

Консультация для родителей

Тема: «Как устанавливать границы при воспитании ребенка: советы родителям»

Процесс установления границ для ребенка - это важная часть воспитательного процесса.

Границы - это определенного рода договор с окружающими людьми (в данном случае - с ребенком), что допустимо делать в той или иной ситуации, а что - ни в коем случае нельзя. Дети не рождаются с «готовыми» границами. Они их усваивают благодаря общению и дисциплине. Сущность границ — самообладание, ответственность, свобода и любовь.

Дети, которым родители (воспитатели) не выставляют адекватных очерченных границ, во взрослой жизни сталкиваются с множеством проблем – трудностями в самообслуживании, проблемами во взаимоотношениях, страхами и фобиями, инфантильностью, зависимостями и многими другими. Чтобы дети поняли, кто они такие и за что отвечают, родители должны установить четкие границы в отношениях с ними и строить эти отношения таким образом, чтобы помочь детям осознать собственные границы. Давайте разберемся подробнее в том, для чего создаются границы.

Для чего нужны границы?

Самопознание и понимание других. Границы помогают ребенку найти ответ на вопросы - кто я, где пределы моих возможностей, где пределы моей свободы?

Умение управлять собой. Когда ребенок сталкивается с правилами и ограничениями, то он приобретает способность противостоять своим сиюминутным желаниям. Если ребенку ничего не запрещают, то он не учится запрещать себе сам.

Уверенность. Знание правил делает ребенка уверенным в себе, помогает ему познать закономерности мира. Ребенок усваивает: есть действие – есть результат. Например, если выучил урок - получил хорошую оценку, обидел других – потерял дружбу. Так ребенок усваивает цену усилий и цену результата, учится управлять своими силами и приобретает опыт и уверенность: есть вещи, которые зависят от моих усилий.

Отношения. Ощущение, что правила игры ясны и последовательны, помогает понять ребенку, как он устроен и как устроены другие. Он также начинает благодаря границам осознавать, каким образом строятся отношения: на маму нельзя кричать, братика нельзя толкать, а если хочешь, чтобы тебе помогли, нужно попросить.

Границы очень важны не только для детей, но и для родителей, потому что когда они чувствуют, что у них есть авторитет и одновременно душевные отношения с ребёнком, им не придется иметь дело с детским деспотизмом. Родители должны чувствовать зону своего комфорта и дискомфорта, понимать, что для них допустимо, а что - нет. Также важно хорошо понимать ребенка и быть наблюдательными: в чем он испытывает потребность, с чем может справиться самостоятельно, а в чем нуждается в помощи. Если у родителей все в порядке с собственными границами, то они выдерживают разумный баланс между потребностями ребёнка и своими.

Рекомендации родителям по установлению границ:

1. Запреты должны соответствовать возрасту ребенка

В каждом возрасте ребенок способен взять на себя разный уровень самостоятельности и ответственности. Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.

2. Ставя запреты, объясняйте их причины

Когда родители наказывают детей, не объясняя причины, то это вызывает обиду на взрослых и желание им противоречить. Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, разговаривать с незнакомыми людьми, отнимать чужие игрушки – все это нужно объяснить детям простым и понятным языком.

3. Убедитесь в обоснованности запретов

Прежде, чем устанавливать запрет, нужно понять - действительно ли в этом есть необходимость? Существуют общие правила, которые должны выполняться в любой обстановке: не бить и не оскорблять других людей; не портить вещи; не брать чужое; уважать чужой труд и его результаты. Нарушение этих правил должно пресекаться немедленно. Если ребёнок уже знаком с данными правилами и всё же не соблюдает их, первое, что необходимо сделать, – остановить его действия. Но иногда родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть в футбол на детской площадке. Или, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает малышу

давать ее поиграть другим детям в садике. Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться вас и совершенно вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.

4. Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он полностью понимает

Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, не стоит наказывать ребенка – лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя. Если ребенок – зачинщик драк в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так. Наказание же должно следовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова сделает по-своему.

5. Составьте список запретов и обсудите его со всеми членами семьи

Составьте список правил поведения, объясните ребенку, что теперь в вашей семье существуют определенные законы, за несоблюдение которых будет следовать наказание и что у него есть свободный выбор, соблюдать правила и пользоваться всем тем, что ему важно, или нести ответственность за непослушание и испытывать определенные лишения. Обсудите этот список с родными, чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов». Если, к примеру, мама запрещает есть мороженое на улице, а вот папа, наоборот, с радостью покупает малышу угощение на прогулке, мотивируя это тем, что «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения. В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем. К примеру, ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания. Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

6. Корректируйте список ограничений по мере взросления ребенка

Существуют границы, которые нельзя нарушать никогда. А есть более гибкие границы, когда вы можете дать ребенку больше свободы. Со временем некоторые запреты останутся в силе, другие прибавятся, а некоторые нужно будет отменить. Если, например, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время максимум полчаса, то в возрасте 10–12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями. То же самое касается и других запретов.

7. В воспитании ребёнка используйте принцип ощутимых последствий

Уговоры, призывы к совести и угрозы, которые так и остаются угрозами – неэффективные способы коррекции поведения ребёнка. Изменения возможны лишь в том случае, если ребёнок столкнулся с ощутимыми

последствиями за свое плохое поведение – лишение прогулки, обещанного подарка, долгожданной поездки в гости. Когда ребёнок лишается чего-то для него значимого, это его расстроит. Но при этом он начинает понимать, что необходимо нести ответственность за свои поступки.

8. Будьте последовательны и держите слово

Если вы говорите своему ребенку, что вы делаете что-то определенное, то вы должны делать так, как сказали. Иначе вы показываете, что установленные правила не имеют большого значения, и их легко изменить. Когда родители уступают детям в тех случаях, когда не должны, то послание, причем на бессознательном уровне, которое получает ребенок от родителей, является неправильным.

Когда родитель непоколебим и не позволяет ребенку преступать границы, ожидаемой реакцией ребенка будет злость, гнев, крик, плач. Не стоит бояться такой реакции, потому как это является свидетельством того, что граница была очень важной. Ребенок может бунтовать против ограничения или же начать демонстрировать примерное поведение, показывая, что он уже исправился и наказание можно отменить. Всё это попытки настоять на своем и в очередной раз избежать последствий. Дайте понять ребенку, что вы его любите и понимаете, но наказание не будет отменено.

9. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка

Малыш помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками – все это, несомненно, стоит вашего поощрения. Обращайте на это внимание, говорите ему, что любите, просто обнимайте. Если вы пообещали вознаградить ребёнка новым диском с мультиками или сладостями за его хорошее поведение, то помните об этом и держите свое слово. Когда родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приводит к серьезным проблемам с самооценкой.

Установление границ должно способствовать гармонии взаимоотношений между родителями и детьми, обеспечивать безопасность, формировать принципы правильного поведения и социальные навыки, а не превращать жизнь в череду сплошных запретов и страха самостоятельности.

Понимание того, что рядом с тобой есть сильные, уверенные в себе взрослые, которые могут своевременно устанавливать необходимые рамки, дает ощущение защищенности и безопасности ребёнку.