**День 2. Навыки самообслуживания помогут ребенку установить личные границы**

**Почему важно уметь раздеваться.** Умеет ли ваш ребенок сам снимать сандалики, носочки, колготки, юбочку или шортики? Ребенок, который уже научился раздеваться, сможет беспрепятственно пользоваться горшком. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет и посадит, а в группе 20 детей. Проверьте одежду ребенка. Даже если ребенок умеет снимать ее, но она тугая и неудобная — он может не справиться, будет мучиться с пуговками, тугими резинками и может не успеть, написать в штанишки. Так у малыша может возникнуть негативная реакция на горшок в детском саду.

**Почему важно уметь вытирать попу.** Умеет ли ваш ребенок пользоваться горшком? А самостоятельно вытирать попу салфеткой? Ему будет комфортнее, если не чужая тетя будет это делать, а он сам. Начните учить его этому навыку дома, в спокойной обстановке. Обращали ли вы внимание, как дети вытирают лицо после непрошенного поцелуя или не дают себя обнять? Они не идут на руки к посторонним людям, иногда даже к бабушкам и дедушкам. Это нормально, так дети демонстрируют границы собственного тела. Эти границы сейчас еще формируются: «ко мне прикасаются только самые близкие, мама и папа», «это мое тело», «у меня есть интимные части тела, которые я никому не показываю».

**Чем опасно нарушение личных границ ребенка.** Личные границы ребенка должны сформироваться без нарушений. Нельзя что-то делать против его желания. Во взрослом возрасте люди с нарушенными границами не могут отказать, даже если согласие не вписывается в их внутренние нормы. Они теряются перед хамом или агрессором. Это группа риска для физического, психологического и сексуального насилия.

**Задание для семьи.** Ответьте себе на вопросы: «Умеет ли мой ребенок надевать и снимать носочки, колготки, трусики, шортики?» «Сможет ли мой ребенок вытереть попу салфеткой?» Если ответы утвердительные — отлично! Если нет — у вас еще есть время для ежедневных тренировок перед детским садом. Удачи!