

## Как доступно и правильно рассказать ребенку о личных границах

Про границы его пространства и главное - его тела? Ведь это необходимо, чтобы предотвратить различные домогательства, физическое и психологическое насилие. Но с нами об этом никто не говорил, поэтому и мы не знаем как 🤔. Хотя начинать такие разговоры можно лет с трех.

Вам в помощь размещаю наглядную схему «Круги доверия», которая поможет вам понятно построить разговор.



## Как доступно и правильно рассказать ребенку о личных границах

1 ● Фиолетовый = я, мое личное пространство.

Первый и самый главный круг - это мы сами. Наше тело принадлежит только нам, и только мы можем решать кто может к нам притрагиваться. Никто не должен делать это без разрешения. Даже когда я хочу поцеловать своих детей, я спрашиваю «Можно тебя поцеловать?». И не обижаюсь, если они не хотят. Это ИХ ТЕЛО и ИХ ПРАВО.

Если кто угодно, из ЛЮБОГО другого окружения, делает то, что нам некомфортно (может, папин друг усадил на колени или бабушка требует поцеловать) мы не должны стесняться сказать об этом! Мы не обязаны терпеть!

2 ● Синий = семья.

Это круг нашей семьи и тех, кого мы любим. Но даже те, кого мы любим, не должны нарушать наше личное пространство! Мы не обязаны терпеть неприятные прикосновения даже от близких. И мы сами должны уважать их пространство.

3 ● Зеленый = друзья.

Дружба очень важна и включает в себя совместные игры, разговоры, веселье, и иногда дружеские объятия. Но объятия только при обоюдном согласии! Не все дети в садике или в школе - это друзья. Поговорите с детьми о том, что друзья - это про доверие, близость, но не про манипуляции типа «Не дашь игрушку - не буду дружить».

4 ● Желтый = знакомые.

Это те, кому мы машем рукой при встрече, с кем знакомы поверхностно и не слишком близки. Это могут быть дети из спортивной секции или друзья родителей. С такими людьми дистанция больше, чем с друзьями. И мы эту дистанцию должны уважать.

5 ● Оранжевый = люди, от которых мы ждем профессиональной помощи. Эти люди могут помочь нам, когда нам это необходимо, но они не наши друзья. Продавцы в магазине, учителя, воспитатели, полицейские, доктора и тд. Обсудите с ребенком в каких ситуациях у кого просить помощи. И обязательно скажите, что нормальный взрослый не будет просить помощи у ребёнка! Типа «Девочка, помоги пакеты в подъезд занести», «Мальчик, помоги найти котёнка». От таких взрослых надо бежать! Нормальные взрослые просят о помощи только взрослых!

6 ● Красный = незнакомцы. Мы не знаем этих людей. Даже если они говорят, что знают нас или называют нас по имени. Типа «Машенька, привет, я подруга твоей мамы, давай я тебя домой отведу». Главное - не что они знают нас, а то, что Мы НЕ ЗНАЕМ их. Не все чужие люди плохие, но т.к мы незнакомы, то не знаем плохой человек перед нами или хороший. С незнакомцами нельзя разговаривать и рассказывать им о себе и близких. Не надо отвечать на их вопросы. Никогда никуда с ними не идти!

Нарисуйте вместе с детьми эти круги и по очереди раскрасьте их, проговаривая разные ситуации.

И постоянно повторяйте:

Если тебе некомфортно - смело говори СТОП, НЕТ. Никто не может прикасаться к тебе без твоего согласия. Ты тоже не должен нарушать чужое личное пространство без разрешения. Если что-то идёт не так - расскажи взрослым, родителям, учителям. Не ищи решение сам, не скрывай, не стыдись! Не бойся говорить. Не бойся спрашивать. Мы всегда на твоей стороне.

Сохраняйте эту схему и делитесь с другими - думаю, об этом должны знать все.