

## Как устанавливать правила и границы дозволенного для ребёнка

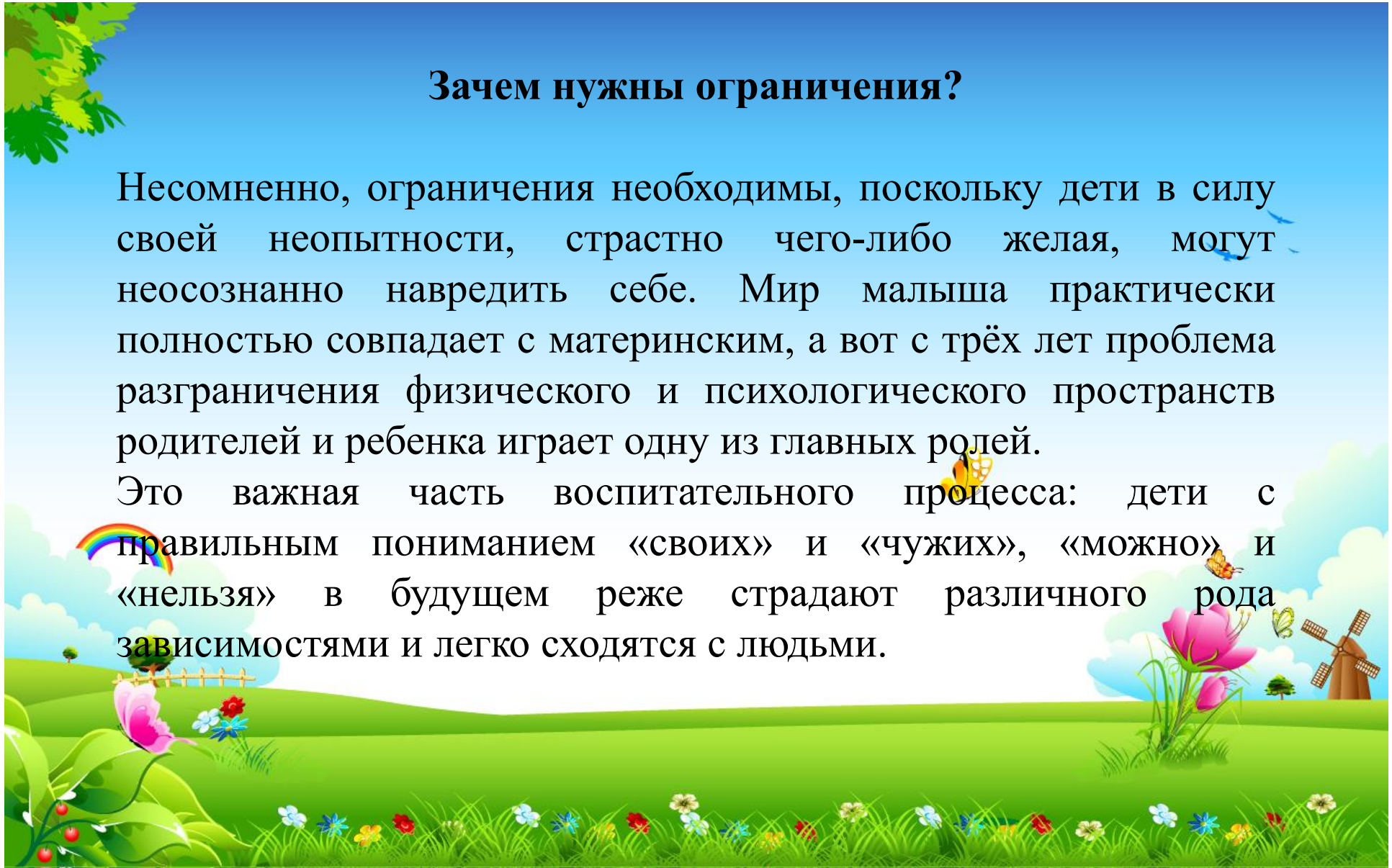
В любой семье, где есть дети, всегда наступает такой момент, когда родители сталкиваются с вопросом, как установить границы для слишком активного или даже агрессивного ребенка. Но далеко не всегда мама и папа правильно понимают, что именно нужно запрещать, в какой форме, каким должно быть наказание за нарушение запретов, и нужно ли оно вообще.

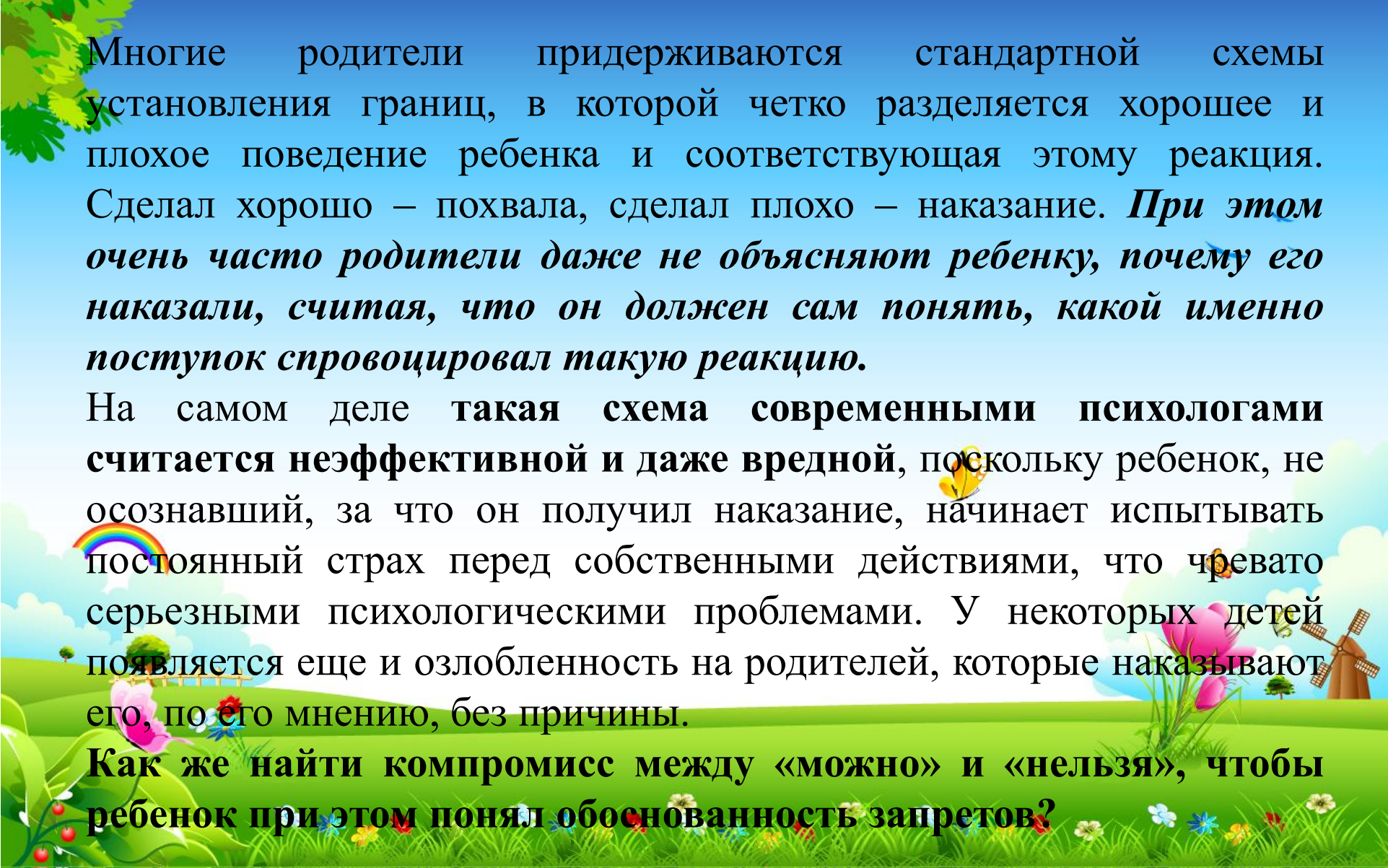
Как же правильно устанавливать границы, чтобы это не сказалось отрицательно на психологическом развитии детей?

## Зачем нужны ограничения?

Несомненно, ограничения необходимы, поскольку дети в силу своей неопытности, страстно чего-либо желая, могут неосознанно навредить себе. Мир малыша практически полностью совпадает с материнским, а вот с трёх лет проблема разграничения физического и психологического пространств родителей и ребенка играет одну из главных ролей.

Это важная часть воспитательного процесса: дети с правильным пониманием «своих» и «чужих», «можно» и «нельзя» в будущем реже страдают различного рода зависимостями и легко сходятся с людьми.





Многие родители придерживаются стандартной схемы установления границ, в которой четко разделяется хорошее и плохое поведение ребенка и соответствующая этому реакция. Сделал хорошо – похвала, сделал плохо – наказание. *При этом очень часто родители даже не объясняют ребенку, почему его наказали, считая, что он должен сам понять, какой именно поступок спровоцировал такую реакцию.*

На самом деле такая схема современными психологами **считается неэффективной и даже вредной**, поскольку ребенок, не осознавший, за что он получил наказание, начинает испытывать постоянный страх перед собственными действиями, что чревато серьезными психологическими проблемами. У некоторых детей появляется еще и озлобленность на родителей, которые наказывают его, по его мнению, без причины.

**Как же найти компромисс между «можно» и «нельзя», чтобы ребенок при этом понял обоснованность запретов?**



# Как правильно устанавливать границы: 8 правил

## 1. Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка

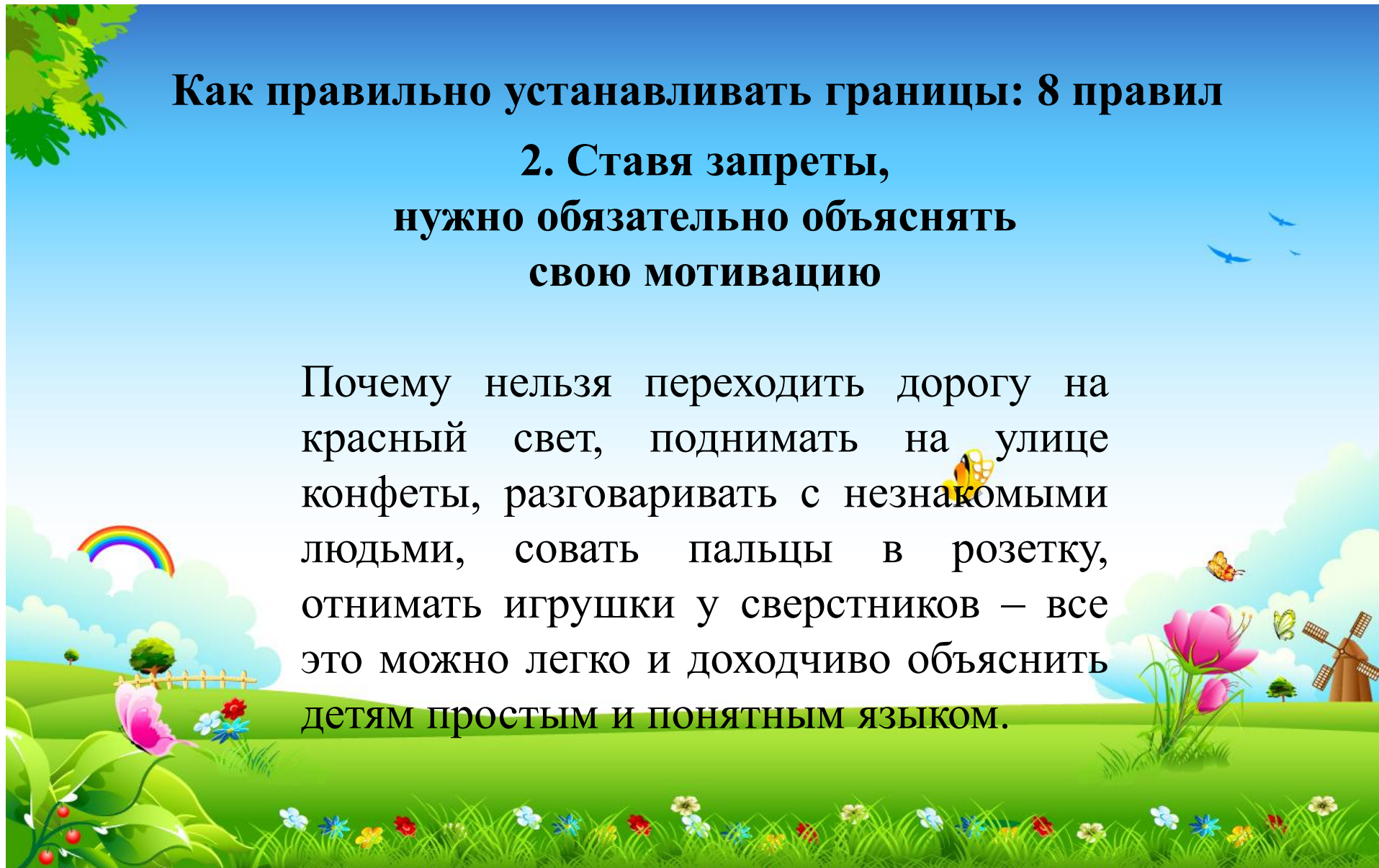
Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно.

**Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.**

# Как правильно устанавливать границы: 8 правил

## 2. Ставя запреты, нужно обязательно объяснить свою мотивацию

Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, разговаривать с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников – все это можно легко и доходчиво объяснить детям простым и понятным языком.



## Как правильно устанавливать границы: 8 правил

### 3. Ставя запреты, всегда спрашивайте себя, достаточно ли они обоснованы

Действительно ли в этом запрете есть необходимость?

Некоторым родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть с ровесниками в футбол на детской площадке.

**Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться вас и совершенно вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.**



## Как правильно устанавливать границы: 8 правил

### 4. Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он полностью понимает

Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, не стоит наказывать ребенка – лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя.

Если ребенок – зачинщик драк в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так.

**Наказание же должно следовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова делает по-своему.**

## Как правильно устанавливать границы: 8 правил

### 5. Устанавливая запреты, обсуждайте их со всеми членами семьи

Если мама не разрешает есть мороженое на улице, а бабушка, наоборот, с радостью покупает малышу угощение на прогулке, мотивируя это тем, что «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения.

В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем. Ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания.

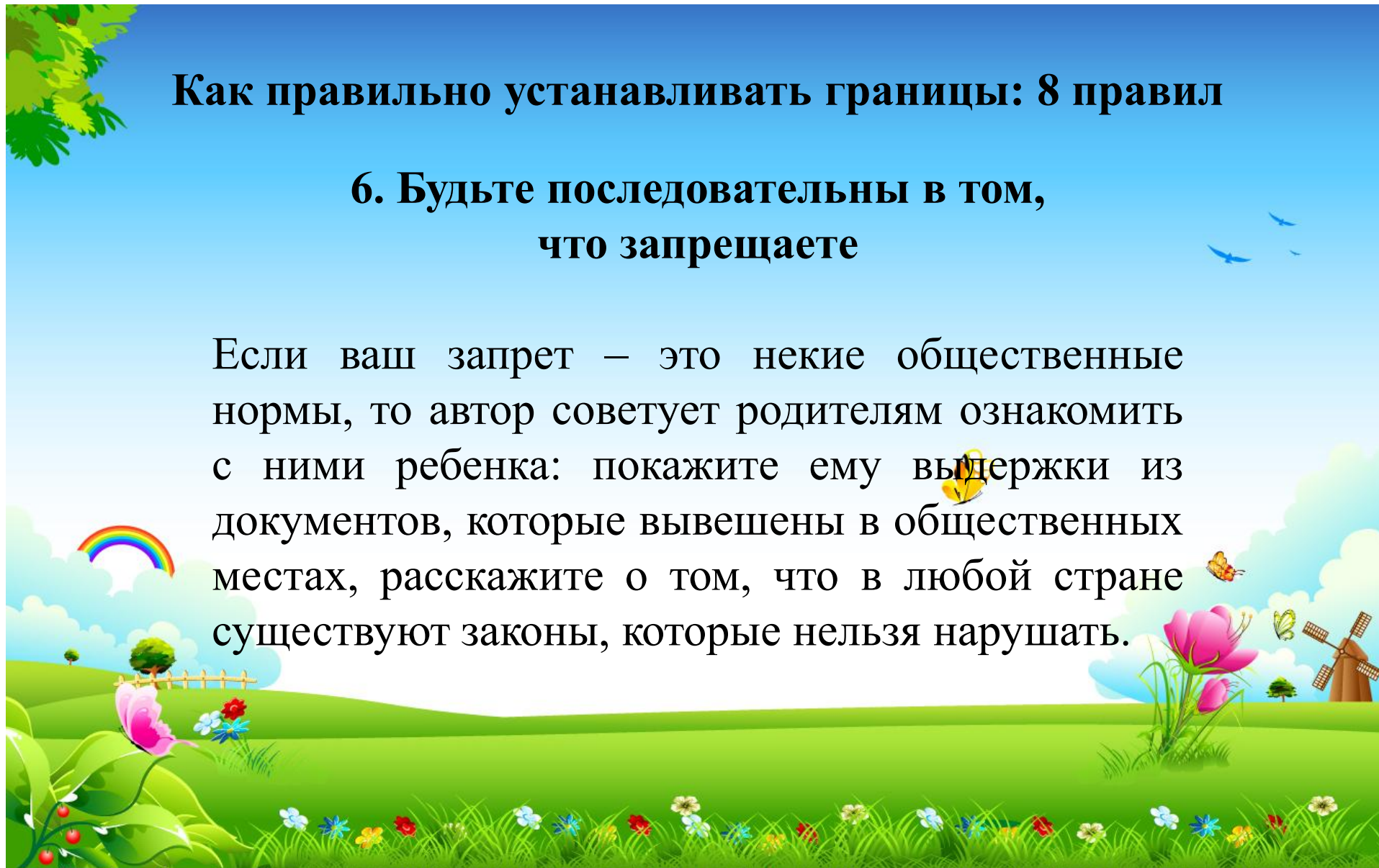
**Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением должны все члены семьи.**



## Как правильно устанавливать границы: 8 правил

### 6. Будьте последовательны в том, что запрещаете

Если ваш запрет – это некие общественные нормы, то автор советует родителям ознакомиться с ними ребенка: покажите ему выдержки из документов, которые вывешены в общественных местах, расскажите о том, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать.



## Как правильно устанавливать границы: 8 правил

### 7. Корректируйте список ограничений

Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить. Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-полтора, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями. То же самое касается и других запретов.

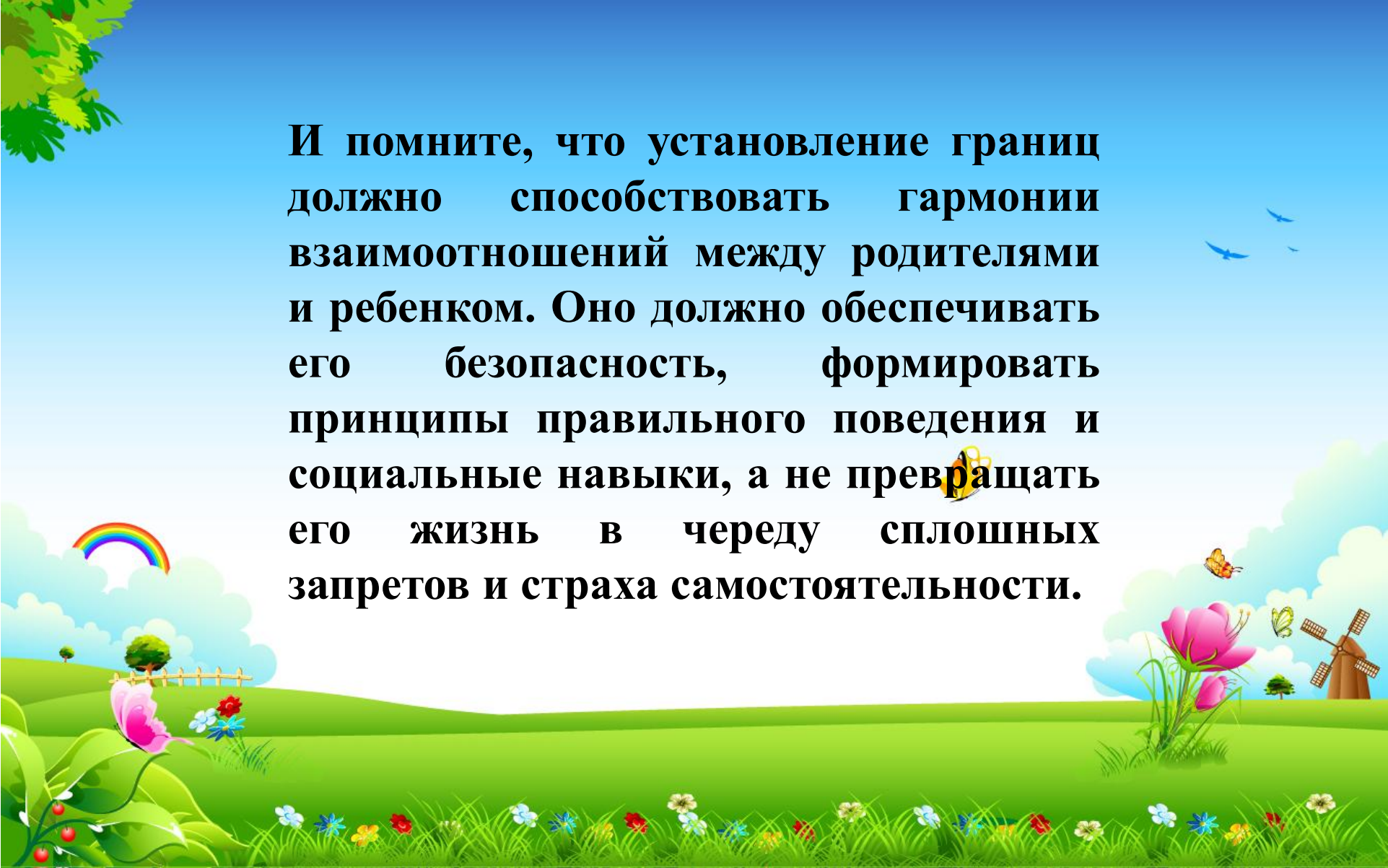
## Как правильно устанавливать границы: 8 правил

### 8. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка

Малыш помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками – все это, несомненно, стоит вашего внимания. Обращайте на это внимание, говорите ему, что любите, просто обнимайте.

**Если родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к реальным проблемам с самооценкой.**



A vibrant, cartoon-style illustration of a spring landscape. The scene features rolling green hills under a bright blue sky with a few birds. A rainbow arches over a small fence on the left. In the foreground, there are various colorful flowers, including a large pink one. On the right, a wooden windmill stands near more flowers and butterflies. The overall atmosphere is cheerful and bright.

**И помните, что установление границ должно способствовать гармонии взаимоотношений между родителями и ребенком. Оно должно обеспечивать его безопасность, формировать принципы правильного поведения и социальные навыки, а не превращать его жизнь в череду сплошных запретов и страха самостоятельности.**