



## Личные границы: как правильно и доступно рассказать о них ребенку

Уже с трех лет нужно и важно рассказывать ребенку о личных границах. Мы предлагаем вам сохранить этот материал для важного разговора с детьми. Для наглядности можно рисовать круги, которые позволят ребенку лучше понимать собственные границы.

1. Первый круг «Я» — это личное пространство. Ты и твоё тело. Ты имеешь право давать к себе притрагиваться только по собственному желанию. Сказать “нет” родственнице, которая хочет обняться или посадить на колени — это нормально. (фиолетовый)
2. Второй «Семья» — Уважать своё пространство и пространство своих близких — это хорошо. Например, попробуйте ввести в привычку стучаться, прежде чем заходить в комнату к ребенку, которая закрыта. Попросите делать то же самое. (голубой)
3. «Друзья» — А дружба — это про обоюдность. Например, у вас может быть принято обниматься при встрече или держаться за руки во время прогулки. (зеленый)
4. «Знакомые» — взрослые и дети, которых ребенок знает не очень хорошо (соседи, люди, посещающие те же места, что и ваша семья). (желтый)
5. «Профессиональная помощь»/учителя, полицейские, врачи, воспитатели — это люди, которые могут оказать профессиональную помощь. Учим опознавательные знаки таких людей. Объясняем, что ребенок не должен стесняться попросить удостоверение, например, у полицейского. Приводим ситуации, когда эти люди могут касаться вас. Например, на осмотре врача или в ситуации, когда он оказывает помощь. (оранжевый)
6. «Незнакомцы» — Мы не разговариваем с ними, не помогаем найти котенка (взрослые не просят о помощи детей!), не идем с ними и не садимся в машину. Закричать, позвать на помощь — это обязательное, что должен сделать ребенок! (красный)