

Как устанавливать правила и границы дозволенного для ребёнка

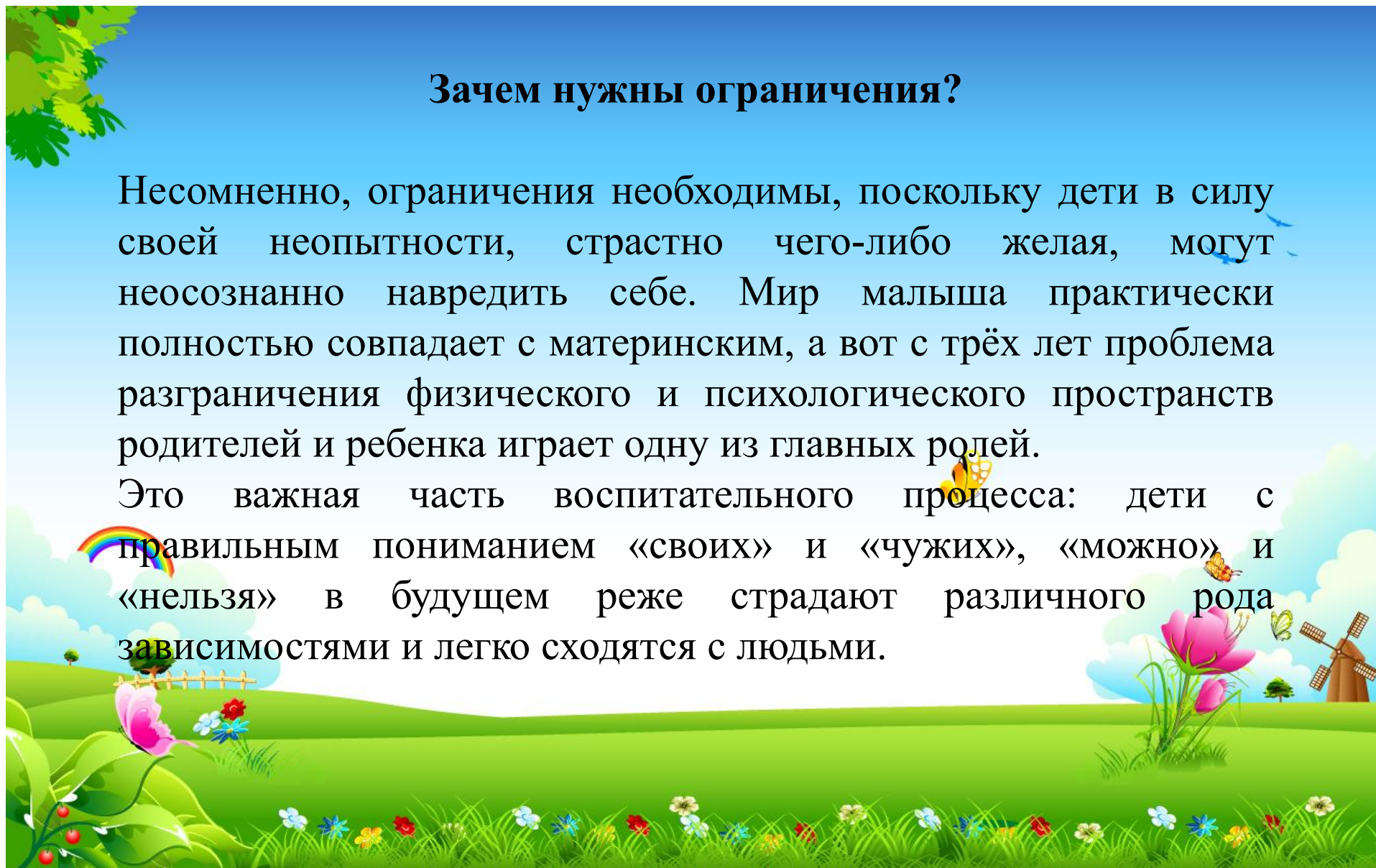
В любой семье, где есть дети, всегда наступает такой момент, когда родители сталкиваются с вопросом, как установить границы для слишком активного или даже агрессивного ребенка. Но далеко не всегда мама и папа правильно понимают, что именно нужно запрещать, в какой форме, каким должно быть наказание за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

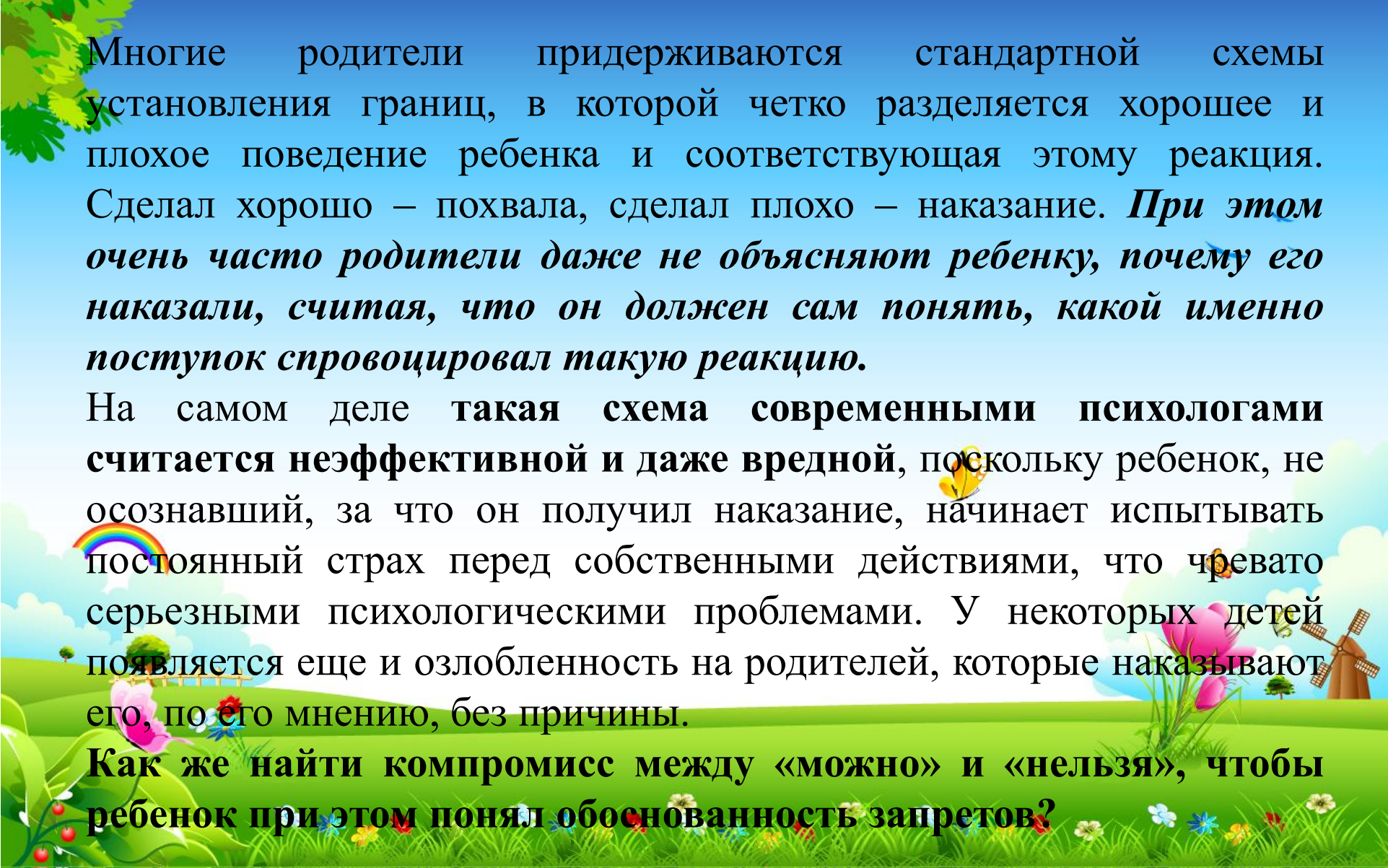
Как же правильно устанавливать границы, чтобы это не сказалось отрицательно на психологическом развитии детей?

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

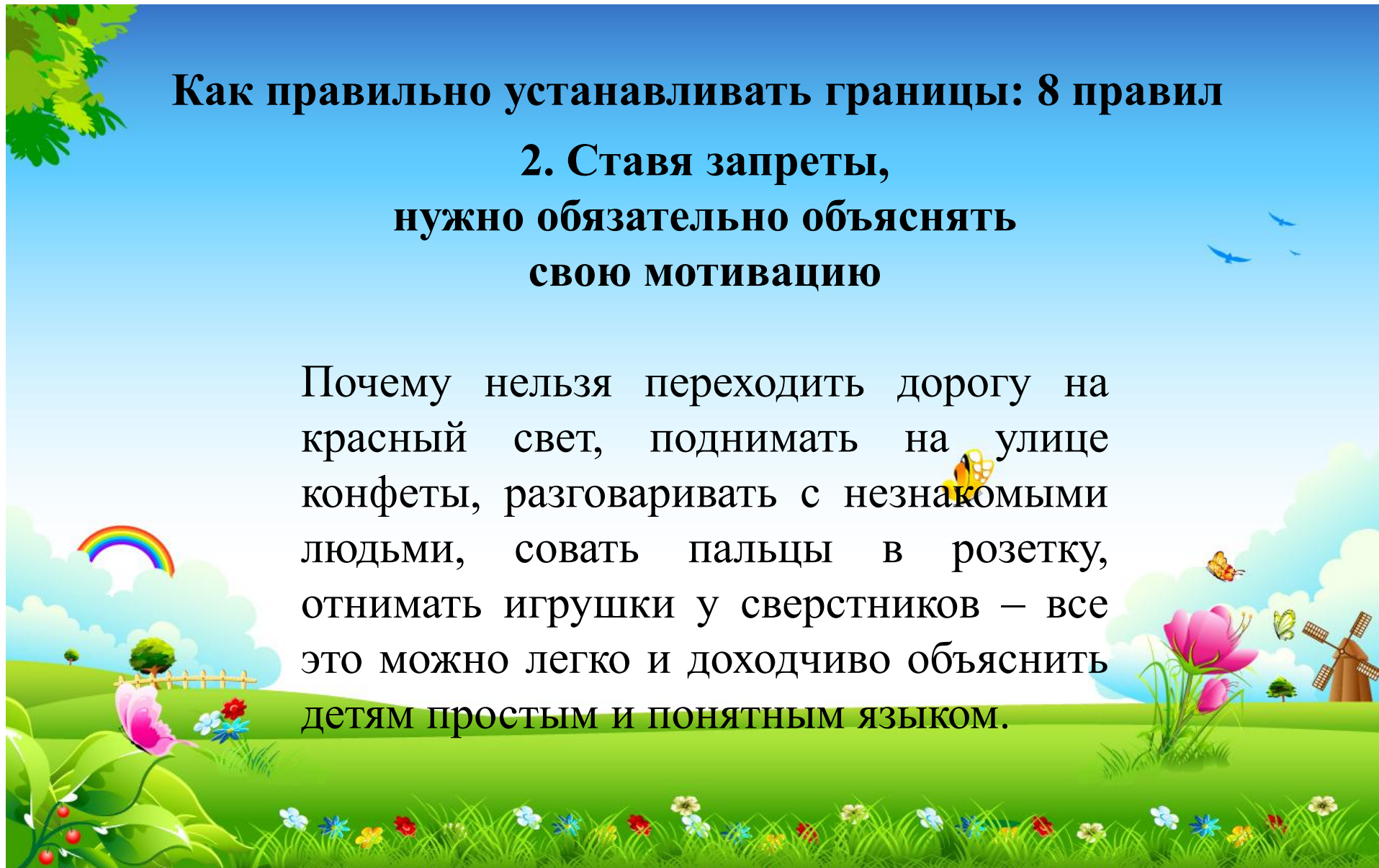
Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно.

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.

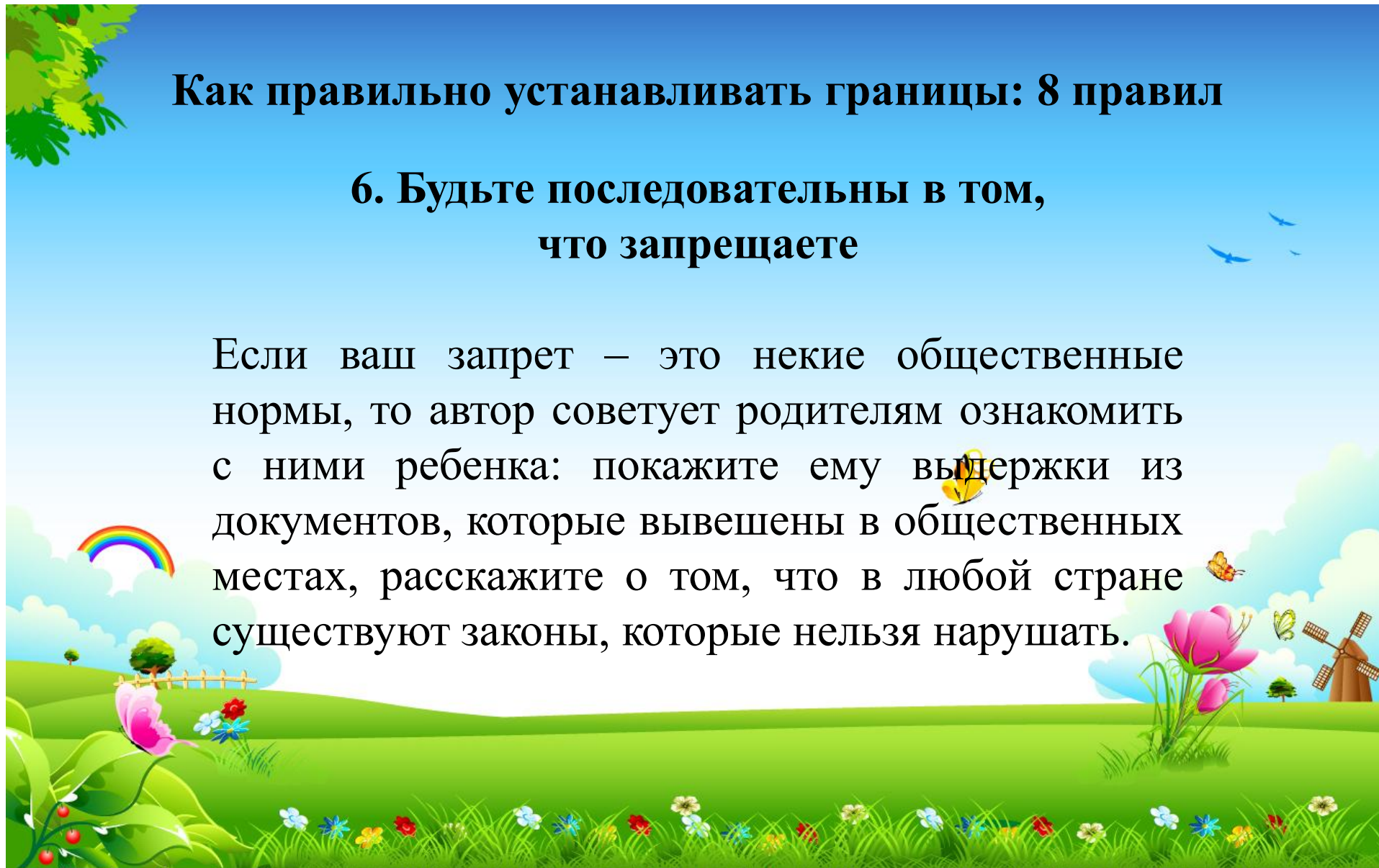
В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем. Ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет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

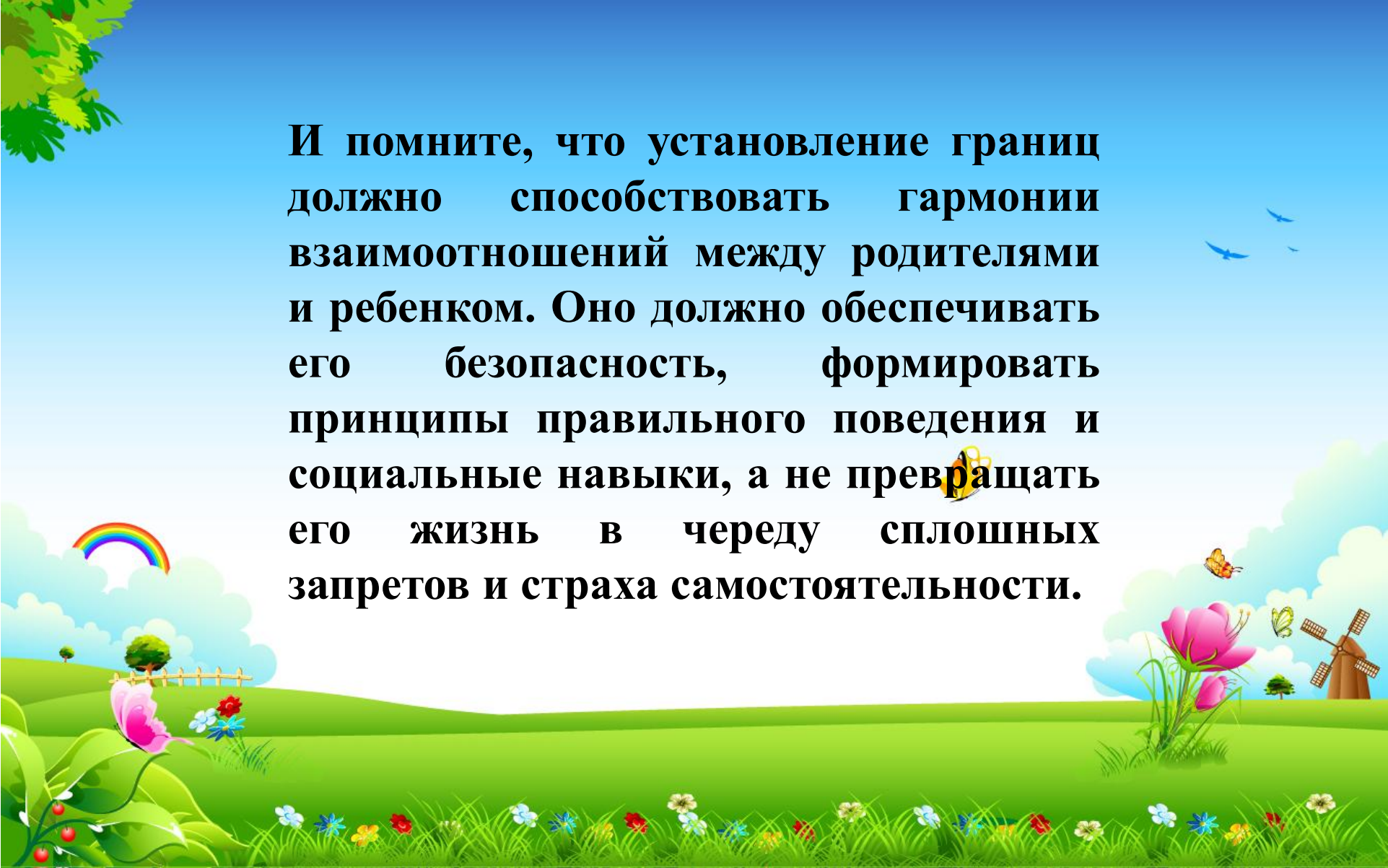
Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить. Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-полтора, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения 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.



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.