

Личные границы

Что такое личные границы? Они есть у каждого человека. Это невидимая линия, за которую другим людям нельзя заходить. Если личные границы нарушают, ты чувствуешь обиду, злость или страх. Другие люди чувствуют то же самое, если ты нарушаешь их пространство.

Как можно нарушить чужие границы?

- Ударить или толкнуть.
- Обнять без разрешения.
- Взять чужую вещь без спроса.
- Накричать или обозвать.
- Посмеяться над кем-то.

Вот примеры из жизни: Дима рассматривает картинки, а Андрей постоянно его отвлекает. Алиса без спроса берёт игрушку Софьи. Антон щекочет Кирилла, хотя тому это неприятно. Всё это – нарушения границ.

Как защитить ребенка? Если ему это неприятно, он должен сразу сказать об этом. А его собеседник обязан остановиться и извиниться. При этом используются простые фразы:

- «Стоп!»
- «Мне это неприятно».
- «Я не хочу так играть».
- «Не трогай, пожалуйста, мою вещь».
- «Не кричи на меня, пожалуйста».

Если слова не помогают, а другие дети продолжают обижать, ребенок обязательно должен обратиться за помощью к взрослому: родителю, учителю или тренеру.

Внутри семьи тоже важно уважать друг друга. Для этого дома нужно установить чёткие правила:

- Стучаться при входе в чужую комнату.
- Не брать личные вещи родителей, братьев или сестёр.
- Спрашивать разрешения перед объятиями.
- Говорить спокойно и не повышать голос.

Личные границы – это зона безопасности личности. Важно уважать границы других людей и не бояться защищать свои собственные.

Материал подготовила Иванова Ю.Л.

01.06.2026