

Формирование личных границ у младших школьников.

Что такое «личные границы»?

Личные границы – это правила, которые человек устанавливает в любых взаимоотношениях. Они нужны, чтобы личность имела индивидуальное безопасное пространство, которое включает в себя ощущения и эмоции, мысли, взгляды и убеждения, интересы и ценности, и чтобы человек всё это мог защищать.

Первые личные границы, они же границы тела, появляются у ребенка в возрасте около трех месяцев, когда он научается различать свое тело и окружающий мир.

Как дети показывают личные границы и почему они это делают?

Вариантов данных проявлений множество, и зачастую они зависят от конкретного ребенка. Если говорить о защите личного пространства, дети могут «утверждать» его, устанавливая свой порядок (который внешне может казаться беспорядком). Кто-то из детей прямо рассказывает, что хочет побыть один, в то время как другой для удовлетворения желаемого может пойти на конфликт. Кто-то, возможно, просто отстранится и будет избегать разговоров.

Как помочь ребёнку формировать личные границы конструктивно?

- ✓ Для удобства и простоты понимания можно приводить примеры, которые будут показывать примеры построения личных границ. Например, говорить: «Если тебе не нравится, что кто-то без спроса взял твою игрушку, сообщи человеку об этом. Но это работает и в обратную сторону – тебе тоже не следует брать чужие вещи без спроса» или «Когда тебе не хочется, чтобы кто-то тебя трогал или обнимал, ты можешь сказать «нет» – это не будет означать, что ты не любишь маму, папу или друга. Это просто значит, что сейчас тебя не стоит обнимать».
- ✓ Важно формировать в младшем школьнике умение говорить «нет» – как например, ребятам, на предложения которых ему не хочется соглашаться, так и в случае, если ему самому не хотелось бы что-то ребятам давать.
- ✓ Для формирования личных границ между родителями и детьми учитывайте пожелания ребенка. Это не означает выполнять все его требования тут же. Это не так. Нужно дать понять ребенку, что вы услышали его пожелания и что в следующий раз их учтете.
- ✓ Развивайте в ребенке уважение к чужим личным границам. Помните, что уважение к границам других людей – это двустороннее дело. Учите своего ребенка уважать границы других людей, чтоб он мог ожидать отстаивания границ и со стороны других людей. Для тренировки этого, когда вы устали, а ребенок настойчиво скачет возле, попросите его этого не делать – и объясняйте, почему вы его об этом просите. Взаимное уважение – залог соблюдения личных границ.

