

Правила в жизни ребёнка, зачем они нужны и как добиваться их выполнения!?



Если вы хотите, чтобы дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям, управлять своим поведением, попробуйте вводить в повседневную жизнь ребенка не очень сложные правила. Это поможет ему лучше ориентироваться в ситуациях, придаст уверенности, избавит вас от чтения бесконечных нотаций.

- **ПРАВИЛА** (ограничения, запреты, требования) – неотъемлемая часть жизни каждого ребенка в семье.

- Хорошо, если правил (ограничений, запретов, требований) **не слишком**

много, если они гибкие и не вступают в явное противоречие с потребностями ребенка.

- Все ограничения, запреты, требования усваиваются ребенком при **условии их согласованного предъявления взрослыми** членами семьи.

- Важно придерживаться в предъявлении ограничений, запретов, требований дружественного, **разъяснительного тона, а не повелительного**.

- Обращаясь к ограничениям, запретам, требованиям, важно пользоваться системой взаимных уступок. **Чем разнообразнее они – тем лучше**. Принципиальность уместна менее всего!

Чтобы правила оказались более эффективными, следует учитывать некоторые условия:

1. Правило должно быть конкретным;

2. Одно и то же правило лучше повторять несколько раз;

3. Формулировка правил должна быть позитивной (лучше сказать: «Говори тихо», а не «Не кричи»);

4. Обосновывайте для ребенка применение правила;

5. Если ребенок испытывает правило на «прочность», провоцируя вас на окрик или шлепок, оставайтесь спокойными и «твердыми» в выполнении правила;

Взрослые должны неукоснительно выполнять правила, введенные ими.

1. Наличие правил в жизни ребенка является важным условием его полноценного развития.

2. Правил не должно быть слишком много.

3. Важно чтобы правила не вступали в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

4. Правила необходимо согласовать взрослым между собой.

5. При введении правил необходимо пояснить ребенку, зачем они нужны.

6. Чем ребенок младше, тем более правила должны быть представлены каким-либо наглядным образом.

7. Количество правил и их формулировка следует соотносить с возрастом ребенка.

8. Некоторые правила могут быть гибкими.

9. Желательно, чтобы правила выполнялись всеми членами семьи (где это возможно).

10. При несоблюдении правил наступают последствия.

Правила существуют в жизни каждого человека, они являются неотъемлемой частью нашей жизни. Но часто родители сталкиваются с тем, что когда они вводят правила для ребенка, ребенок бывает не готов им следовать, реагирует на появление правил криками и истериками. Как же сделать так, чтобы ребенок смог спокойнее реагировать на появление правил в семье и научился организовывать свое поведение в соответствии с ними?

Давайте рассмотрим несколько рекомендаций, которые помогут сделать этот процесс менее болезненным.

1. Наличие правил в жизни ребенка является важным условием его полноценного развития.

Наличие правил в нашей жизни делает ее более упорядоченной и безопасной. Например, мы знаем, что есть правила дорожного движения, и поэтому мы знаем, как нужно вести себя на дороге, и чувствуем себя более уверенно, так как понимаем, что большинство людей тоже будут стараться соблюдать эти правила.

Так и у ребенка — существование правил помогает организовать его поведение, сделать его более упорядоченным, а мир для ребенка более предсказуемым.

Кроме того, так или иначе с определенного момента правила появятся в жизни ребенка. Это может произойти, когда ребенок идет в детский сад или школу. И тогда хорошо если ребенок приобрел опыт согласования своего поведения с правилами до этого, еще дома. Тогда ему будет легче принять правила, которые существуют в других местах.

2. Правил не должно быть слишком много.

Если правил становится много, то ребенок просто не сможет их все запомнить, а соответственно не сможет выполнять. Особенно поначалу, когда ребенок только учится следовать правилу, их может быть 2-3. Тогда больше вероятность, что ребенок сможет их запомнить, усвоить и следовать им.

Также постепенно по мере освоения правил можно будет добавлять новые, так как часть старых правил станут просто естественным поведением или привычкой. Например, можно ввести правило, что приходя с улицы, ребенок моет руки. И постепенно это правило может стать хорошей привычкой, за выполнением которой не надо следить.

3. Важно чтобы правила не вступали в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Бесполезно требовать у ребенка выполнение того, что противоречит его естественным потребностям. Например, если вы водите правило, что все в семье едят по расписанию, то это расписание должно быть по времени приближено к тем периодам в еде у ребенка, которые соответствуют времени, чтобы ребенок смог проголодаться и захотеть есть.

Или у детей может быть выражена исследовательская потребность, ребенок может захотеть залезть в лужу, посмотреть ее глубину и т.п., а вы хотите, чтобы он не испачкал новую одежду. И иногда бесполезно вводит как правило запрет на хождение по лужам, проще одеть ребенку резиновые сапоги и ту одежду, в которой это можно делать.

4. Правила необходимо согласовать взрослым между собой.

Рекомендуется, прежде чем вводить правила для детей, обсудить родителям и другим взрослым, которые участвуют в воспитании ребенка, их между собой. Так как если правила у родителей окажутся разными, то может случиться путаница. Ребенок тогда может не понимать, какие правила соблюдать, если родители требуют разное, или научиться манипулировать родителями.

5. При введении правил необходимо пояснить ребенку, зачем они нужны.

Необходимо пояснить ребенку целесообразность правил на доступном ему языке и с использованием примеров. Так как это создает для ребенка понимание, что правила — это не прихоть родителей, что они важны, так как обеспечивают безопасность или здоровье.

Если ребенку больше 4х лет, то рекомендуется составить список правил вместе с ребенком, он даже может принять участие в их формулировании. Или найти сказки, истории, мультфильмы, где есть правила и обсудить это с вашим малышом. Спросить у него: для чего появились правила в этой истории? Что поменялось, когда они появились? Давай и мы придумаем правила для себя!

В таком случае ребенку будет легче согласиться с появлением правил в его жизни.

6. Чем ребенок младше, тем более правила должны быть представлены каким-либо наглядным образом.

Чтобы ребенок мог легко и быстро запомнить правила, их рекомендуется сделать более наглядными. Для этого можно использовать картинки, рисунки, наклейки и т.п. Правила можно зарисовать вместе с ребенком в виде понятных ребенку картинок. И обращаться к ним по мере необходимости. Можно рядом с правилом отмечать каким-либо образом (звездочки, смайлики), когда ребенку удалось их выполнить, и радоваться вместе с ним.

7. Количество правил и их формулировка следует соотносить с возрастом ребенка.

Чем младше возраст ребенка, тем правила рекомендуется делать более конкретными, чтобы они были понятны ребенку. Например, после игры каждый убирает за собой игрушки. И для подростка не стоит формулировать те правила, которые он уже и так выполняет, кроме того их может быть уже больше.

8. Некоторые правила могут быть гибкими.

9. Желательно, чтобы правила выполнялись всеми членами семьи (где это возможно).

На детей всегда большее воздействие имеет пример взрослого. Когда они видят, что взрослый тоже соблюдает эти правила, тогда они выражают меньше сопротивление правилам.

Но могут быть правила, которые связаны с возрастными особенностями ребенка и заботой о его здоровье. Например, правило о том, что дети идут спать в 22.00. Многие ребята начинают говорить, что они не пойдут спать, так как все не идет. В таких случаях необходимо пояснить, что оно связано с заботой о его здоровье, дети ложатся спать раньше, так как устают быстрее.

10. При несоблюдении правил наступают последствия.

К сожалению, правила не всегда работают, если у них нет последствий. Мы знаем это на своем опыте. Если бы при несоблюдении правил дорожного движения не было штрафов, то их гораздо чаще нарушали.

Рекомендуется, чтобы последствия у правил вытекали из самих правил. Тогда они легче принимаются ребенком. Например, если ребенок намусорил в комнате, то он сам убирает этот мусор.

Ребенок должен знать о последствиях за несоблюдение правил заранее, чтобы он был уже к этому готов. Тогда эти последствия меньше оцениваются ребенком как обидное наказание, а скорее воспринимаются как восстановление ущерба или исправление ошибок. Но никто не гарантирует, что ребенок будет это делать с удовольствием.

Кстати, и последствия за нарушения правил можно обсудить и придумать вместе с ребенком. Вы увидите, что дети готовы это обсуждать, и потом легче выполняют последствия, так как они же сами их придумали.

Отношения с каждым ребенком индивидуальны, и в жизни одного ребенка может присутствовать много правил, и он может с ними успешно справляться, а у кого-то появление правил будет вызывать сильное сопротивление. Но это не значит, что вы должны отказываться от существования правил в вашей семье, ведь они помогают и самому ребенку учиться быть ответственным, организовывать свое поведение, учиться сдерживать или откладывать свои непосредственные желания. Все эти навыки сделают жизнь вашего ребенка более комфортной для него же самого.

Какие есть правила в каждой семье - это очень индивидуальный набор, для кого-то важно, чтобы все ели вместе и только в определенное время, для кого-то это совсем не важно, но принципиально, чтобы обувь после улицы была вымыта. Отсюда и появляются уникальные правила в каждой семье. Вы можете определить только свои правила. Но что важно, так это то, что свое отношение к правилам вы передаете ребенку. Если вы считаете правила естественной частью жизни, которые помогают сделать ее более упорядоченной, и они легко и естественно присутствуют в вашей жизни, и даже скорей это уже не правила, а полезные привычки, то и ребенок достаточно легко отнесется к правилам, и с вашей помощью научится их выполнять. Если же для вас правила - тяжелая повинность, и вы с трудом заставляете себя их выполнять, то скорей всего и ребенку будет также нелегко.

Поэтому попробуйте почувствовать, какое у вас отношение к правилам. Возможно его стоит поменять?

