

Формирование границ – это серьезное испытание как для вас, так и для вашего ребенка. *Говорите ему о своей любви, поддерживайте его.* Ведь пытаясь сформировать у ребенка границы, родитель действует из любви, проявляет заботу о благополучном будущем своего чада.

Ребёнок должен знать, где проходят границы его собственности, т.е. за что он должен отвечать (за себя, свои поступки, за выполнение определённых правил), а за что не должен. .

### **Границы в семье**

#### **Рекомендации для родителей**

- 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.

### **Круги отношений и безопасности для детей**



**Если Вам или Вашему близкому нужна  
помощь и поддержка,  
Вы можете обратиться к нам  
в Центр ПМСС**

#### **Вам окажут поддержку специалисты:**

*педагоги-психологи  
социальный педагог  
учителя-логопеды  
учителя-дефектологи*

**Часы работы Центра:  
с 8:30 до 18.00**

**Наш адрес:  
Архангельская область,  
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.  
(2 этаж)  
Телефон: 5-61-31  
8-902-285-34-58**



**Структурное  
подразделение  
«Центр психолого-медико-  
социального  
сопровождения»  
МОУ «СОШ №2»**

## **Личные границы детей**



**Знание своих границ учит  
ребёнка не нарушать границы  
другого человека**

**КОРЯЖМА  
2023**

## Личные границы.

### Что важно знать!

Границы – это то, что отделяет нас от окружающих. Это наше понимание, где наше, а где не наше.

На физическом уровне границы проявляются в пространстве, времени, вещах, финансах.

Психологические границы проявляются в общении, ценностях, потребностях, вкусах.

## Границы

### Примеры нарушений

- 1. Физические:** применять физические наказания, заставлять есть, одевать ту или иную одежду, заставлять целоваться и обниматься, если ребенок не хочет, мешать спать или заставлять спать.
- 2. Пространственные:** «не лазай, не ползай, не бегай» или заходить без стука в комнату ребёнка, заглядывать в ванную или туалет, проверять телефоны, компьютеры, карманы.
- 3. Право собственности:** брать или отдавать детские игрушки, выкидывать личные вещи без разрешения ребёнка, указывать как пользоваться той или иной вещью.
- 4. Эмоциональные:** заставлять рассказывать обо всем, заставлять слушать то, что ребёнок не хочет, игнорировать и обесценивать его чувства («не злись, не плачь, не ной»), повышать голос, оскорблять, выбирать за ребёнка кружки.
- 5. Временные:** опаздывать, резко менять планы и требовать их немедленно выполнения, следовать именно вашему плану: «сначала обязательно сделай уроки».

## Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми?

Прежде всего, при помощи речи. С помощью речи мы можем выразить то, что мы хотим, во что верим.

Во-вторых, устанавливая эмоциональную дистанцию: если другой человек нарушает ваши границы, то можно отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела.

В-третьих, устанавливая временные рамки общения: вы решаете сколько, когда и с кем общаться.

В-четвертых, применяя принцип последовательности (сказал – сделал).

## ЭТО ОТСУТСТВИЕ ГРАНИЦ, А НЕ ХОРОШЕЕ ВОСПИТАНИЕ

- Молчать и терпеть, когда Вас оскорбляют и задевают Ваши чувства;
- Пытаться предугадать и исполнять желания других, угождая им;
- Брать на себя чужую вину и ответственность за поступки других людей;
- Делать благо другим людям в ущерб себе;
- Ставить эмоции и желания других людей выше собственных;
- Снова и снова впускать в свою жизнь людей, причиняющих Вам боль;
- Извиняться, когда Вы не виноваты.

## Как можно помочь ребенку в формировании психологических границ?

*Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок.* Поговорите с ребёнком, объясните ему, что теперь в вашей семье существуют правила, за несоблюдение которых будет следовать последствия и что у него есть свободный выбор, соблюдать правила или нести ответственность за свое неблагоприятное поведение и испытывать лишения.

*Научитесь говорить «нет»!* Слово «нет» - один из основных способов установления границ. Это необходимо, т.к. не все то, чего желает ребенок для него действительно необходимо и полезно. К тому же, ребенок сможет осознать, что не все в жизни можно получить, щелкнув пальцами, порой необходимо потрудиться для того, чтобы получить желаемое.

*Не поддавайтесь на провокации и держите свое слово!* Ребёнок может бунтовать или же начать демонстрировать примерное поведение, показывая, что он уже исправился. Всё это попытки настоять на своем и в очередной раз избежать последствий.

*Не допускайте того, из-за проступка ребёнка страдала вся семья.* Скажите ребёнку о том, что вам очень жаль, что он не сможет пойти вместе с вами, т.к. на этой неделе он неоднократно возвращался домой позже оговоренного времени.

*Поощряйте ребёнка за его конструктивное поведение.* Говорите ему о том, как для вас это значимо. Если вы пообещали вознаградить ребёнка новым диском с мультиками или сладостями за его примерное поведение, то помните об этом и держите свое слово.