**4 СПОСОБА НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ВЫСТРАИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ**

Навыком уважения и расстановки личных границ владеют далеко не все взрослые. Что уж говорить о детях? Рассказываем всё, что нужно знать про выстраивание личных границ ребёнка.

‍

**Зачем нужны личные границы**

Взрослый родитель с детства участвует в формировании личных границ у ребёнка. Идея границ помогает свести конфликты на минимум. «Так со мной можно, а вот так уже нельзя» — это обозначения во взаимоотношениях, которые помогут разным личностям сосуществовать в дружбе и понимании.

‍Личные границы — это уметь говорить «нет» и не чувствовать вины, не позволять начальнику повышать голос, в конце концов, это право ребёнка не согласиться с вами. А навык уважения чужих границ — это, прежде всего, умение принимать, что другие люди отличаются от вас.

‍Важно учитывать, что границы сдвигаются по мере взросления. Если в три года мыть ребёнка — нормально, то в 12 лет заходить в ванную без стука со словами «что я там не видела» — неправильно. Давайте разберёмся, как правильно объяснить личные границы ребёнку.