с обеих сторон.

Собственный пример. Если вы берёте вещи ребёнка без спроса, он будет делать так же. Всегда спрашивайте разрешения.

3 Территориальные границы



Личное пространство. По возможности выделите ребёнку свою комнату или уголок, где он устанавливает правила.

Стучите в дверь. Прежде чем войти к ребёнку, постучите и дождитесь ответа. Так вы научите его делать то же самое.

4 Право на мнение и чувства



Выбор. Позвольте ребёнку выбирать одежду или еду (предлагая альтернативы). Это учит принимать решения.

Принимайте эмоции. Нельзя запрещать плакать или злиться («малышки не плачут»). Задача родителей — помочь выразить чувства, а не подавить их.

Зачем ребёнку учиться отстаивать личные границы?



Будет уметь отстаивать своё мнение



Не даст собой манипулировать



Уйдёт из ситуации, где ему плохо



Будет уважать чужие границы



Сможет отказать незнакомцу в помощи (это базовая безопасность)

Главное правило:

Уважая границы ребёнка, вы учите его уважать границы других. Дети копируют поведение взрослых.