

Личные границы: их важность в развитии ребёнка как личности.

В детстве ребёнка учат со всеми делиться, молчать, терпеть, делать так, как сказали взрослые и запрещают даже думать о том, что отличается от мнения взрослого окружения. А когда ребёнок вырастет, говорят ему: «Ты как тряпка, не позволяй вытирать об себя ноги», «Думай своей головой» и «Делай, что хочешь». Только он этого не умеет. Приходится заново всему учиться, пытаясь перебороть заложенные ранее установки.

Как не допустить нарушений личных границ у ребёнка?

НЕ учите этому детей:

- ❌ Молчать и терпеть, когда оскорбляют и ранят чувства.
- ❌ Пытаться предугадывать желания других и угождать им во всем.
- ❌ Брать на себя чужую вину и ответственность за поступки других людей.
- ❌ Действовать в ущерб себе во благо другим.
- ❌ Извиняться, когда не виноват.
- ❌ Не плакать/не злиться/не обижаться/не показывать своих эмоций.
- ❌ Слушаться взрослых во всем и всегда.

Вместо этого научите:

- ✅ Говорить напрямую, что оскорбительное отношение к нему недопустимо. И что конкретно доставило дискомфорт. Например: «Не разговаривай со мной так. Мне не нравится, когда ты так делаешь/говоришь. Я не буду это терпеть».
- ✅ Не бояться спрашивать о желаниях других напрямую. Если это не соответствует его возможностям или даже желанию, необходимо сказать об этом. После чего пойти на компромисс или отказаться. Никто не умеет читать чужие мысли. Открытый диалог - лучшее решение.
- ✅ Говорить правду. Даже если кто-то доказывает обратное или не согласен. Не молчать, если столкнулся с несправедливостью или ложью в свой адрес.
- ✅ Уметь мягко отказать в чем-либо собеседнику, не испытывая при этом огромного чувства вины. Умение говорить «нет» - очень важный навык.
- ✅ Извиняться только в том случае, когда был виноват. При этом уметь признать свою вину и рассказать о причинах своих поступков.
- ✅ Проявлять свои эмоции конструктивными способами, не причиняя вред

другим. Любые эмоции нормальны, ребёнок должен это понимать. Научите говорить о них, помогите их пережить и осознать их причины.

✅ Понимать, когда взрослых не следует слушать и даже остерегаться.

Ребёнок, который привык слушать взрослых всегда и во всем более вероятно уйдёт с посторонним и выполнит небезопасную просьбу. По статистике детское насилие чаще всего совершают хорошие знакомые и родственники. Помните об этом, когда говорите ребёнку беспрекословно слушаться взрослых!

Личные границы, как физические, так и психологические, определяют наше внутреннее индивидуальное безопасное пространство. Они очерчивают и защищают нас, позволяя комфортно взаимодействовать с окружающими. Если бы у всех людей с детства были выстроены личные границы, конфликтов и трагедий вокруг было бы гораздо меньше.