

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Лёгкие способы научить ребёнка соблюдать личные границы

Важно, чтобы все члены семьи, особенно дети, умели соблюдать личные границы. Без этого навыка ребёнок не только будет часто конфликтовать с родителями, но и рискует испытывать проблемы с общением, когда вырастет.

### Как научить ребенка уважать личное пространство близких

Прививать понятие личных границ ребёнку нужно с самого детства. До года малыши ещё не ощущают чужим то, что находится вокруг них. К примеру, грудничок воспринимает волосы мамы, которая держит его на руках, продолжением себя. По достижении года ребёнок начинает понимать, где находятся его руки, а где — другого человека. С этого момента он начинает постепенно самостоятельно осознавать существование личных границ. Об этом в разговоре с NEWS.ru заявила психолог **Юлия Овчинникова**.

Объяснять ребёнку необходимость соблюдения личного пространства специалист рекомендует начиная с трёх лет. Это следует делать путём установления распорядка дня и определённых правил, которых придерживаются все члены семьи. В более зрелом возрасте дети могут самостоятельно устанавливать себе расписание. К примеру, можно обозначить примерное время, когда ребёнок ложится спать и просыпается.

Если родители упустили этот момент по достижении ребёнком трёх лет, начать вводить расписание можно и позже. Возможно, подростку понадобится больше времени, чтобы к нему привыкнуть. Однако ввести домашние правила никогда не поздно, отмечает психолог.

**Расписание — основа здоровых границ.** Оно стабилизирует человека. Способность в детском возрасте придерживаться распорядка дня, который обозначили родители, в будущем выливается в умение не только соблюдать личное пространство близких, но и законы. Некоторые мамы и папы потакают чаду из чувства жалости к нему. Кроме того, зачастую им проще дать ребёнку то, что он хочет, чем воспитывать. Дети, которые растут в таких семьях, привыкают делать всё что захотят. Они начинают вести себя аналогично и в школе, например заглядывать без спроса к одноклассникам в портфели. В будущем такие дети очень часто идут на воровство.

Личные границы с детьми также можно устанавливать **при помощи договорённостей**. Когда вы очередной раз будете просить ребёнка не мешать вам во время работы, нужно объяснить, что в следующий раз об уступке может попросить и он.

Прежде чем требовать от своего чада соблюдать границы личного пространства, **этому навыку должен научиться сам родитель**, считает психолог **Ирина Корчагина**. При этом очень важно, чтобы взрослый уважал границы своего супруга и подавал тем самым пример ребёнку. Детям зачастую не нужно объяснять правила поведения, они учатся им, глядя на маму и папу, отмечает специалист. Однако в России взрослые зачастую не умеют уважать личное пространство домочадцев в силу особенностей менталитета.

Российская национальная поговорка — в тесноте, да не в обиде. И мы сами себе эту тесноту подсознательно создаём. Кроме того, в нашей стране распространено панибратство. Все привыкли обниматься и целоваться при встрече. Понятие о личных границах в российском обществе появилось лишь несколько лет назад. Оно пришло с Запада, где принято стучаться, перед тем как зайти в комнату, спрашивать разрешение, перед тем как

дотронуться до человека. Однако нужно понимать, что россияне не просто копируют заграничные тренды: люди пришли к осознанию того, что им такой подход тоже нужен. Изменились социокультурное пространство и гендерные установки.

Понимание необходимости соблюдать личное пространство ко многим россиянам придёт также вследствие пандемии, считает психолог. Это произойдёт из-за того, что люди привыкнут держаться на расстоянии друг от друга.

<https://news.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5041/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5041/)