**Национальный проект "Образование"**

**Консультационный центр "Шаг навстречу"**

**Консультация для родителей**

"**Что такое "личное пространство" ребёнка и как его отстоять"**

**Нужно ли ребёнку личное пространство?**

Психологи считают личное пространство важным пунктом гармоничного развития. Оно необходимо детям, подросткам, взрослым.

Личное пространство можно рассматривать с разных точек зрения:

* физическое;
* психологическое.

Оба варианта тесно взаимосвязаны. Посмотрим, как личное пространство влияет на воспитание и состояние ребенка.

**Что такое личное пространство?**

Это область, которую человек воспринимает как собственную, как продолжение личности. Нарушение границ пространства оценивается как агрессия, вторжение во внутренний мир.

Часто под личным пространством ребенка  понимают отдельную комнату или уголок, где малыш может уединиться, побыть в одиночестве. Однако смысл этого психологического термина обширнее: личное пространство — зона комфорта и безопасности, которая включает множество факторов:

* физическое (границы тела, личная территория, прикосновения).
* психологическое (коммуникация на межличностном уровне).

Нарушение личного пространства проявляется в следующем:

* резкие прикосновения без предупреждения и согласия;
* использование чужих личных вещей;
* вербальное насилие.

Регулярное вторжение в зону личного комфорта делает людей раздражительными, нервными, неуверенными, настороженными. Простой пример — нарушение физических границ в общественном транспорте. В давке пассажиры вынуждены прикасаться к чужим телам, что нарушает чувство безопасности.

Границы могут быть достаточно очевидными, когда человек не позволяет приближаться к себе ни психологически, ни физически. Другая крайность — полное отсутствие личного пространства (человек не умеет отказывать, живет чужими мыслями и мнениями).

Нужно взращивать в ребенке адекватное восприятие личного пространства: оно может меняться в зависимости от ситуации (например, в кругу семьи или посторонних).

Часто родители неправильно воспринимают понятие личных границ, считая, что малыш еще не способен заботиться о себе самостоятельно, поэтому старшие должны постоянно наблюдать за всеми аспектами жизни ребенка. Это не совсем верно.

**Должно ли у ребенка быть личное пространство?**

Порой родителям сложно уложить в голове мысль, что малышу необходимы границы — проявляется беспокойство о детском благополучии и гиперопека, стремление контролировать каждое движение ребенка.

Наличие личного пространства свидетельствует о высоком уровне доверия в семье, благоприятной обстановке. Зная, что родители уважают его собственность, ребенок меньше нервничает, спокойнее общается со старшими во время кризисных моментов.

У ребенка должна быть отдельная комната, в которой он будет проживать. Дети постарше имеют право участвовать в обсуждении ремонта, перестановке мебели — это место, где им предстоит жить, учиться, заниматься хобби. Комфортная среда очень важна для развития.

Если у семьи нет материальной возможности обеспечить малышу отдельную комнату, стоит задуматься о зонировании и выделить ребенку отдельный уголок в квартире.

Не существует людей, которые бы не нуждались в уединении. Экстраверты и интроверты по-разному относятся к отдыху в одиночестве, но любой человек должен уметь находиться наедине с собой, чтобы восстанавливать силы.

В состоянии покоя мы приводим мысли в порядок, получаем возможность отгородиться от шума чужих голосов и понять, чего мы хотим на самом деле. Ребенок, не имевший возможности уединиться, превращается во взрослого, который не осознает свои потребности и желания.

Также четкие личные границы помогут избежать множества неприятностей.

1. Понимая, что дозволено, а что нет, ребенок сможет противостоять физическому, психологическому, сексуальному насилию.
2. С детства будет формироваться чувство комфорта, психологической стабильности.
3. Ребенок, чьи личное пространство не нарушается, уважает родителей и окружающих, растет воспитанным человеком.

**Как формируется личное пространство у ребенка?**

Личное пространство малыша формируется на протяжении нескольких возрастных этапов.

Начиная с младенческого возраста, человек имеет право на личное пространство. Очевидно, что в случае с грудным ребенком оно минимально: малыш беспомощен, полностью зависит от физического присутствия матери и отца.

По мере взросления растет самостоятельность, автономность. Маленькому члену семьи требуется время, которое можно посвятить исследованию себя и окружающего мира.

Всплеск развития индивидуального мышления приходится на **3-летний возраст**: ребенок сталкивается с психологическим кризисом, который протекает под девизом «Я сам!»

Дети этого возрастного периода чувствуют границы личности и тела, начиная понимать, что способны существовать без постоянной поддержки родителей. Возникает желание разобраться в устройстве предметов, экспериментировать с ними.

В этот момент ребенку пора привыкать к наличию личного пространства. Родители должны поддерживать формирование личности, не забывая о безопасности ребенка.

К **6-7 годам** ребенок с помощью взрослых начинает обращать внимание на пространство других людей: воспитывается уважение к личности другого человека.

**10-12 лет** — начало подросткового возраста, отрицания авторитетов. Подросток изо всех сил отстаивает права, требует независимости, бунтует. Взросление приносит понимание того, что отношения с окружающими строятся на компромиссах.

## Негативные последствия отсутствия личного пространства у ребенка

Размытое представление о личном пространстве приносит немало проблем, которые напомнят о себе в детстве и взрослом возрасте. Рассмотрим основные.

### Психологические расстройства

При неумении сказать «нет» и отстоять право на собственную территорию у человека растет уровень тревожности, неудовлетворенности жизнью.

### Менее эффективная учеба и работа

Человек, который привык к нарушению личного пространства, не ценит чужие силы и время: постоянно опаздывает, срывает дедлайны, подводит других членов коллектива.

Ребенок с размытыми границами будет с трудом понимать необходимость учебного графика, расписания, режима дня. Обязательства перед окружающими будут игнорироваться, что плохо скажется на репутации и общении с ровесниками.

### Психология жертвы

Нарушение личного пространства рождает ощущение беспомощности: ребенок живет в полной уверенности, что от него ничего не зависит, нет шанса исправить положение.

Таким человеком легко манипулировать: он внушаем, легко принимает чужую позицию без предварительного анализа. Ребенок не готов постоять за себя, защитить неприкосновенность тела и психики.

### Зависимости

Не имея привычки контролировать свое тело, время и психологические ресурсы, человек легко впадает в зависимость.

Наркотическая, алкогольная, пищевая, эмоциональная — любая нездоровая привязанность бьет по здоровью, психологическому благополучию.

## Как родители нарушают личное пространство ребенка?

Существуют конкретные признаки, указывающие на то, что родители злоупотребляют доверием ребенка.  Как проявляется нарушение границ?

### Отсутствие неприкосновенности

У ребенка нет уверенности, что вещи, находящиеся в его комнате, останутся нетронутыми: родители пользуются ими без спроса, открывают ящики письменного стола, проверяют школьный портфель.

Вещи ребенка — его личная собственность, поэтому нужно спрашивать разрешения. Покупая вещи, вы передаете их в руки детей.

### Пренебрежение физическим пространством

Все, что связано с телом малыша и его личной территорией, является почти неприкосновенным. Исключите физические наказания (даже легкие шлепки), насильное кормление ребенка («Пока не доешь — не выйдешь из-за стола»), повышенный контроль перед отходом ко сну (проверки, спит ребенок или нет) и в целом прикосновения без разрешения.

### Отсутствие личного мнения

Родители не имеют права подавлять мнение ребенка, аргументируя: «Подрастешь — поймешь», «Ты еще мал(а), чтобы рассуждать о подобных вещах».

Дети высказывают собственное видение ситуации, которое не всегда отличается логичностью и здравым смыслом, поскольку жизненный опыт ребёнка невелик. Родителям нужно учиться прислушиваться к словам ребенка, мягко объясняя, где есть грубые неточности.

Не позволяя детям выражать свою позицию, вы воспитываете человека, который не будет обладать внутренним стержнем во взрослом возрасте.

### Планы на жизнь ребенка

Желая, чтобы ребёнок стал образованным, преуспевающим и успешным человеком, отец и мать упускают из вида его потребности.

Музыкальная школа, спортивная секция, кружок по изобразительному искусству, дополнительные занятия иностранным языком — родителям хочется, чтобы дети успевали везде, но о чем мечтает ребенок?

Прежде чем загрузить сына или дочь, поинтересуйтесь, каковы их внутренние ощущения: есть ли интерес к выбранному полю деятельности, будет ли это полезно в долгосрочной перспективе.

### Нарушение договоренностей

Дети, чьи личные границы постоянно нарушаются, вынуждены расти в условиях неопределенности: родители переносят или отменяют семейные мероприятия, не выполняют обещания, манипулируют ложными предложениями («Сделаешь уроки — пойдешь гулять», но в итоге все равно не отпускают).

Ребёнок нуждается в надежности и стабильности, но не видит их в семейном кругу. Растет тревожность, недоверие к людям, появляется зажатость и лишние комплексы.

## Как дети нарушают личные границы родителей?

В отношениях «родитель — ребенок» от взрослого человека зависит многое, но далеко не все.

Не стоит перекладывать ответственность полностью на родителей: малыши тоже участвуют в процессе коммуникации, вносят свой вклад в развитие здоровой семейной атмосферы.

Ребенок способен нарушать личные границы старших, поэтому ваша задача — оберегать не только детское личное пространство, но и собственное. Что дети делают не так?

### Свержение авторитета

Современные родители любят выстраивать дружеские отношения с детьми, основанные на тотальной демократичности. Это помогает ребенку понимать свои потребности, выстраивать самооценку.

Однако родители изначально занимают в семейной иерархии более высокое положение, чем ребенок — просто потому, что несут больше ответственности за происходящее.

Дружеская модель общения хороша для повзрослевших детей, а малыши нуждаются в психологических и физических границах — если родители не покажут их, детям придется учиться эмпирически, на собственных ошибках.

Ребенку следует понимать, что родители всегда готовы выслушать его мнение, но правила устанавливают они.

### Неуважение к чужому пространству

Ребенку не стоит брать родительские вещи без разрешения, заходить в комнату без стука, ломать и портить предметы, которые не принадлежат ему; необходимо знать цену дорогим покупкам, обращаться с ними бережно.

В этом вопросе малыши нередко отзеркаливают поведение отца и матери: если взрослые уважают личное пространство других людей, проблема возникает реже.

### Оскорбления, замечания

Ребенок нарушает личные границы старших, комментируя их внешность или поступки в язвительном, оскорбительном тоне.

Следует помнить, что грубое общение — проявление невоспитанности не только в узком семейном кругу, но и в окружении незнакомцев.

Вероятно, стоит пересмотреть правила общения в семье или в коллективе, членом которого является малыш, проявлять больше терпимости и тактичности.

## Как научить ребенка уважать личное пространство других людей?

Понятие личного пространства неминуемо будет связано с уважением к собственной уникальности и пониманием того, что люди вокруг тоже имеют право на свободу. Человек, чьи личные границы изо дня в день нарушаются, не поймет ценности личной территории и даже не задумается, что это необходимо.

Чтобы показать ребёнку, что к окружающим нужно относиться с уважением, нужно соблюдать простые правила. Объясните их всем домашним.

### Защищайте собственные границы

Родитель — отдельный человек, который нуждается в свободном времени, уединении, покое. Объясните ребенку, что отвлекать старших во время отдыха нельзя — вы набираетесь сил после работы, хотите провести время, занимаясь любимым делом.

Если ребенок отказывается понимать вашу позицию, попробуйте посмотреть на происходящее с его точки зрения: «Разве тебе понравилось бы, если бы мы мешали тебе играть, смотреть мультфильмы?»

Можно выделить в расписании несколько часов, отведенных под отдых, и пообещать не беспокоить друг друга в это время, если не произошло нечто непредвиденное.

### Защищайте ребенка от чужих посягательств

Круг общения малыша не ограничивается рядом родственников. Разговаривая с посторонними, дети сталкиваются с нарушением границ и не понимают, почему люди не ведут себя так же, как родители в домашней обстановке.

Следует рассказать ребенку, что не все люди понимают основы правильного отношения друг к другу, но это не значит, что нужно отказаться от принципов.

Объясните, как надо реагировать, если незнакомец пытается прикоснуться к телу ребенка; если друзья спрашивают о вещах, которые не хотелось бы обсуждать и т. д.

Детям постарше будет полезно ознакомиться с известной схемой «Круги отношений», которая используется во многих странах (я — семья — друзья — знакомые — помощники — незнакомцы). Она наглядно показывает степени близости. Отталкиваясь от схемы, можно очертить список нежелательных действий окружающих. Дети часто замалчивают возникающую проблему (например, домогательства), поскольку им никто не рассказывает, что это плохо.

### Избегайте гиперконтроля

Прекратите проверять личную переписку ребенка с друзьями, открывать дверь в комнату без предупреждения, ни в коем случае не заходите в ванную комнату.

Взрослея, малыш начнет повторять манеру поведения родителей, демонстрируя уважение к чужой частной жизни. В противном случае ребенок будет беспардонно вести себя с коллегами, одногруппниками, членами собственной семьи.

Теме личного пространства и границ в последнее время стали уделять много внимания. Педагоги хорошо понимают, как важно поддерживать старания родителей, поэтому новое поколение детей растет в более благополучных условиях с точки зрения защиты личного пространства.

**Как научить ребёнка отстаивать личное пространство?**

В современных реалиях жизни важно научить своего ребенка, как отстаивать свои границы и не нарушать чужие. Ведь в действительности уважение к старшим не имеет ничего общего с реакцией на многочисленные замечания, которые могут себе позволить «чужие» взрослые – от соседей до учителей или просто прохожих.

Психологи убеждены, что нарушение детских границ – серьезная проблема нашего общества и рекомендуют учить детей, как правильно отвечать «чужим взрослым», чтобы не нарваться на конфликт, но в то же время отстоять свое мнение и свою свободу самовыражения.

Итак, когда соседи, бабушки или просто прохожие будут делать замечания вашему ребенку, научите его этим правилам общения с посторонними для них людьми.

**«Это не ваша зона ответственности»** — ключевая фраза, которую должен знать ребенок в общении с другими взрослыми людьми. Ведь в действительности ответственность за ребенка несут родители. И именно они принимают решение, как ребенок может или не может выглядеть, какая у него прическа и во что он одет. Поэтому, если посторонние люди будут отпускать колкие замечания в адрес внешнего вида ребенка (например, критиковать его ирокез или принт на футболке), то он должен напомнить, что все решения принимает вместе с родителями. Объясните ребенку, что он не обязан обсуждать неловкие для него темы с чужими взрослыми.

**Уважайте сами личное пространство ребёнка**

Этот пункт является дополнением предыдущего правила. Если вы учите ребенка отстаивать границы, то не забывайте уважать их. Прислушивайтесь к своему ребенку, поощряйте настойчивость и учите его самовыражению, ведь это поможет ему в будущем чувствовать себя уверенно и достигать поставленных целей. Исключите из вашей семейной жизни манипуляции – если ваш ребенок говорит «нет», не стоит переспрашивать его по 100 раз, чтобы получить желаемое «да».

Также научите ребенка уважать границы других людей. Объясните, что мы все разные, и каждый из нас имеет право выбора, свое мнение, свои желания. Расскажите ребенку, что он не может требовать, настаивать и злиться, если чья-то точка зрения не совпадает с его позицией.

**Объясните, что у ребёнка есть выбор и обозначьте границы**

Если ребенок начал ходить в сад или школу, то пора провести с ним серьезную беседу о том, каких частей тела не могут касаться чужие люди. Четко обозначьте круг близких людей, которые могут касаться тела ребенка — мама, папа, бабушка. Если речь идет о няне, воспитателе или враче, то прикасаться к некоторым частям тела они могут только в присутствии родителей. Кроме того, это правило должно касаться и рта — ни нянечки, ни воспитательницы не могут насильно запихивать в рот детям еду. Акцентируйте внимание на том, что о любых неприятных и неловких моментах ребенок должен рассказать вам.

**Научите ребёнка говорить "Нет!"**

Объясните ребенку, что говорить «нет» — нормально. Ребенок должен уметь проявлять свои желания и иметь собственное мнение. «Мне не нравится, я бы не хотел, я бы хотел, я согласен/я не согласен» — важные слова, которым следует научить своих детей. Это поможет им более точно выражать свои желания и говорить о нежелании делать те или иные вещи.