

# Как устанавливать правила и границы дозволенного?

В процессе воспитания важно не жалеть времени на обучение детей-все им рассказывать, подробно объяснять, помогать формировать, новые навыки. Когда дети испытывают стресс, напуганы, напряжены, обижены или злятся, они не способны воспринимать то, что взрослые пытаются им объяснить. Они даже не понимают смысл обращенных к ним слов. Поэтому, если ребенка ругать, стыдить, критиковать и кричать на него - обучения не происходит.

Доброжелательно и спокойно объясняйте детям различные причинно-следственные связи, закономерности, правила. Старайтесь не только говорить, почему не стоит делать те или иные вещи, но и обязательно рассказывать и показывать ребенку, как следует поступать.

Как действовать, если ребенок делает то, что нельзя?

**Шаг первый**-остановите ребенка. Условно его можно назвать «СТОП». Не нужно кричать и вести себя эмоционально. В состоянии стресса ребенок не способен слышать объяснения и внимать им. Обратите его внимание на себя. Для этого подойдите ближе, дотроньтесь до него, присядьте на корточки, если есть такая возможность.



Пример:

Пожалуйста, перестань прыгать на кровати.

Пожалуйста, положи конфету туда, где ты ее взял.

Этого делать нельзя.

Пожалуйста, перестань кидаться песком.

Остановись!

Стоп!

**Шаг второй**-коротко сформулируйте правило, почему так делать нельзя. Не будьте многословны-дайте краткое и четкое объяснение. Лучше всего использовать безличную форму.

Пример:

«Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!»

«Конфеты едят после обеда» вместо «Сейчас же положи конфету назад»

«За столом не балуются» вместо «Прекрати баловаться!»

«Перебивать невежливо» вместо «Не перебивай нас!»

«На дороге играть нельзя!» вместо «Почему ты опять бежишь на дорогу?»

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

**Шаг третий**-предложите ребенку альтернативу. Взрослые об этом часто забывают. Задайте себе вопрос: «Как я могу помочь ребенку осуществить это желание по-другому? Как он может сделать то, что хочет, приемлемым способом? Чему я могу его сейчас научить?» Очень часто многое из того, что «нельзя», можно сделать в другом месте, с другим предметом, в другое время или каким-то иным образом.

Предлагая альтернативу, вы показываете ребенку, что практически из любой ситуации есть выход. Он видит, что вы понимаете его, готовы идти навстречу и договариваться. Вы не просто запрещаете, а подсказываете ему, как сделать по-другому. В следующий раз, когда такая ситуация повторится, он будет знать, что может поступить иначе, потому что вы уделили этому время и научили его.

Дети часто реагируют протестом на категоричные запреты, особенно если они сказаны раздраженным, недовольным тоном. Но если вы будете говорить спокойно и доброжелательно, а также предложите ребенку альтернативу - он быстрее и легче согласится.

Пример:

«Здесь это делать не нужно, тут скользко и можно упасть, но ты можешь попрыгать вон там»

«С этим предметом лучше не играть, он острый - это опасно, но можно вот с тем»

«Пожалуйста, не клади на мой стол пластилин, можно положить его вон на тот столик»

Такое «нельзя» воспринимается ребенком намного легче-его внимание сразу переключается на другие варианты. Когда ребенок видит, что взрослый идет ему на встречу, учитывает его интересы и желания, то он быстрее соглашается. Да, он может выразить свое недовольство, обидеться или разозлиться «по привычке», но в дальнейшем ему проще будет с вами согласиться, потому что вы с ним не категоричны.

Плюс такого подхода в том, что вы на своем примере показываете ребенку: нужно уметь договариваться, искать компромисс, идти навстречу другому человеку. Он видит, что из любой ситуации есть выход и одно и то же действие можно сделать разными способами.

**Шаг четвертый**-позитивное подкрепление. Скажите ребенку что-то доброе, ласковое. Порадуйте вслух, что вам удалось договориться, что ребенок пошел вам навстречу и согласился с вами. Спросите, нужна ли ему еще ваша помощь. Выразите уверенность, что в следующий раз, если ситуация повторится, он поведет себя по-другому, вспомнив ваши наставления и объяснения.

**Пример:**

«Здорово, что нам удалось договориться»

«Давай обнимемся»

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

**Вспомним все шаги:**

1. Шаг первый (стоп): «Пожалуйста остановись».
2. Шаг второй (объясните правило): «Стеклянной чашкой играть нельзя - она может разбиться»
3. Шаг третий (альтернатива): «Можно играть пластиковым стаканчиком или железной кружкой»
4. Шаг четвертый (подкрепление): «Я рада, что мы договорились»