



## Консультация для родителей

### «Мама, не трогай меня!», или Границы личности с пеленок

В первые годы жизни ребенок очень тесно связан с матерью. Однако по мере того как малыш растет, он естественным образом постепенно психологически отделяется от родителей. К 2 годам, когда малыш уже начинает осознавать себя как отдельную личность, он начинает отстаивать «своё»: свои интересы, свои права, свои вещи, свою территорию. У него возникает потребность в личном пространстве, в личных вещах и возможно во времени, когда он может побыть один.

Есть несколько видов границ, которые обязательно должен учитывать родитель:

**Границы тела.** Мало кому из нас нравится, когда нас трогают без спроса, будь это бесцеремонный знакомый или случайные попутчики в транспорте. Однако зачастую никого не смущает, если родственники (будь то бабушки, дедушки или троюродные тети), которые бывают в гостях в семье один раз в месяц, а то и в квартал, начинают обнимать

и целовать детей против их воли. Ребенок совершенно оправдано может не желать физического контакта с малознакомыми людьми. Детям также не всегда приятно, когда их внезапно хватают, обнимают и целуют даже самые близкие люди — родители. К этому нужно относиться с пониманием и уважением.

Конечно, может показаться, что связь между невинным поцелуем бабули и растлением весьма иллюзорна, но на самом деле это не так. Нарушая зону физического комфорта ребенка, взрослый как бы говорит ему: ничего, ты просто потерпи, подспудно внушая ему мысль о том, что телесная автономия в этом случае ничего не значит. Зачастую родственники ребенка не видят ничего плохого в поцелуях по принуждению, но вы с ребенком должны проговорить, что любые физические действия, даже те, которые призваны продемонстрировать нежность, могут быть только по взаимному согласию.

**Границы чувств.** Чувства во многом определяют поведение ребенка, при этом эмоции, которые ребенок переживает, полностью поглощают его, так как ребенок еще не умеет ими управлять. Родителям трудно выдерживать шквал эмоций маленького ребенка. Однако взрослый может ограничивать поведение ребенка, но не его эмоции. Не стоит и обесценивать детские переживания, даже если их причины кажутся не серьезными.

**Границы личного пространства.** Как мы уже было сказано ранее, с 2 лет у ребенка появляются потребности:

- в личных вещах (осознание, что это только моя игрушка и больше ничья; личная вещь ребенка — часть его самого),
- в личном пространстве (проявляется в потребности строить домики из подушек и одеял — создавать свои маленькие миры).

Задача взрослого эти границы соблюдать. Так, важно не настаивать, если ребенок не хочет делиться своими вещами с другими. То, что многие родители принимают за жадность на самом

деле естественное желание защитить свою территорию, отстоять свои права.

**Границы отношений.** Когда мама и папа ссорятся, каждый из родителей может настаивать, чтобы ребенок принял его сторону. Когда ребенок подрастает, родители прямо или косвенно стараются подобрать ему «правильных» друзей и запретить общаться с теми, кто им по каким-то причинам не нравится. На самом деле, важно помнить, что дети — это отдельные люди.

**Границы личных планов.** Родители часто не замечают, как отрывают ребенка от его занятий и заставляют сделать то, что в данный момент им кажется важным. Иногда мама и папа так увлекаются планированием за своего ребенка, что выбирают ему не только кружки, в которых он должен, по их мнению, заниматься, но и будущую профессию, супругов, место жительства.

Когда вы желаете **«причинить добро»** ребенку — то есть оказать помощь, дать совет, постоять за него, исправить ситуацию — сделайте паузу и спросите себя: не нарушает ли это его интересов? просил ли он вас об этой помощи? в такой ли помощи ребенок на самом деле нуждается? Главный признак «здоровых» границ — это их гибкость.

Уважая личные границы ребенка во всех их проявлениях, мы тем самым определяем его устойчивость, формируем иммунитет к манипулятивным воздействиям в будущем. Человек, который понимает личные границы и способен их отстоять, в меньшей степени подвержен влияниям извне. Кроме того, родитель который уважает личные границы ребенка вправе ожидать ответного уважения — все эти рекомендации действуют в обоих направлениях.

Помочь ребенку выстроить личные границы можно с использованием техники **«Круг доверия»:**

Рисуем «круги доверия» вместе. Берем цветные карандаши. Сначала пусть ребенок нарисует самых близких членов семьи. Затем

нарисуем знакомых и друзей, родственников, воспитателей, нянь. Это второй круг другого цвета. Затем можно нарисовать тех незнакомых, которые нравятся и вызывают доверие. И отдельно тех, которые кажутся подозрительными.

На этом рисунке мы можем показать ребенку, например, степени близости: обнимать, гладить и целовать ребенка могут только люди из самого близкого круга (пусть ребенок выберет свой любимый цвет для самых близких). Вежливо здороваться и разговаривать можно со знакомыми взрослыми (здесь тоже лучше, чтобы ребенок выбрал цвета сам). А вот посторонние (плохие или хорошие — неважно) будут нейтрального цвета. Важно научить дошкольника правилу взрослых: «Мы не подходим к чужим детям, особенно если рядом с ними нет родителей. Взрослые не должны трогать и обнимать чужих детей. Они ничего не предлагают, никуда не зовут, не дарят и не спрашивают ни о самом ребенке, ни о его семье. А если и спрашивают, то можно смело не отвечать, потому что воспитанные взрослые не общаются с чужими детьми без разрешения их родителей». Этот же рисунок можно вспомнить на прогулке: пусть ребенок покажет прохожих, которые ему нравятся, и тех, кто ему не симпатичен, и расскажет, почему. Заодно можно и показать наглядно тех посторонних, к которым можно подойти, если нужна помощь, если потерялся или что-то случилось.



Ссылка на источник: <https://www.molportal.ru/node/20766>