

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ. КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ВЫСТРАИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ».

Зачем нужны личные границы

Взрослый родитель с детства участвует в формировании личных границ у ребёнка. Идея границ помогает свести конфликты на минимум. «Так со мной можно, а вот так уже нельзя» — это обозначения во взаимоотношениях, которые помогут разным личностям сосуществовать в дружбе и понимании.

Личные границы — это уметь говорить «нет» и не чувствовать вины, не позволять начальнику повышать голос, в конце концов, это право ребёнка не согласиться с вами. А навык уважения чужих границ — это, прежде всего, умение принимать, что другие люди отличаются от вас.

Важно учитывать, что границы сдвигаются по мере взросления. Если в три года мыть ребёнка — нормально, то в 12 лет заходить в ванную без стука со словами «что я там не видела» — неправильно.

Давайте разберёмся, как правильно объяснить личные границы ребёнку.

Как помочь ребёнку выстроить личные границы

1. Научите ценить своё пространство

Дайте ребёнку понять, что нарушать ваше пространство нельзя. Под пространством понимается всё что угодно. Например, запрещается дёргать вас, когда вы пьёте чашку утреннего кофе, или заходить в ванную комнату, когда вы в душе. Также уважайте и пространство ребёнка, постепенно обучайте ухаживать за своими вещами.

✓ Ребёнок будет брать пример и аналогично выстраивать отношения с окружающими в дальнейшем.

2. Защищайте от токсичных взрослых (и не будьте такими сами)

Например, бабушка заставляет доедать обед до конца, хотя ребёнок уже наелся. Или на семейном застолье дядя с тётей давят на ребёнка, чтобы тот

вслух прочёл стихотворение. Или ребёнка принуждают «обнять кого-то на прощание». Чужие взрослые тоже могут обращаться к ребёнку в обход вас (продавцы, прохожие, соседи), в такой ситуации включайтесь сразу — так вы защищаете ребёнка и показываете, что вы его авторитетный взрослый, стоящий на охране его границ.

✓ Ребёнок увидит, как давать отпор при нарушении границ и внешнем давлении.

3. Снижайте гиперконтроль

Смиритесь с фактом, что нельзя заходить к старшему подростку в комнату без стука, нельзя проверять его телефон и сообщения, нельзя устраивать пристальную слежку за его деятельностью в интернете. Это нарушает право ребёнка на личную жизнь. Договаривайтесь о правилах, соблюдайте их со своей стороны и обсудите последствия за их нарушение.

✓ Ребёнок увидит, что вы уважаете его право на личное пространство, секреты и постепенную сепарацию, а также научится понимать последствия своих нарушений.

4. Учите сексуальной грамотности

Важно объяснить ребёнку, что никто, кроме врача, не может трогать его без разрешения — а с определённого возраста даже вы. Отсутствие личных границ у ребёнка, когда это касается тела, часто приводит к травмирующим ситуациям насилия. Говорите ребёнку, что никто не имеет права намеренно причинять ему боль и относиться к его телу без должного уважения. Заводить беседу можно уже в 2–3 года.

✓ Ребёнок узнает про телесные границы и научится не допускать насильственных прикосновений.

Личные границы — это черта, которую нельзя пересекать в общении. Но в силу незнания дети нарушают личные границы сверстников и взрослых, а взрослые — своих ровесников и детей. Чтобы продемонстрировать ребёнку, как отстаивать и уважать чужие границы, используйте несколько способов. Во-первых, научитесь ценить своё пространство. Во-вторых, учите давать отпор окружающим. В-третьих, не стремитесь контролировать ребёнка во всём. И наконец, расскажите про телесные границы.