

Как правильно вводить ограничения и правила в жизнь ребенка

Критерии «хороших» правил

Каким же должно быть правило или ограничение, чтобы оно становилось средством развития ребенка, а не инструментом его подавления?

1. **Тотальное** (касается всех). Лучше формулировать правило таким образом, чтобы оно касалось не только самого ребенка. Правило может формулироваться в максимально общей безличной форме, чтобы подчеркнуть, что оно относится к любому человеку. Неудачный вариант: «Я не разрешаю тебе играть с ножницами». Удачный вариант: «С ножницами не играют».



2. **Эмоционально нейтральное** (не сопровождается никакими комментариями относительно ребенка и делается спокойным тоном). Неудачный вариант: «Пока не научишься рисовать аккуратно, будешь рисовать только в фартуке». Удачный вариант: «Рисовать красками можно только в фартуке».

3. **Четкое и однозначное**. Очень важно не допускать неоднозначных формулировок. Например, в одной семье, где дочка очень неохотно ела, родители ввели такое правило относительно обеда: «Если Катя хорошо поест суп, она может не есть второе». Такое правило оставляет огромное пространство для дискуссий: скажем, половина тарелки — это достаточно хорошо или нет? Или вроде бы слова понятные, но каждый из членов семьи трактует их по-своему. Скажем, под словами «убраться в комнате» ребенок может подразумевать, что на полу ничего не валяется. Но стоит открыть шкаф, как оттуда, словно лавина с гор, мощным потоком стекают одежда, игрушки и прочие старательно рассованные по полкам предметы. Во избежание подобных ситуаций имеет смысл заранее четко проговаривать, что подразумевается под словами «навести порядок».

Наверное, одна из самых неоднозначных формулировок — «хорошо себя вести». По той же причине лучше избегать слов типа «постарайся».

4. **Задаёт модель желательного поведения**. Важно, чтобы правило не просто что-то запрещало, а направляло. Поэтому всегда лучше формулировать правило в утвердительной форме и избегать отрицаний. Например, если мы хотим добиться от ребенка тишины в поликлинике, не обязательно говорить: «Здесь нельзя кричать», лучше сказать: «Здесь разговаривают тихим голосом».

Пример «хорошего» правила.

В одной семье, где мама, папа и шестилетняя Алина жили в одной комнате, было такое правило: «Во время игры постарайся не разбрасывать игрушки по всей комнате». Конечно, соблюдать такое правило практически невозможно: оно неоднозначное и не дает модели желательного поведения. Познакомившись с критериями «хороших» правил, родители вместе с Алиной выбрали в магазине красивую яркую атласную ленту. Эта лента стала границей пространства игры. Правило стало таким: «Можно играть в пределах, которые обозначены лентой». В начале игры Алина сначала с помощью кого-то из родителей, а

потом сама располагала ленту таким образом, чтобы отделить себе пространство для игры. Это значительно упростило проблему с разбрасыванием игрушек.

Как вводить правило

После того как удачная формулировка найдена, встает вопрос о том, как можно ввести правило, если его до сих пор в семье не было.

- **Родители воспитывают детей.** Сперва необходимо в спокойной и уважительной форме составить для ребенка правило, начиная со слов: «У нас принято...» или «У нас в семье теперь будет такое правило». Это должно звучать именно как правило, а не как договор. Например: «У нас принято по субботам убирать квартиру» или «У нас принято тихо разговаривать, когда кто-то работает за компьютером». При этом необходимо, чтобы сами взрослые соблюдали эти правила. Если мама трудится за ноутбуком, а бабушка рядом громко разговаривает по телефону, понятно, что правило работать не будет. Естественно, какие-то отдельные правила могут касаться только детей. Это можно сразу заложить в формулировке, например: «В нашей семье дети ложатся спать в девять часов». Правила не нужно многократно обсуждать. Достаточно одного объяснения, на все остальные вопросы ребенка «Почему я должен это делать?» стоит отвечать «У нас такое правило» или предложить ему вынести это на обсуждение на семейном совете (речь о котором пойдет чуть позже). Если ребенок выражает недовольство правилом, также не нужно его уговаривать и переубеждать, но крайне важно обсудить с ребенком, что он может выбирать и что он сам решает в контексте этого правила. Например: «Ты можешь сам решить, с чего ты начнешь уборку». Любые обсуждения правил возможны только после того, как ребенок его выполнил.

- Конечно, часто возникает вопрос: с чего вдруг это правило должно появиться? Введение правила можно приурочить к какому-то значимому событию: достижению ребенком определенного возраста, переезду, поступлению в школу и т.п. Тогда оно отражает новые возможности ребенка, то, что ребенок растет, становится большим. Например: «Теперь, когда ты пошел в школу, у нас будет такое правило». Кроме того, можно сказать ребенку, что правило предназначено для разрешения часто возникающего конфликта: «Мы с тобой в последнее время часто ссоримся из-за порядка в комнате, и меня это очень расстраивает. Чтобы прекратить эти ссоры, у нас теперь будет такое правило...»

- **Не надо торопиться...** *Во-первых, дети могут «проверить» правила.* Например, прекрасно зная, что мамину косметику трогать нельзя, девочка как будто нарочно вытаскивает помаду и демонстративно рисует ею на зеркале практически у мамы на глазах. Такая проверка никоим образом не означает, что от правила можно отказаться или что правило не работает. Ребенок как будто спрашивает, действительно ли родительские ограничения обязательны к исполнению. Кто-то из детей довольно спокойно воспринимает любые правила и не пытается их оспорить, а кто-то, наоборот, будет активно и настойчиво пытаться «продавить» родителей. В подобных случаях необходимо спокойно и терпеливо, раз за разом, неизменно настаивать на соблюдении правила, по необходимости используя логические или естественные последствия. *В-третьих, ограничения могут меняться по достижении детьми определенного возраста.* Скажем, время отхода ко сну естественным образом сдвигается все позже, когда ребенок становится старше. *В-четвертых, при введении ограничений необходимо учитывать возраст ребенка.* Дети могут уставать, перевозбуждаться и т.д. Например, четырехлетний ребенок в поликлинике в силу возрастных особенностей не может спокойно сидеть сорок минут в ожидании врача. Очевидно, что здесь, помимо введения правила, маме следует подумать, чем она займет его в очереди.

- Наконец, *некоторые ограничения могут быть ситуационными.* Допустим, обычно нужно ложиться спать в девять, но в выходные или праздники это время сдвигается на час.

Важно, чтобы подобные вариации проговаривались столь же ясно и четко, как и сами правила.

- *Во-вторых, не надо торопиться с введением ограничений по всем фронтам.* Лучше, если правил немного, но зато они действительно работают. Если до сих пор в семье не было четких правил или ограничений, не нужно немедленно вводить их по любому поводу. Имеет смысл ввести одно какое-то правило и постепенно добиться того, чтобы оно начало работать. Можно поговорить с родителями, с какого правила они хотели бы начать. Некоторые родители предпочитают начать с ситуации, которая на данный момент является для них наиболее проблемной, другие — с ситуации, которая им кажется наиболее простой для разрешения.
- Есть несколько моментов, о которых важно помнить при использовании правил в воспитании.

На семейном совете.

Очень часто родители, вводя правила и ограничения, сталкиваются с детским вопросом: «Кто вообще эти правила ввел? Откуда они взялись?» Чем старше становятся дети, тем важнее привлекать их к обсуждению правил. Один из возможных способов разработки и введения правил, построенных на идеях демократического воспитания, — семейный совет.

Семейный совет позволяет очертить время и место для обсуждения семейных правил и ограничений. В ответ на недовольство ребенка можно предложить ему вынести свои предложения на семейный совет. Бетти Лу Беттнер и Эми Лью предлагают такие рекомендации для проведения семейного совета. Для семейного совета нужно выбрать время, которое удобно всем членам семьи. О времени собрания всем следует сообщить заранее. Во многих семьях назначают регулярное время для семейных советов, например каждую пятницу в 20.00. Чтобы показать значимость совета для всей семьи, необходимо исключить все отвлекающие факторы. Например, стоит выключить звук телефона. Если во время семейного совета родители отвечают на телефонные звонки, они тем самым демонстрируют неуважение.

В ходе семейного совета могут обсуждаться самые разные вопросы: уход за домашними животными, развлечения на выходные, семейное меню, распределение времени за телевизором или компьютером и др. Важно, чтобы это были не только проблемы. Список вопросов может составляться заранее. Некоторые семьи вывешивают специальный листок (например, на холодильнике), и все члены семьи могут вписывать туда вопросы для обсуждения.

Для создания позитивного настроения рекомендуется начинать семейный совет с благодарностей или комплиментов. Каждый член семьи должен сказать что-нибудь позитивное, и важно проследить, чтобы про каждого было сказано что-то хорошее. Далее можно переходить к обсуждению актуальных вопросов и принятию решений. На семейном совете родителям необходимо следить за тем, чтобы они не говорили больше всех. Также важно не вставать на сторону кого-либо из детей. Все решения, которые были приняты на семейном совете, остаются в силе до следующего совета. Для принятия решений не следует использовать голосование. Важно искать такой вариант, с которым все члены семьи будут согласны. Продолжительность семейного совета зависит от возраста детей: пока они еще маленькие, он может длиться 20–30 минут.

Для принятия решений можно использовать «мозговой штурм»: все члены семьи высказывают свои предложения, которые записываются на большой лист бумаги. На этапе высказывания предложений необходимо воздержаться от критики. Если есть какие-то ограничения, о них нужно сообщить сразу (например, семья обсуждает возможные способы

временипровождения в выходные, и есть определенный финансовый лимит, больше которого родители не готовы потратить на развлечения).

Когда принято какое-то решение, важно, чтобы в его реализацию были вовлечены дети (скажем, если речь идет о совместных выходных, в зависимости от возраста дети могут посмотреть расписание на сайте кинотеатра и выбрать подходящее для всех время).

Пример введения правил.

Мама забирает своего сына-первоклассника из школы, ведет домой обедать, а потом час гуляет с ним в парке. В последнее время у них сложилась ситуация, которая крайне беспокоит маму: дома Никита отказывается обедать, говорит, что не голоден, а потом в парке жалуется, что очень хочет есть, и просит маму купить ему блинчики в киоске. Так повторяется изо дня в день. Ежедневные блинчики выливаются в довольно заметную сумму, да и, по маминому мнению, это далеко не самая здоровая и подходящая для ребенка еда. К тому же заранее сваренный мамой обед остается несъеденным.

Мама пытается решить эту проблему, договариваясь с ребенком: «Давай с тобой договоримся: мы пообедаем дома и не будем опять покупать блины в парке». Сын демонстрирует полное согласие. «Ты не будешь просить блинчики в парке?» — спрашивает мама, когда сын отказывается от обеда. Но не проходит и десяти минут с начала прогулки, как Никита начинает жаловаться на голод и тянет маму к палатке с блинчиками.

Проконсультировавшись с психологом, мама вводит ограничение: «Сынок, мы с тобой на прогулке часто ссоримся из-за еды. Меня это очень расстраивает, и я хочу исправить ситуацию. У нас теперь будет такое правило: мы не покупаем в парке никакой еды». Это правило может быть ситуационным: «Мы не покупаем еду в парке в будни, а в выходные это возможно» (в первом классе такое правило ребенку вполне понятно, он прекрасно ориентируется в днях недели).

Подчеркнем, что это ни в коем случае не договор, мама не спрашивает ребенка, а ставит перед фактом. (Мама может вынести правило на обсуждение на семейном совете.) Сын, скорее всего, с мамой согласится, ожидая, что на практике ничего не изменится. Естественно, Никите будет важно убедиться, что новое мамино правило действительно работает. Когда в следующий раз перед прогулкой мальчик откажется от обеда, мама без уговоров и разъяснений говорит ему что-то вроде: «Хорошо. Тогда мы собираемся гулять. Но я напоминаю тебе, что мы обедаем только дома». На этом все обсуждения завершаются, мама не требует от ребенка никаких обещаний. Как только на прогулке сын начинает просить маму купить блинчики, она спокойно и доброжелательно отвечает ему: «Сынок, понимаю, что ты хочешь есть. Но у нас такое правило: (в будни) мы не покупаем еду в парке. Мы можем вернуться домой и пообедать или продолжить гулять и потом поесть дома».

Очень важно при этом избежать нотаций и объяснений и особенно слов «мы же с тобой договаривались». Категорически нельзя покупать блинчики «в последний раз, а завтра снова будет работать правило». Ребенок учится на собственном опыте, а не на словах мамы. Возможно, несколько раз придется вернуться домой раньше, чтобы пообедать. Через некоторое время он перестает просить блинчики в парке. Но если мама начнет говорить что-то вроде: «Ну неужели нельзя было сразу пообедать дома», - есть вероятность, что все повторится, так что от подобных комментариев необходимо воздержаться.

Как известно, гораздо легче придумать правило, чем добиться его выполнения. Однако, если удастся найти удачную формулировку и оптимальный способ введения правила, выполнять его тоже становится проще.