

Как рассказать ребёнку о его личном пространстве



Подготовила материал педагог-психолог ГБДОУ №130 Невского района Санкт-Петербурга
Гачевская Наталья Анатольевна

Личное пространство есть у каждого человека, и оно подразумевает некую зону комфорта, где он чувствует спокойствие, уверенность и безопасность. Первое правило гармоничных межличностных отношений, которое вывели психологи: нельзя нарушать личное пространство человека. Перешагивать его границы - это дурной тон. Желание сохранить физическое расстояние между собой и собеседником или любым другим человеком вполне нормально. Оно заложено в нас самой природой и дарит ощущение безопасности.



Если нарушить личное пространство человека, он может замкнуться, стать агрессивным или проявить другие негативные качества, считая, что таким образом к нему было проявлено неуважение, недоверие и даже враждебность. Личное пространство можно представить в виде зон общения. Психологи выделяют четыре зоны: интимная, личная, социальная, общественная.

Детям необходимо рассказать о зонах общения в первую очередь для того, чтобы ребёнок мог правильно реагировать на попытки разных людей вступить с ним во взаимодействие. Для собственной безопасности ребёнок должен твёрдо знать кому можно позволить вступить в своё личное пространство, а кому необходимо говорить твёрдое нет, чтобы избежать разного вида насилия, домогательств.

Оказывается, с детьми можно говорить понятно, доступно, и объяснять им чуть ли не с 3 лет о важном значении своего личного пространства. Ничем подобным наша система образования не занимается, а потому и мы не знаем толком как разговаривать на эту тему с маленькими детьми, и даже как вести себя.



Во многих странах с детьми проводят специальные занятия, где им в доступной форме рассказывают о личном пространстве и как понять, что происходит что-то неправильное.

На этих занятиях детям предлагается визуальная схема, к которой прилагается и инструкция для родителей. Такая визуальная инструкция рассчитана на детей 5-10 лет. Называется она *circles of relationships* - круги общения, круги отношений, и может помочь предотвратить сексуальное домогательство, физическое, психологическое насилие просто потому, что ребенок поймет, что происходит что-то неправильное.





1 круг - **Фиолетовый** - я, мое личное пространство.

Итак, фиолетовый - первый и самый главный круг. Это мы сами. Наше тело принадлежит только нам, и только мы сами можем решать кто может к нам находиться близко, притрагиваться. И никто не должен делать это без разрешения. Если кто-либо причиняет нам дискомфорт (неважно, дедушка усадил на колени или мамина подруга требует “поцеловать тетю в щечку), мы не должны стесняться сказать об этом и сказать “нет”, “стоп”.

2 круг - **Синий** - семья.
Это круг нашей семьи и тех, кого мы любим. Уважение, доверие и любовь - вот по этим признакам мы определяем, кто относится к этому кругу, кто наиболее близок нам. Но нужно помнить, что даже с теми, кого мы любим, мы не должны пренебрегать своим личным пространством, но также и сами должны уважать пространство наших близких.





3 круг - **Зеленый** - друзья. Круг наших друзей и тех, с кем нам нравится общаться. Дружба очень важна и включает в себя многие вещи. Например, совместные игры, разговоры, веселье, и иногда дружеские объятия. Дружба всегда основывается на доверии, уважении. И такие проявления как объятия должны быть основаны на обоюдном согласии. Важно понимать, что не все дети в классе могут вести себя как твои друзья. И родителям следует проговорить с детьми, по каким критериям мы определяем друзей и, в свою очередь, как мы сами должны себя с ними вести.

4 круг - **Желтый** - знакомые.
Круг знакомых, то есть те, кому мы машем
рукой при встрече, с кем знакомы
поверхностно и не слишком близки. Это
могут быть дети в школьном автобусе, во
дворе, спортивной команде, это могут быть
друзья родителей. Обсудите с ребенком
социальные нормы, разные типы знакомых и
также правила безопасности. Разницу между
близкими и просто знакомыми людьми.
Дистанция в отношениях, которую и они и
мы должны уважать.





5 круг - **Оранжевый** - люди, от которых мы ждем профессиональной помощи. Эти люди могут помочь нам, когда нам это необходимо, но они не наши друзья. Это учителя, воспитатели, полицейские, пожарные, медсестры и доктора. Обсудите с ребенком в каких ситуациях у кого искать помощи. Необходимо подчеркнуть, что у этих людей есть опознавательные знаки, униформа, удостоверение, и что они помогают в случае опасности.

6 круг - **Красный** - незнакомцы.
Мы не знаем этих людей (даже если они говорят, что знают нас, это не важно). Не все чужие люди плохие, но поскольку мы незнакомы, то не знаем, плохой человек перед нами или хороший. Мы не доверяем незнакомцам. Мы не разговариваем с ними, не рассказываем ничего о себе или близких. Не отвечаем на вопросы. Никогда, никогда не идем с ними никуда и не садимся в машину. Мы не берем конфеты, не идем “искать собачку” и не помогаем найти улицу, потому что взрослые никогда не должны просить помощи у тех, кто младше и слабее их.



Педагоги или родители вместе с детьми раскрашивают эти круги, проговаривают разные ситуации, дают угадать, как правильно поступить в каждом из случаев. И сто раз говорят - если тебе некомфортно, ты должен сказать СТОП, НЕТ. Если кто-то ведет себя неправильно, по твоему мнению, ты должен рассказать другим взрослым - родителям, учителям. Никто не может прикасаться к тебе без твоего согласия. (Ты тоже не имеешь права вторгаться в чужое личное пространство без разрешения). И если тебя не поняли с первого раза, ты должен повторять и повторять, пока тебя не услышат, пока тебя не поймут и не помогут. Ты не должен искать решение сам, ты не должен скрывать, ты не должен стыдиться. Не бойся говорить. Не бойся спрашивать".



НЕЗНАКОМЦЫ

Люди помогающих профессий

Знакомые

Друзья

Семья

Я



Расскажите своему ребёнку о личной безопасности!

