***Личные границы детей.***

Личные границы - это понимание собственного «я» как отдельного от других. Они могут меняться в зависимости от обстоятельств и людей, с которыми мы общаемся. Иногда границы бывают слишком жесткими, что мешает самому человеку и неоднозначно расценивается окружающими. А иногда — слишком открытыми, смазанными. Тогда человек легко поддается внешнему влиянию, да и сам не соблюдает никаких рамок в общении с людьми.

Один из аспектов воспитания и гармоничного развития — появление у ребенка здоровых психологических границ. Он должен осознать собственные пределы личности и проявлять уважение к чужим.

Достичь этого можно лишь при условии комплексного подхода:

* познакомить ребенка с его личными границами;
* научить их защищать;
* донести необходимость соблюдений границ чужих людей;
* выстроить здоровые границы между ребенком и родителями.

**Последствия нарушения личных границ**

Неправильное поведение родителей вызывает множество проблем у повзрослевших детей. Вот самые распространенные из них:

1. *Отсутствие уверенности в себе, ощущения ценности собственной личности.* Человек может считать, что его не будут уважать и любить просто так. И все время стремится доказать, что заслуживает хорошего отношения.
2. *Неправильные установки.* Если малышу постоянно внушали, что он должен опустошать тарелку, например, повзрослевший ребенок будет проступать именно так. Отсюда такие проблемы, как переедание, избыток веса. И чувство вины, если на тарелке осталось недоеденное блюдо.
3. *Зависимость от родителей.* Ребенок привык, что с его мнением никто не считается. Соответственно, он не умеет настаивать на своем. Растет инфантильным и апатичным, не может сам принимать решения и брать на себя ответственность.
4. *Неспособность сказать «нет».* Неумение защитить свой выбор, отстоять мнение, покинуть зону дискомфорта. Такие дети легко поддаются влиянию, особенно если оно замаскировано хорошим отношением. В случае вынужденного отказа сильно переживают, испытывают стресс и ощущают вину перед тем, кому отказали.
5. *Ребенок не будет считаться с границами личности и персональным пространством других людей.*
6. *Жестокость, склонность к воровству.* Ребенок считает, что если другие отнимали у него что-то, значит, у них можно что-нибудь забрать, явно или незаметно. У такой личности формируется неправильное представление о справедливости.
7. *Психосоматические патологии.*Иногда медики не могут определить причину недомогания. А она может скрываться в нарушении личных границ и подавленных эмоциях.

**С целью профилактики нарушения границ в семье, вы можете начать выполнять простые рекомендации:**

* уважайте и принимайте право ребенка иметь свое мнение;
* позволяйте делать выбор или участвовать в обсуждении вопросов, которые относятся к границам ребенка
* разрешайте иметь, принимать и выражать все без исключения чувства, учите ребенка распознавать свои чувства и чувства других;
* позволяйте ребёнку сталкиваться с последствиями собственного выбора;
* учите ребёнка планировать дела и старайтесь придерживаться режима;
* давайте возможность ребёнку пользоваться его личными вещами так, как он хочет;
* четко говорите «нет» и соблюдайте договоренности;
* исключите физические наказания, крики, оскорбления;
* никогда не сравнивайте ребёнка с другими;
* не вторгайтесь в жизнь ребёнка под предлогом заботы.

Каждый родитель хочет для своего ребенка безопасного и комфортного будущего. Будущего, в котором, на предложенные наркотики он скажет «нет», где в случае психологического давления и опасности сможет за себя постоять, где он никогда и ни при каких обстоятельствах не подвернется обману или насилию. Для этого ребенку важно иметь круг близких людей, которым он может доверять. Всем, кто находится за пределами круга, ребенок ничего не должен и не обязан. Поэтому научите ребенка, что незнакомые взрослые никогда не должны обращаться за помощью к детям, а ребенок имеет права им отказывать.

Статью составил педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №11» Муленко Т.С.