**«Правила и границы. Как устанавливать и соблюдать в отношениях с детьми?»**

Одна из наиболее частых причин обращения родителей – их невозможность «справиться» с ребенком: родители не могут «заставить» ребенка садиться за уроки, чистить зубы, убирать свою одежду, выносить мусор, заправлять постель, хорошо вести себя в школе и общественных местах и т. д., список можно продолжать. Поэтому тема установления правил и границ между дозволенным и недозволенным становится одной из самых актуальных.



**Зачем нужны правила?**

Правила можно сравнить с мостом с перилами. Они дают опору и позволяют не оступиться и чувствовать себя в безопасности. Как компас и карта правила дают ориентиры, делая окружающий мир более понятным и предсказуемым, снижают тревогу и позволяют чувствовать себя увереннее.

Правила важны для усвоения социальных норм поведения, для понимания того, что у каждого действия есть последствия. Определение и соблюдение правил позволяет снизить количество конфликтов с окружающими. Правила дают возможность понять, что у других людей тоже есть границы. Их необходимо соблюдать и уважать.



**Как устанавливать правила?**

Важно, чтобы ребенок понимал, что правила и границы родители устанавливают не из желания подчинить своей воле, заставить делать его так, как они хотят. Поэтому в ответ на вопросы ребенка не стоит отделываться фразами: «Нельзя», «Так положено», «Все так делают» и т.п. Ребенок должен знать, почему нельзя и что будет, если он вдруг нарушит родительский запрет. Иначе, не понимая последствий нарушения правила, ребенок не сможет их осознанно соблюдать, и велика вероятность, что в момент, когда никто не видит, он решит нарушить ваш запрет.

Чем реже звучит слово «нельзя», тем оно действеннее. Чтобы оно работало, нужно стараться употреблять его только в случаях, когда запрет касается безопасности.

Самый понятный для детей пример – правила дорожного движения: «На дорогу, где ездят машины, нельзя выбегать одному, только за руку с родителями!» («Когда ты станешь старше и научишься соблюдать правила, сможешь переходить улицу сам»).

*Алгоритм установления правил может выглядеть так:*

1. Озвучиваем правило («Я хочу, чтобы свою одежду после школы ты аккуратно вешал в шкаф»).

2. Если правило не выполняется, говорим о своих чувствах или желаниях, сочувствуем ребенку и обозначаем его чувства: «Я вижу, что сегодня ты забыл о нашей договоренности! Мне сейчас очень неприятно. Понимаю, что тебе не всегда хочется делать то, о чем договорились и ты чувствуешь досаду, но уговор есть уговор. Я хочу, чтобы ты убирал одежду каждый день!»

3. Если и после этого правило не выполняется, вводим санкции или напоминаем о договоренных ограничениях: «Мы будем обедать (ужинать), когда одежда будет убрана».

4. Изо дня в день четко придерживаемся вышеописанной схемы.

**Привычка и режим дня**

Правил должно быть немного, чтобы ребенок мог освоить их, они должны быть четко сформулированы и даны в простой понятной ребенку форме. Наверняка многие из нас помнят классическое «когда я ем, я глух и нем». Важно обговорить с ребенком заранее основные правила, обеспечивающие безопасность и здоровье его и окружающих.

Большинство правил мы соблюдаем по привычке, не задумываясь о том, как поступить в той или иной ситуации. И задача родителей – с самого раннего возраста выработать у ребенка эти полезные привычки. Одна из них – распорядок дня. Последовательность и повторяемость привычных действий создают ощущение надежности, защищенности. Внешняя организованность ребенка постепенно переходит во внутренний план, становится навыком организации своего времени и пространства. Ребенок, который живет по определенному распорядку дня, складывает на место свои игрушки, помогает маме наводить порядок в комнате, повзрослев, легче учится оценивать, систематизировать и распределять информацию, отделяя нужную от ненужной.

**Правила, творчество и игры.**

Устанавливая правила важно давать ребенку возможность проявления его воли и творчества в выборе форм и способов их выполнения: «Какой пастой ты сегодня хочешь чистить зубы (клубничной или апельсиновой)? В какой пижаме сегодня хочешь спать? Давай ты найдешь/нарисуешь картинки для твоего распорядка дня» и т.д.

Игра занимает важное место в жизни ребенка и в становлении его личности. Родителям важно предлагать детям разные игры с правилами – настольные, подвижные, ролевые и групповые. Ребенок усваивает, что в каждой игре есть свои правила, например, в футболе игроки не могут брать мяч в руки (кроме вратаря), а в волейболе нельзя играть ногами. Научившись следовать правилам в игре, ребенок постепенно переносит эту модель поведения в реальную жизнь. В играх важно давать попробовать детям разные роли: сегодня ты будешь продавцом, а завтра – покупателем и т.д.

Старшие дошкольники и младшие школьники обычно с удовольствием демонстрируют свое знание всевозможных правил, рассказывают о новых правилах, которые они узнают в детском саду и школе. Поэтому, когда приближается какой-то момент, где могут пригодится правила, например, вы собираетесь с ребенком в магазин или приближаетесь к дороге, можно просить напоминать вам о них и хвалить его за то, что он так хорошо запомнил и их выполняет.

**«Сказка ложь, да в ней намек».**

Чем старше становится ребенок, тем больше приходится уделять внимания правилам, связанным с самообслуживанием и социальными нормами: «Чужие вещи нельзя трогать без разрешения», «Если что-то уронил, пролил или испачкал, за собой нужно убрать». Обсуждение с детьми сказок и мультфильмов помогают сформировать навык замечать и уважать свои границы и границы других людей, придерживаться правил, относящихся к сфере человеческих отношений и этики поведения.

Прочитав или посмотрев сказку, обязательно обсудите с ребенком, кто из героев поступил хорошо, кто – плохо, почему они так поступили, как и почему надо себя вести в этой ситуации. Когда ребенок научится анализировать поступки сказочных героев, ему будет легче оценивать свои и принимать правильные решения.

Например, читая сказку про Красную Шапочку, можно порассуждать с ребенком что она делала по правилам, которые знает ребенок, а что неправильно (нельзя разговаривать с незнакомыми людьми), к чему привели ее поступки.



**«Ребенок учится тому, что видит у себя в дому».**

Важно на собственном примере показывать ребенку соблюдение правил и границ. Ребенок автоматически усваивает принятые в семье правила, перенимает манеру поведения взрослых. Задача родителей вести себя так, как они того требуют от своего ребенка. Если папа не благодарит маму за ужин или не моет руки перед едой, то не стоит ждать от ребенка другого поведения. Поэтому необходимо, чтобы правила действовали для всех на территории дома, все члены семьи придерживались правил и помогали ребенку освоить и выполнять их. Например: «У нас дома каждый убирает за собой со стола после еды, давай уберем».

**Что делать, если ребенок нарушает правила?**

Если ребенок уже знает правило, например, правило дорожного движения, но нарушает его, важно:

· повторить правило: «дорогу можно переходить спокойным шагом на зеленый свет светофора»;

· рассказать о возможных последствиях: «человека, который выбегает на дорогу на красный свет или в неположенном месте может сбить машина»;

· рассказать о ваших чувствах или желаниях («я беспокоюсь за тебя, не хочу, чтобы ты попал под машину»);

· физически не дать нарушать правило (крепко держать за руку);

· ввести ограничения в связи с нарушением правил: «мы будем переходить дорогу за руку, пока я не буду уверен, что ты можешь соблюдать правило.

**Причины нарушения правил.**

**«Борьба за власть».**

Дети часто пробуют нарушать правила, чтобы посмотреть, а что будет, если нарушить запрет. И здесь родителям важно не оставлять нарушение без внимания. Многие родители сердятся и начинают ругать ребенка за то, что он не послушался. Некоторые дети, видя гнев родителя из-за их неподчинения, начинают соревноваться: кто-кого. Если родитель не включается с ребенком в борьбу за власть, а показывает беспокойство за его жизнь и огорчение, это автоматически снижает стремление ребенка протестовать. Важно помнить самим и транслировать ребенку, что правила устанавливаются для безопасности, а не для того, чтобы показать родительскую власть. Фразы «Немедленно! Сделай!», «Быстро иди сюда!» и т.п., вызывают у ребенка протест.

Пока ребенок чувствует, что участвует в борьбе за власть с родителями, он будет продолжать нарушать правила и запреты. Он должен понять, что родители сильнее, но они устанавливают правила потому, что заботятся о нем, его безопасности в мире, а не потому, что хотят соперничать с ним.

**«Хочу и должен».**

Еще одна распространенная причина нарушения – правила часто идут в разрез с сиюминутными желаниями ребенка: «хочется играть, а не собирать портфель или чистить зубы», это неизбежно вызывает досаду и желание увильнуть от выполнения правил. И в этой ситуации перед родителями стоит сложная задача – с одной стороны принять и выдержать негативные чувства ребенка и поддержать его, а с другой стороны удерживать свою линию выполнение правил, напоминать, пока они не вошли в привычку: «я понимаю, что тебе сейчас хочется играть, а не числить зубы и спать что тебе обидно. Мне очень жаль, но мы с тобой договорились выполнять это правило».

**«Санкции» за нарушение правил.**

Правила нельзя превращать в инструмент для манипуляции, используя ультиматумы, угрозы и наказания. Усваивая правила, ребенок не должен чувствовать себя плохо из-за вины и стыда.

Обговаривая правило, можно предлагать ребенку выбрать «наказания», которые последуют, если он нарушит правило. «Наказания» и ограничения за нарушения не должны зависеть от обстоятельств и настроения родителей. В ситуации, когда мама или папа, в хорошем расположении духа, разрешают ребенку все, а на следующий день за те же самые поступки ставят в угол ребенку трудно понять, что можно делать, а что нельзя. Если мама разрешает одно, папа – другое, а бабушка – третье, ребенок тоже оказывается в замешательстве: кого слушать и чьи правила соблюдать?

Таким образом, в процессе установлении границ и привития правил ребенку очень важны систематичность, постоянство и согласованность всех членов семьи. Необходимо объяснять ребенку, учитывая его возрастные и личностные особенности, зачем ему нужно соблюдать то или иное правило, поддерживать и хвалить ребенка и выдерживать его негативные чувства при освоении нового поведения по правилам.

Границы, которые родители устанавливают для ребенка необходимы ему, они помогают ориентироваться, снижают тревогу и вскоре становятся внутренними для ребенка.

Список использованных источников

https://nashi-deti66.ru/parents/kak-vospityvat-rebenka/pravila-i-granitsy-kak-ustanavlivat-i-soblyudat-v-otnosheniyakh-s-detmi-/