

Как установить правила и ограничения

Детям трудно жить без ограничений. Им нужен некоторый контроль, но им тяжело ощущать и безграничную власть над собой. Если они осознают вседозволенность, то чувствуют себя ужасно несчастными, поскольку мир становится пугающе нестабильным и непредсказуемым. В обязанности родителя входит позволять ребенку экспериментировать и нащупывать, где пролегают границы дозволенного, поскольку ему безопаснее всего делать это в отношениях с родителями.

Обозначить. Сначала определитесь с ограничениями, которые касаются поведения у вас дома. Ограничения несут в себе основные принципы, например: ребенок не должен подвергаться опасности. Эти принципы не меняются по мере того, как ребенок растет. Правила — это средство воплощения ограничений в жизнь, например: не трогай розетку. Они могут и должны соответствовать возрасту ребенка и обстоятельствам, поэтому со временем возможно их преобразование.

Объяснить. И правила, и ограничения необходимо объяснять, если хотите, чтобы ребенок понял, что от него требуется. Это залог хорошего поведения, поскольку очевидно, что ребенок, знающий, чего от него хотят, и понимающий, почему это важно, более склонен выполнять ваши требования. Вы могли бы, например, объяснить, что ему нельзя драться (правило) потому, что в вашей семье люди уважают и заботятся друг о друге и об окружающих (ограничение).

Разговоры с ребенком о том, что несут в себе правила и ограничения, и о различных способах их применения помогут вам достучаться до него. Это сложный момент, поскольку использование таких абстрактных терминов, как безопасность, забота — бесполезно, если малыш понятия не имеет о том, что они подразумевают.

Иногда я говорю своим детям: «Я слишком люблю тебя, чтобы разрешить тебе это», а потом объясняю, что должна заботиться об их здоровье и именно по этой причине не могу разрешить им играть в футбол на асфальте или переходить дорогу, не держа меня за руку. На мой взгляд, это ослабляет их сопротивление. Конечно же, им не всегда это по душе, но так им легче смириться с запретом.

Напомнить. Будьте готовы снова и снова напоминать ребенку о правилах, пока они не усвоены: «И помни, без кулаков!», «У нас есть правило на этот счет. Что это за правило?». Убедите себя в том, что в целом ваш ребенок готов к сотрудничеству, просто он не совсем



понимает смысл того, что вы говорите — так вам будет легче сохранять спокойствие и реально смотреть на вещи.

Иногда дети протестуют против правил или игнорируют их, поскольку им не нравится их суть, иногда потому, что они их подзабыли, а иногда потому, что так и не поняли правило до конца.

Выясните, по какой из вышеперечисленных причин это происходит. Если по последней, то объясните все снова. Если же нет, просто повторите: «Ты же знаешь, что мы оставляем мяч во дворе». Многословные и замысловатые объяснения вряд ли будут выслушаны.

Старайтесь делать так, чтобы правил и ограничений было не слишком много. Небольшое количество основных правил, которые легко запомнить, выполнить и которые соответствуют возрасту ребенка, будут более эффективны, чем тысяча и одно, которые забудутся к обеду.

Если вам удалось установить и закрепить эти правила, то по мере взросления малыша вам будет достаточно лишь изредка напоминать об их существовании. Тем не менее, если вы чувствуете, что и сами их забыли, возможно, вам стоит вместе с ребенком составить список правил, чтобы лишний раз обсудить, что они означают и почему важны. Можно повесить список на видном месте, если вам кажется, что это поможет.

Но помните: наиболее эффективный и важный стимул — это ваше одобрение при соблюдении правил и строгость при их нарушении. Зачем обвешивать дом всякими правилами, если их все равно никто не придерживается?

Последовательность

Отсутствие последовательности является основной причиной, по которой иногда не срабатывают правила. Вы можете снизить этот риск. Будьте непоколебимы. Ребенок будет давить на вас, проявлять агрессию, быть необоснованным и говорить «нет» на ваши вполне закономерные просьбы. Это не значит, что он «плохо себя ведет», а скорее — что переживает важную стадию своего развития: он пытается понять, как далеко ему можно зайти. И именно вам нужно показать, где проходит граница дозволенного. Вы должны быть тверды. Не прогибайтесь под давлением его протестов, приступов гнева и хныканья. Попытка ребенка стереть границы отражает его потребность в ощущении надежности мира, в уверенности, что он не разойдется по швам и не рухнет, если подвергнуть его испытаниям. Глядя



на красное заплаканное личико, трудно поверить, что ребенку необходимо, чтобы вы сказали «нет», но это именно так. Если поведение ребенка заставляет вас отступать от своих убеждений, то вы тем самым создаете атмосферу неопределенности, которая не принесет пользы ни вам, ни ему. О младенце заботиться нелегко, но секрет прост: он зависит от нас, а мы должны, зависеть от него. Потом все меняется где-то в возрасте 1,5—2 лет, когда ребенок впервые дает понять, что нуждается в дисциплине. С его стороны это выглядит почти как приглашение к танцу. Так или иначе, взглядом ли, жестом, выражением они как будто говорят: «Ну и как ты на это отреагируешь?» Они хотят вовлечь вас в игру. Они нуждаются во внимании, поддержке, правилах и дисциплине. На этом этапе борьба не должна быть напряженной: ненапряженной с вашей стороны и борьбой — с их. В этом весь смысл. Важность правил, которые устанавливает родитель и которых он придерживается, тяжело недооценить в период взросления. Все мы знаем, как неприятны люди, чьи родители упустили этот поистине важный момент, поскольку, будучи взрослыми, они все еще считают себя центром вселенной. Их не научили тому, что у других людей тоже есть чувства.

Умейте слушать, ради добра и безопасности. Твердость решений и противостояние капризам не подразумевает безразличия к тому, что говорит ребенок: ведь в эту секунду он может кричать, что ему мало печенья, а минутой позже сообщить, что сестра упала в воду.

Учитесь самодисциплине. Если вы устанавливаете новое правило, которое забываете через две секунды, вашему ребенку тяжело понять, к чему прислушиваться. Мы все этим иногда грешим. Но следует избегать таких промахов, насколько это возможно.

Взаимодействие взрослых

У всех нас совершенно разные требования к детям, которые отличаются в различных культурах, семьях и даже семейных парах. Между родителями часто возникают споры, например, о том, как долго ребенок должен оставаться за столом во время ужина. И это нелегкая задача.

Ваше взаимодействие с мужем или женой, а также с любым другим человеком, который заботится о вашем чаде, сильно отражается на поведении последнего по той простой причине, что легче выполнять похожие требования, чем тысячу противоречащих друг другу.

Разногласия между родителями могут негативно сказаться на чувстве безопасности ребенка и оставить его в недоумении по поводу того, чего от него хотят. Это происходит независимо от возраста, но особенно сильно сказывается, когда он начинает общаться с другими детьми вне родительского дома. Разные наставления насчет его приемлемого поведения будут сыпаться со всех сторон, и ребенку

будет трудно справиться с ними, если он не уверен даже в том, что от него хотят его собственные родители.

Если уж государственные политтехнологи не могут заставить всех пресс-атташе плясать под одну дудку, то вполне естественно, что вы тоже можете отойти от намеченной линии поведения. Иногда ваш ребенок будет чувствовать, что вы и ваш партнер или кто-либо другой не согласны с тем, как следует поступать, равно как возникнут моменты, когда вы слишком легко пойдете на поводу у ребенка. Это не лучший вариант, но и такое случается.

Важно сводить такие случаи к минимуму посредством обсуждения своих методов с партнером или другими людьми и сходить на единой стратегии и принципах. Это уменьшит риск того, что ребенок заметит ваши расхождения во взглядах, и у него создастся впечатление, что один из вас «плохой», потому что слишком серьезно относится к дисциплине, в то время как второй выбирает путь наименьшего сопротивления. Чтобы договориться, нужны время и силы, но посмотрите на это как на посильный вклад, который в будущем поможет предотвратить ссоры и недоразумения.

Пересмотр правил. Правила необходимо пересматривать по мере того, как ребенок развивается и меняются его потребности и ваши требования. Многие правила, установленные для двухлетнего малыша, будут абсолютно неприемлемы для шестилетнего ребенка. Если правила совершенствовать так, чтобы они сочетались с обстоятельствами и стадией развития, то их легче будет придерживаться. Таким образом, как бы странно это ни звучало, позволять правилам эволюционировать и иногда изменяться — наилучший способ оставаться последовательным.

Неизменными должны быть принципы, порождающие правила, и понимание именно этих принципов очень важно для ребенка. Предположим, он знает, что основным принципом является его безопасность. Тогда, если требование держать вас за руку, когда вы переходите улицу, со временем сменится требованием смотреть по сторонам, когда он переходит ее сам, противоречия не возникнет, поскольку они оба несут в себе один и тот же основной принцип. Все необходимые изменения следует применять на практике.

Необходимость в изменениях является проявлением силы, а не слабости, поскольку неуместные правила легко забываются. Понимание ограничений и необходимость их применения в соответствии с особенностями вашего ребенка помогут вам в разрешении довольно распространенных конфликтов между братьями и сестрами, например: «Я понимаю, ты злишься, потому что он ложится спать позже, чем ты, но ты младше и тебе нужно спать дольше, чтобы быть здоровым. Ты ложишься спать, когда нужно тебе, а он — когда ему. Ты тоже сможешь ложиться позже, как он, когда подрастешь». Разные правила для двоих, но один и тот же принцип и никакого противоречия.

Пересмотр правил сильно отличается от уступок под давлением со стороны ребенка или по собственному желанию. Чтобы ребенок понял, что вы модернизировали правило, поскольку считаете это разумным, а не из-за его протестов и нытья, следует:

1. Не менять правил, не подумав. Если вы устанавливаете новое правило в разгар ссоры, ваш ребенок может решить, что порядочная истерика устранит любые правила, которые ему не по вкусу. Не ищите оправданий, а придерживайтесь того правила, которое действовало на момент начала конфликта.

2. Когда страсти улеглись, подумайте, нуждается ли правило в пересмотре. Если нет, обоснуйте его важность. Если нуждается - признайте это. Объясните, что вы долго и напряженно думали и решили, что необходимо установить новое правило. Полезным было бы привлечь ребенка к созданию нового правила, если это уместно. Таким образом, он почувствует, что вы отреагировали на новые обстоятельства, а не на его плохое поведение. Кроме того, он поймет, что имеет право голоса при установлении правил, а это усилит его чувство ответственности.

Исключения. Последовательность правил, задаваемая вами, не означает, что правила вообще никогда нельзя обойти стороной. Большинство хороших правил подразумевает и хорошие исключения. Детям тяжело расставлять приоритеты, поэтому от нас требуется помочь им в этом. Если вы доступно объясните, когда и почему вы делаете исключения, основное правило от этого не пострадает.

*Из книги
Д.Паркер, Д.Стимпсон
«Чтобы ребенок рос счастливым. Советы для родителей»*