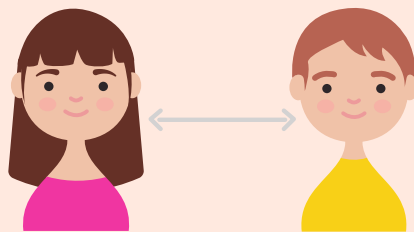


Про границы и как их не нарушать

Дарья Орлова—Жерновая





У каждого человека есть его границы. Они бывают разные. Первая граница – это тело. Никто не имеет права касаться другого человека без спроса. Каждый человек сам определяет, что ему нравится, а что нет. Нужно уважать границы других людей.



Есть ещё границы вещей. То, что мое – принадлежит только мне и только я решаю, делиться мне или нет. Твои вещи – только твои. И ты тоже сам решаешь, что и кому давать. Нельзя силой забирать чужие вещи, это очень неприятно. Важно попросить, если хочешь взять. И важно знать, что это вещь чужая, и хозяин может не захотеть делиться.

Нарушать чужие границы можно по-разному.

Не только через тело и чужие вещи, но и мешая другому человеку, когда он чем-то занят. Ведь это очень неприятно, когда тебя отвлекают от игр или мультиков. Поэтому важно смотреть, чем занят человек, и не мешать. Но всегда можно спросить «можно, я побуду с тобой?», если очень интересно или хочется быть рядом.





Границы могут определяться местами. Например, твоя комната. Или спальня родителей. Если дверь закрыта – нельзя заходить без стука. Может быть, человек хочет побыть один. Ты тоже можешь уходить в комнату успокоиться или поиграть сам.



Правила границ



Очень важно понимать свои границы и не нарушать чужие. Ведь это очень обидно и неприятно. Как же их не нарушать? Для этого есть правила!





1

Нельзя делать неприятно
другому человеку, даже
если очень злишься:
нельзя кусать, щипать,
бить и толкать другого
человека. Важно
предупреждать и
спрашивать, хочет ли
человек обниматься
сейчас. Ведь вдруг ему
жарко и неприятно?





Нельзя трогать чужие вещи без
спроса. Отбирать то, что тебе
нравится, но оно не твоё, тоже
нельзя. Даже если очень хочется.
Ведь это очень злит, когда кто-то
отбирает то, что принадлежит тебе.

Другие люди могут не хотеть
делиться своими вещами, так же как
и ты. Не стоит обижаться на это.





Если ты не один, нужно уважать границы других людей. Нельзя бегать голым – другим может быть неприятно видеть твои интимные места. Нельзя шуметь – это может мешать другим в их занятиях и отвлекать. Важно помнить, что хорошо должно быть всем!



Понимая свои границы, мы учимся понимать и уважать чужие. Всегда думай, понравится ли тебе такое поведение или нет. Относись к людям так, как хочешь, чтобы они с тобой поступали. И помни, что уважая чужие границы, мы проявляем любовь и внимание к людям!