

## Консультация для родителей

### «Шесть способов научить ребёнка отстаивать личные границы и уважать чужие»

Подготовил педагог-психолог  
Грищенко О.И.

*Научить ребёнка отстаивать свои границы чрезвычайно важно. Этот навык поможет ему устанавливать здоровые отношения с окружающими и сохранять своё физическое и эмоциональное благополучие.*

Очень важно дать ребёнку понять, что личные границы у каждого человека свои. Уважение к границам — то, что важно воспитать у ребёнка. Ведь если он будет соблюдать чужие границы, то будет ожидать такого же в свою сторону.

#### **Объясните, что такое личные границы**

Расскажите ребёнку, что означает «иметь границы», почему они важны и какие могут быть последствия, если их не соблюдать. Для этого используйте понятный язык и простые примеры, с которыми ребёнок сталкивается в жизни.

Личные границы можно разделить на физические и психологические. Физические — те, что касаются тела, личных вещей и пространства вокруг, в том числе личного пространства (например, комнаты или ванной комнаты, когда ребёнок её занимает). Психологические границы нарушаются, когда нами пытаются манипулировать, высказывают нетактичное мнение, комментируют внешность или дают советы, когда о них никто не просил.

#### **Дайте понятные ребёнку примеры**

Не стоит вдаваться в теорию — сразу переходите к примерам. Так ребёнку будет куда понятнее, что такое личные границы. Например:

«Когда тебе не хочется, чтобы тебя кто-то обнимал или трогал, ты можешь сказать “нет”. Это не будет означать, что ты не любишь маму, папу или друга. Это значит, что тебя сейчас не стоит обнимать».

«Если тебя не устраивает, что кто-то взял твою игрушку без спроса, смело говори об этом. Но это работает и в обратную сторону — ты тоже не должен брать чужие вещи без спроса». «Ты не хочешь, чтобы я заходила в твою комнату без стука или смотрела твой телефон без разрешения. К себе я прошу такого же отношения. Ко мне нельзя заходить без стука или брать без спроса вещи».

Давайте такие примеры, которые соответствуют возрасту ребёнка. Это поможет ему быстро понять, о чём вы говорите, и представить, что такое личные границы на самом деле.

#### **Научите ребёнка говорить «нет»**

Научите его говорить «нет» и выражать своё мнение. Объясните, что это не значит, что он не любит или не уважает других людей, а лишь означает, что он уважает себя и свои потребности. Он может сказать «нет» человеку, который захочет потрогать его так, как ему не нравится. Он может сказать «нет» другу, который выпрашивает шоколадку.

#### **Поддерживайте ребёнка, когда он защищает свои границы**

Когда ребёнок защищает свои границы, поддерживайте его и поощряйте эту поведенческую модель. Признавайте, что это нелегко и что вы гордитесь им за то, что он это делает. Постепенно ребёнок привыкнет, и отстаивание границ станет для него привычным.

#### **Научите ребёнка слушать своё тело**

Расскажите ему, что он должен обращать внимание на свои чувства и физические ощущения. Объясните, что это поможет ему понять, когда нужно сказать «нет» или остановиться. Такой разговор с детьми призван защитить физическую безопасность ребёнка, и он не побоится рассказать вам, если произойдёт что-то неправильное. К тому же многие дети не понимают, что что-то не так — этот разговор поможет это предотвратить.

#### **Учите ребёнка уважать границы других людей**

Помните, что уважение к границам других людей — это двустороннее дело. Учите своего ребёнка уважать границы других людей, чтобы он мог ожидать того же самого в ответ. Тренируйте это в вашей обычной жизни. Когда вы устали, а ребёнок настойчиво скачет возле, просите его этого не делать — и объясняйте, почему вы его об этом просите. Взаимное уважение — залог соблюдения личных границ.

*Помогать детям в понимании личных границ нелегко. Но это нужно и для его безопасности, и для комфортной жизни. Так он сможет постоять за себя, осознает, чего он хочет, станет самостоятельнее в принятии решений. Помогайте ему в этом нелёгком процессе и учите уважению не только к его, но и к вашим и чужим границам.*