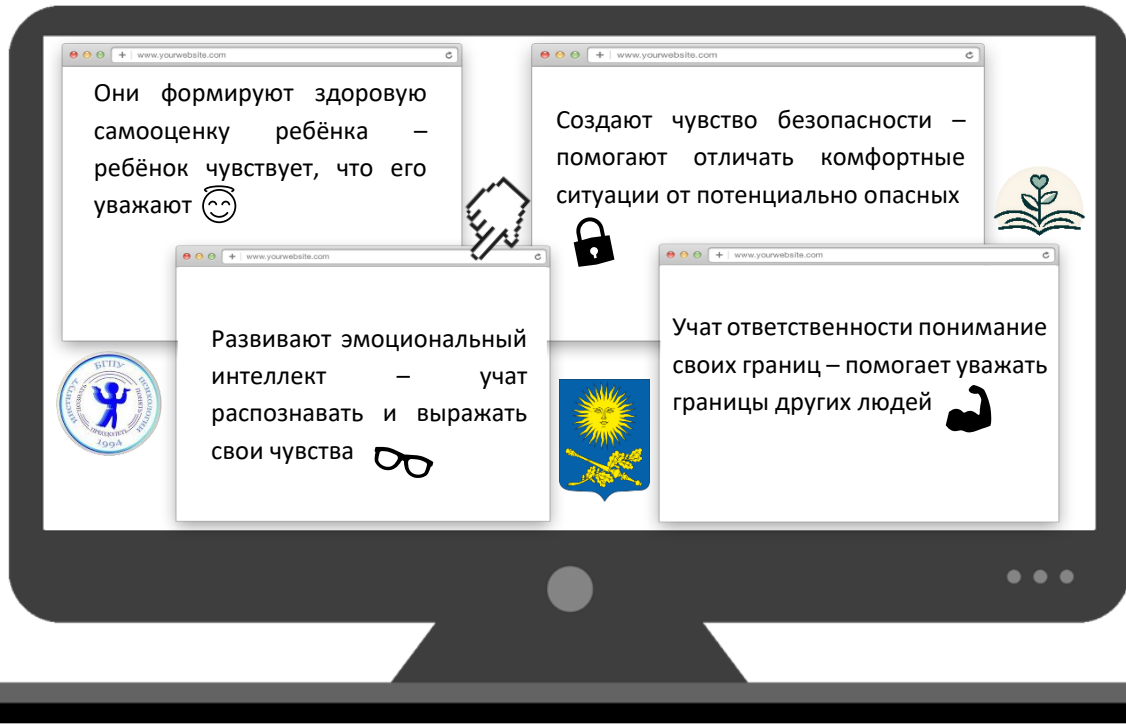


Что нужно знать о личных границах детей

Личные границы – это понимание и соблюдение физических, эмоциональных и психологических пределов личности ребёнка.



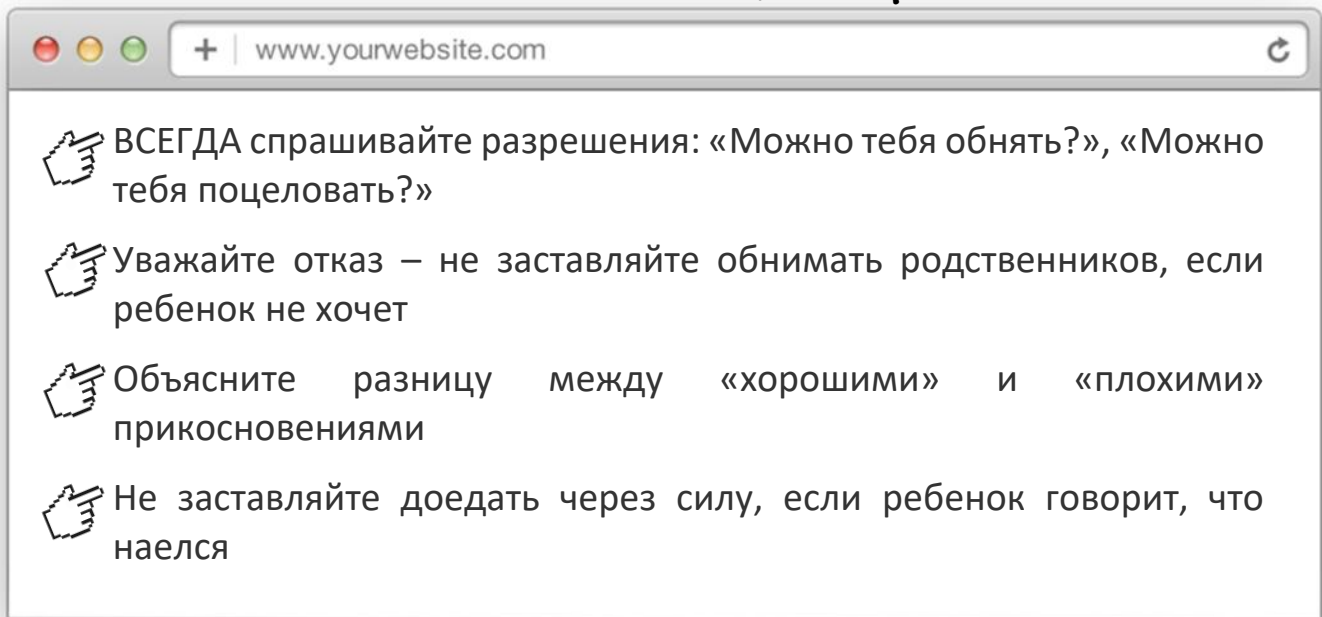
Что для этого можно сделать:

1. Договаривайтесь и соблюдайте договоренности. А обещания должны быть выполнены.
2. Демонстрируйте уважение личных границ между взрослыми членами семьи. К примеру, берегите чужой сон и не отрицайте право на отдых.
3. Не размывайте границы между собой и ребенком. Не считайте его продолжением себя — это отдельный человек, который совсем скоро станет самостоятельным.
4. Не заставляйте проявлять уважение или нежные чувства к тем, к кому ребенок их не испытывает.
5. Учите ребенка защищать свои границы. Расскажите, что далеко не все люди (даже взрослые) осознают нерушимость личного пространства окружающих, и могут сознательно или случайно вторгаться в него. Неважно, кто оказался на «запретной территории» — друг, учитель, посторонний человек или родная бабушка. Если ребенку от этого некомфортно, он должен пресечь нежелательные слова или действия.
6. Воспитывайте в детях толерантность - уважение к людям с другим цветом кожи, другой религией и т.д.
7. Расскажите о персональной зоне. Это пространство, которое можно условно разделить на четыре области: публичную (3-5 м), социальную (1-2 м) и личную (0,5 м или расстояние вытянутой руки). В рамках личной дистанции могут находиться только близкие люди.
8. Учите говорить «нет». Позволяйте ребенку отказывать вам и принимайте его отказ без осуждения.
9. Уважайте конфиденциальность ребенка, если для вмешательства в его дела нет достаточно серьезного повода. Не шпионьте за его страницей в соцсетях и за страницами его друзей.
10. Нерушимость физических границ подтверждает запретом на физические наказания.

Границы – не стены, отделяющие от ребенка, а правила, которые помогают ему чувствовать себя в безопасности, любимым и уважаемым!

Как соблюдать границы ребенка? 🌍

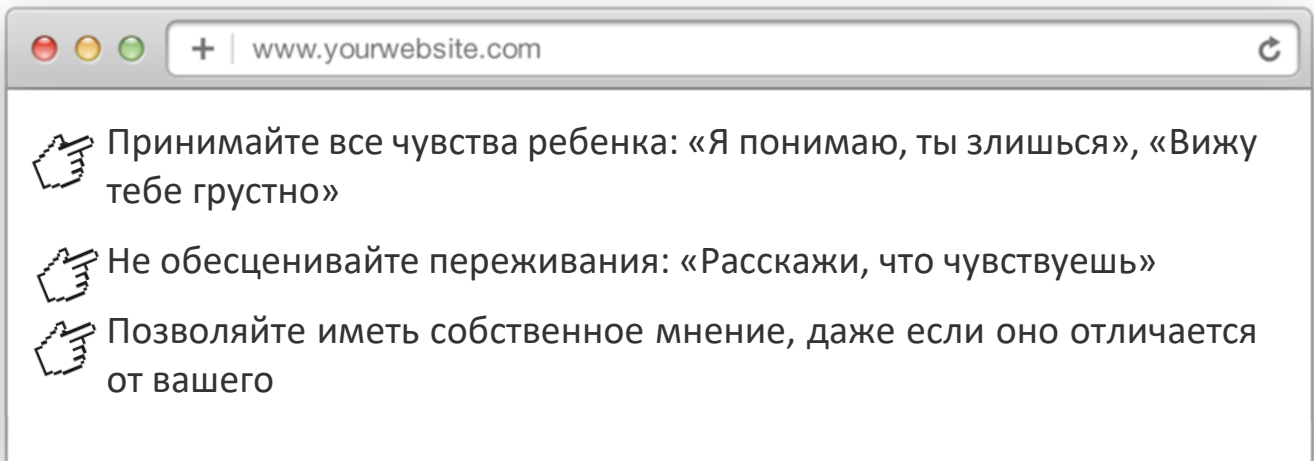
👉 Физические границы:



www.yourwebsite.com

- 👉 ВСЕГДА спрашивайте разрешения: «Можно тебя обнять?», «Можно тебя поцеловать?»
- 👉 Уважайте отказ – не заставляйте обнимать родственников, если ребенок не хочет
- 👉 Объясните разницу между «хорошими» и «плохими» прикосновениями
- 👉 Не заставляйте доедать через силу, если ребенок говорит, что наелся

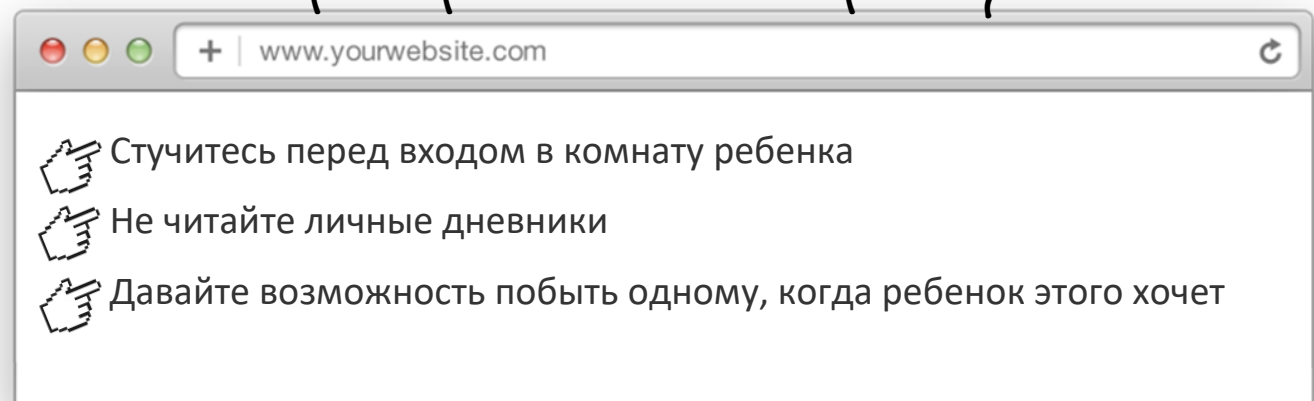
😊 Эмоциональные границы:



www.yourwebsite.com

- 👉 Принимайте все чувства ребенка: «Я понимаю, ты злишься», «Вижу тебе грустно»
- 👉 Не обесценивайте переживания: «Расскажи, что чувствуешь»
- 👉 Позволяйте иметь собственное мнение, даже если оно отличается от вашего

🏠 Пространственные границы:



www.yourwebsite.com

- 👉 Стучитесь перед входом в комнату ребенка
- 👉 Не читайте личные дневники
- 👉 Давайте возможность побыть одному, когда ребенок этого хочет