**Советы родителям. Личные границы ребенка**

**Умение выстраивать личные границы** - важный навык для ребенка, он способствует самостоятельности, уверенности, помогает относиться с уважением к себе, а также к окружающим.

**Стоит начать с объяснения значения личных границ.** Для ребенка важно осознавать, что каждый имеет право на личное пространство, свободно выражать свои мысли и чувства. Ведь именно благодаря этому ребенок поймет то, как с ним можно обращаться, а как нет.

1. Не забывайте быть примером для ваших детей. Показывайте, как вы уважаете личные границы других людей, а особенно важно показывать ребенку, что вы уважаете его собственные границы.
2. Уважайте личное пространство ребенка. Стучитесь в комнату, спрашивайте разрешения пользоваться личными вещами, не настаивайте на физическом контакте, например, объятиях и поцелуях.
3. Учите говорить «нет». Позволяйте ребенку отказываться и давайте право выбора. Ребенок, несмотря на свой возраст - личность, он имеет право отказаться от определенной пищи, а также выбирать какую одежду он хочет надеть сегодня.
4. Гиперконтроль. Не стоит читать личные сообщения, проверять телефон, следить пристально за деятельностью в интернете. Таким образом вы нарушаете право ребенка на личную жизнь и подрываете доверительные отношения с ним.
5. Эмоции. Обучайте ребенка осознавать свои эмоции и чувства. Не запрещайте плакать или злиться, любые чувства, даже негативные, должны быть проявлены и пережиты. Учите безопасно для себя и окружающих выражать их.

*Следует запомнить важное правило - если с раннего детства уважать своего ребенка, он научится уважению по отношению к себе, родителям и людям, которые его окружают.*