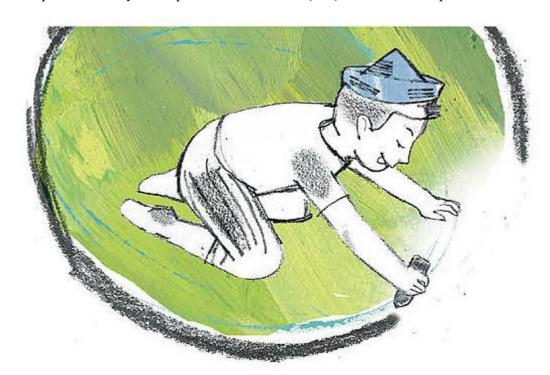
# Как научить ребенка уважать свои и чужие личные границы?

Почему-то многие считают, что культура согласия — это продукт «новой этики», которая возникла в последние несколько лет. На самом деле вопрос о важности личных границ в том или ином виде существовал всегда, просто отдельной терминологией он обзавелся совсем недавно. Сейчас все чаще стали говорить о том, что концепции согласия надо обучать уже с раннего возраста — так ребенку будет проще отстаивать собственные границы и уважать чужие. Встаёт вопрос: Как обучить ребенка азам концепции согласия с ранних лет?



### 1. Научите ребенка спрашивать разрешения, прежде чем потрогать или обнять кого-то

Далеко не всегда прикосновения других людей бывают приятными, даже если сами по себе они не несут угрозы. Уже начиная с детсадовского возраста ребенку можно объяснять, что даже его самые искренние объятия не всеми могут восприниматься с радостью, а потому лучше сперва спросить, прежде чем начать трогать другого человека (даже если это делается с самыми добрыми намерениями). Обратите внимание, что ребенок вправе требовать такого же отношения и к себе.

### 2. Помогите ребенку развить эмпатию

Способность считывать чувства других людей развивается у детей не сразу, но вы можете помочь им научиться распознавать эмоции других людей. Для этого сперва научите ребенка анализировать ситуацию («Как ты думаешь, почему мальчик плачет?»), а затем предложите ему представить себя в этой же ситуации («Как думаешь, как бы ты себя чувствовал, если бы у тебя отняли игрушку?»). Обсуждайте чувства и эмоции детей на площадке, мультяшных и книжных героев — до тех пор, пока это не превратится в полезную привычку.

### 3. Научите ребенка правильно помогать другим

Расскажите ребенку о том, что он может помогать другим детям, если они попали в беду, а также научите его обращаться за помощью к взрослым. Кроме того, важно объяснить ребенку, что помочь взрослому может только взрослый. Хвалите ребенка в тех случаях, когда он обращает ваше внимание на людей или животных, попавших в беду.

### 4. Научите ребенка тому, что «нет» и «не надо» — это важные слова

Объясните ребенку, что нередко отказ оказывается важнее желания: «Девочка сказала, что не хочет делиться лопаткой, пойдем покатаемся на карусели». Также вы можете продемонстрировать весомость отказа в тех случаях, когда ребенок говорит «нет» в ответ на предложения или просьбы других. Обратите внимание ребенка на ситуации, когда его друзья не прислушиваются к его отказам или ограничениям, предложите ему разобраться, как он чувствует себя в этот момент.

### 5. Научите ребенка распознавать выражения лица и читать язык тела

Разберитесь в том, как выглядят разные эмоции — в этом вам помогут карточки с эмоциями, тематические книжки или мультфильмы. Научите ребенка определять настроение и чувства окружающих по тому, как они выглядят и как они себя ведут.

## 6. Никогда не заставляйте ребенка обнимать, трогать или целовать других людей

Даже если бабушка крепко обижается на то, что любимая внучка оставила ее без поцелуя, стойте на своем и будьте принципиальны в вопросах границ вашего ребенка. Предложите ребенку альтернативу — например, пожать бабушке руку, помахать ей или послать воздушный поцелуй. Это непросто, но это очень важно, чтобы ребенок понимал, где проходят границы его тела, которые никто не может нарушать без его согласия — даже родная бабушка, которая пойдет на любые манипуляции ради поцелуя.

### 7. Поддерживайте желание ребенка мыться самостоятельно

Поддерживайте желание ребенка мыться самостоятельно Конечно, родитель может помогать в процессе, но зато, предлагая ребенку самостоятельно подмыться, вы отмечаете важность ухода за телом и позволяете ему сохранить автономность в процессе мытья. Деликатно интересуйтесь у ребенка, можно ли помыть его руки, спину, ноги, и если встретитесь с отказом — вручите ему мочалку и предложите сделать это самому. Это полезно и для развития навыков самостоятельности, и для выстраивания здоровых телесных границ.

### 8. Позволяйте детям принимать самостоятельные решения

Понятное дело, что нельзя дать тоддлеру полную свободу действий, однако важно, чтобы у ребенка оставались определенные сферы, в которых он может принимать решения сам: например, что надеть в садик, во что играть, какую книжку читать перед сном, куда идти гулять. Покажите ребенку, что его мнение важно и учитывается.

### 9. Разрешите ребенку открыто говорить о своем теле

Научите ребенка правильным анатомическим названиям частей его тела и не ограничивайте его желание говорить об этом — обсуждать свои наблюдения, происходящие изменения или чувства. Дайте ребенку понять, что ваш дом — это безопасное пространство, в котором можно без страха и стеснения поговорить о чем угодно.

### 10. Научите детей делать паузы в процессе игры

Даже если первоначально идея драться подушками всем нравилась, в процессе участники игры могут передумать, разочароваться, больно удариться или захотеть заниматься чем-то другим. Расскажите ребенку, что он в любой момент может прекратить игру, которая ему не нравится или стала неприятна, а также предложите время от времени спрашивать других участников игры, хотят ли они ее продолжать.

Все эти советы — это шаги к тому, чтобы развить у ребенка эмпатию, эмоциональный интеллект, а также познакомить его с принципами согласия в повседневной жизни. Четкое понимание собственных и чужих границ снижает шансы того, что ребенок в детстве или уже во взрослой жизни станет жертвой насилия или сам превратится в абьюзера, поможет ему выстраивать здоровые отношения с людьми и добиваться своих целей.

Подготовила: педагог-психолог Лаптева Е.В.