

Секреты для родителей

Как выстраивать границы дозволенного для ребенка.

Что делать взрослым, чтобы ребенок с ранних лет слушал вас, воспринимал то, что вы ему говорите и следовал тому, о чем вы его просите? Давайте поговорим о дисциплине.

Дисциплина обозначает **«обучение»**. Таким образом, дисциплинированный ребенок – это хорошо обученный ребенок. Задача взрослых – это **обучать, объяснять и разъяснять**. Взрослые должны обучать ребенка умениям, правилам и знаниям, которые пригодятся ему в будущем, а для этого – подробно, много раз, терпеливо и уважительно все объяснять и разъяснять ребенку. Взрослые должны вдохновлять и поддерживать его, помогая верить в свои силы и способности.

Обратите внимание! Обучать!

Ругать, кричать, винить и угрожать - ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Шаги для установления границ дозволенного

Шаг №1 – СТОП

Четко и внятно скажите, чтобы ребенок прямо сейчас прекратил не желаемое действие.

Ребенок должен услышать от вас **четкое и ясное указание**, что данные действия нужно сейчас же прекратить. Скажите это вежливо, но очень четко и внятно. Важно, чтобы вы максимально завладели его вниманием (не говорите из другой комнаты или издали, подойдите ближе к нему, дотроньтесь до него, присядьте на корточки).

Если ребенку грозит опасность, необходимо даже физически удержать малыша, остановить его, придержать. Прилагайте именно столько усилий, сколько необходимо, чтобы остановить его, а не сделать ему больно. В таких случаях можно, вместе с физическим действием громко сказать два слова:

«Маша, стой!»

Неэффективные выражения:

«Куда ты лезешь?»

«Куда ты смотришь?»

«Ты соображаешь, что ты делаешь?»

Шаг №2 – ОБЪЯСНЯЕМ ПРАВИЛА

Сформулируйте короткое правило для ребенка, почему так делать нельзя и объясните последствия нежелательного поведения. Объясните правило в безличной форме, чтобы избежать слова «ты», которое часто заставляет ребенка защищаться. Например: «За столом не балуются!» - вместо «Прекрати баловаться!».

«На дороге играть нельзя! Здесь едут машины» - вместо «Почему ты опять бежишь на дорогу?»

«Конфеты едят после обеда! Сладкое портит аппетит» - вместо «Сейчас же положи конфету назад!»

Ребенку нужно услышать правило много раз, прежде чем он усвоит его и из «внешнего указания» оно превратится во «внутренние знания».

Наберитесь терпения и смиритесь с тем, что одни и те же правила ребенку придется повторять много раз.

Давайте вспомним, как ваш ребенок учился ходить. Ведь это произошло не за один день. Он долго тренировался, стоял, держась за опору, много раз терял равновесие и только потом сделал свои первые шаги. Очень важно помнить, что обучение различным правилам и ограничениям тоже похоже на этот процесс.

Обратите внимание! Ребенок должен услышать правило много раз, прежде чем, действительно, запомнит его и будет готов полностью ему следовать.

Неэффективные выражения:

«Я же тебе уже говорила!»

«Сколько раз тебе можно повторять!»

«С первого раза ничего не понимаешь!»

Ваше терпение, последовательность и твердость – залог того, что ваш ребенок усвоит новое правило и будет следовать ему.

Шаг №3 – АЛЬТЕРНАТИВА, ВЫБОР И ПРИНЯТИЕ ЧУВСТВ РЕБЕНКА

Важный и ключевой шаг в выстраивании границ дозволенного для ребенка. Когда вы накладываете какое-то ограничение или запрет на действия ребенка, вам обязательно нужно предложить ему альтернативу этому действию, другой вариант поведения. Как он может сделать то, что ему хочется, но по-другому, приемлемым способом. Это ваш огромный шаг навстречу ребенку. Как правило, многое из того, что ребенку «нельзя», ему на самом деле «можно» сделать в другом месте, или с другим предметом, или в другое время.

Предлагая альтернативу или выбор, вы показываете ребенку, что понимаете и принимаете его чувства, готовы идти ему навстречу и договариваться с ним.

Эффективные фразы:

«Я понимаю, что тебе хочется подвигаться, но твой маленький брат спит. Ты можешь пойти погулять с папой и там попрыгать и побегать».

«Я понимаю, что тебе сейчас сильно хочется «сладкого», но «сладкое» едят после обеда. После еды ты можешь взять конфету или печенье».

Такое «нельзя» воспринимается ребенком намного легче, его внимание сразу переключается на различные другие варианты, из которых он может выбирать.

В этом подходе есть еще один важный «плюс». Вы на своем примере показываете ребенку, что нужно уметь договариваться, искать компромисс, идти навстречу другому человеку. Ребенок видит, что из любой ситуации всегда есть выход и одно и то же действие можно сделать разными способами, стоит только подумать.

Шаг №4 – БЛАГОДАРНОСТЬ ИЛИ ДОБРОЕ СЛОВО

Этот шаг нужен для того, чтобы закончить ситуацию на «позитивной ноте». Поблагодарите ребенка за то, что он пошел вам навстречу, согласился с вами. Покажите, как вы рады, что вам удалось договориться. Выразите надежду и веру в то, что в следующий раз ребенок поведет себя по-другому, вспомнив ваши объяснения.

Например:

«Спасибо, что пошел мне навстречу!»

«Я рада, что мы договорились!»

«Надеюсь, что ты меня понял и в следующий раз поступишь по-другому!»

Итак, если ребенок делает что-то «не то», и вам нужно его быстро остановить, применяйте 4 шага:

- 1 шаг: остановите ребенка
- 2 шаг: объясните правила и последствия нежелательных действий
- 3 шаг: примите чувства ребенка и предложите альтернативу
- 4 шаг: поблагодарите

Примерная ситуация:

Ребёнок взял камень на улице и целится в другого ребёнка.

- 1) Быстро перенаправьте действия ребёнка: «Брось камень на землю!».
- 2) Кратко сформулируйте правило в безличной форме: «Бросать камни в людей нельзя! Это больно и опасно!».
- 3) Объясните последствия такого поступка: «Мальчику может быть очень больно. Можно его ранить. Мальчик может попасть в больницу».
- 4) Признайте чувства ребёнка: «Я понимаю, что ты сердисься на мальчика. Не играй с ним, если не хочешь, можешь отойти от него».
- 5) Предложите ребёнку альтернативу, выбор: «Ты можешь кидать камни в безопасную мишень, например, корзину, ведро, нарисованный круг».
- 6) Поблагодарите ребенка за понимание: «Я рада, что мы договорились!»
- 7) Ещё раз повторите правило в безличной форме: «Пожалуйста, запомни, бросать камни в людей нельзя!»

Если ребёнок продолжает, то скажите о логическом последствии такого поведения: «Если ты ещё раз бросишь камень в мальчика, мы соберём игрушки и уйдём с этой площадки, придётся играть в другом, не очень интересном месте».

Статья подготовлена педагогами-психологами МБОУ ПМС-центр
Неретиной Л.А. и Тихоновой М.А.
на основе книги Екатерины Кес (Бусловой)
«Как устанавливать правила и границы дозволенного для ребенка»