*консультация педагога-психолога*

*«Установление границ дозволенного»*

*В жизни каждого ребёнка должны быть правила (ограничения, требования, запреты). Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создаёт чувство безопасности. Осваивая правила, ребёнок взрослеет, становится самостоятельным, социализированным.*

*Если мы не устанавливаем правила ребёнку, ребёнок становится главным и сам устанавливает правила для нас: «Вы должны делать всё, о чём я вам буду плакать!»*

*Если правила исчезают из жизни ребёнка, то ребёнок в начале радуется, а потом он чувствует себя забытым и никому ненужным («никому до меня нет дела»)*

*Чтобы правила в семье работали, они сами должны соответствовать некоторым правилам:*

1. *Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть разумными, заботиться обо всех членах семьи.*
2. *Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими*
3. *Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть понятными и чёткими. Ребёнок должен знать, что с него требуют и ему известны санкции, за невыполнение правил.*
4. *Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть твёрдыми (говорите правило твёрдо: не уговаривая, а формулируя требование: «Мультики выключаем и идём спать»)*
5. *Все правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребёнка (должен быть единый взгляд на воспитание ребёнку между родителями, бабушками, дедушками, тётями и пр)*
6. *Детям необходимо многократно напоминать (поскольку не сформировано рациональное мышление) об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно. Доброжелательное обращение с уверенной интонацией, не допускающей возможности другого поведения, не вызывает у ребёнка ни желания сопротивляться, ни желания манипулировать родителями, ни вызывает чувства обиды. Напоминания могут быть как в словесной форме, так и в наглядно-изобразительной (рисунки, записки), Главное, чтобы был выдержан доброжелательный тон, иначе у ребёнка возникнут протестные реакции.*
7. *Установленные границы должны соответствовать возрасту и не должны вступать в противоречие с потребностями ребёнка. Границы дозволенного не являются жёстко закреплёнными «раз и навсегда». Они меняются в зависимости от возраста ребёнка и показывают, насколько чутко родитель реагирует на все перемены, происходящие с его ребёнком. Например, при установлении правил для маленьких детей (до 9-11 лет) их не следует нагружать чрезмерными объяснениями и обсуждениями, почему чего-либо нельзя делать, так как рациональное мышление ещё не сформировано. А простраивая границы для подростка и юноши, родителями просто необходимо обсуждать с ними те правила и требования, которые они для них устанавливают.*

*Примеры семейных правил для дошкольников:*

*Правила для 2-3летних детей:*

*- если я вырву что-нибудь из рук другого ребёнка, мама отберёт это у меня и отдаст ему назад.*

*- если я не дотронусь до обеда, мне придётся ждать до следующего кормления*

*- если я упаду на пол и закричу, мама сразу выходит из комнаты*

*- мне не надевают памперсы, даже если я часто ещё писаю в штаны*

*- во время завтрака в детском саду все садятся за стол. Мне нельзя ходить по комнате с едой в руке.*

*Правила для 3-6летних детей:*

*- я должен иногда развлекать себя сам*

*- упрямство не принесёт мне никакой выгоды*

*- я могу засыпать в одиночестве и спать всю ночь*

*- если это важно, я должен делать то, что скажут мои родители*

*- папу и маму надо слушаться с первого раза*

*- у меня есть домашние обязанности*

* *убирать свои игрушки в соответствующее определенное место;*
* *аккуратно складывать и развешивать (на стульчике) свою одежду;*
* *помогать маме и папе (например, приносить мелкие вещи);*
* *помогать накрывать на стол (отнести вилки, ложки, салфетки).*

*- вместе с родителями выбираю вид спорта, который мне нравится и посещаю его определённый минимум времени, даже если мне разонравится (Этим родители приучают к ответственности за свой выбор)*

​​​​​​​

***Что для этого должны говорить родители:***

***Подъем***

* *Я тебя бужу - ты мне улыбаешься и встаешь в течении минуты.*
* *С утра никаких игр, нужно быстро умыться и собраться.*
* *Мы выходим в детский сад вовремя, даже если ты не успел полностью одеться.*

***Еда***

* *Я определяю, что будет на обед. Или ешьте то, что мама приготовила, или оставайся голодным. Другой еды нет.*
* *Ты решаешь будешь ли ты есть и сколько. Никого насильно не кормим. Не хочешь есть, не ешь. Не хочешь доедать, оставь.*
* *Между едой никаких перекусов, сока и сладостей. Плохо поел - нагуляешь здоровый аппетит.*
* *Во время еды мы остаемся сидеть за столом. В это время на нем нет места игрушкам.*
* *Неправильное поведение за столом во время еды (ноги на стол, размазывание еды, выбегание чтобы что-нибудь посмотреть или поиграть) = прием пищи закончен.*
* *После еды мы все говорим маме "Спасибо!" и уносим посуду за собой к раковине.*

***Безопасность***

* *Если рядом проезжая часть, ты должен оставаться рядом со мной.*
* *Если ты гуляешь и покидаешь двор, нужно сначала сообщить об этом родителям. Кто-то из нас всегда должен знать где ты находишься.*
* *Если родителей нет рядом, ни с кем из окружающих ты не разговариваешь, никакие приглашения не принимаешь.*

***Отношения с окружающими***

* *Дома, на игровой площадке или в секциях мы относимся ко всем дружелюбно. Бить, отнимать игрушки или бросаться предметами запрещено. Если нам что то мешает, мы можем об этом сказать.*
* *Мы разговариваем друг с другом дружелюбно, без ругательств и крика.*

***Родители***

* *Если мама или папа зовет, приходим сразу. Если мама зовет, а ты что-то не доделал, приходишь и объясняешь это маме. Возможно, мама разрешит это доделать.*
* [*Родителей слушаемся*](https://www.psychologos.ru/articles/view/priuchayte_rebenka_vas_slushat_i_slushatsya)*. Если не согласен, то вначале сделай, а потом обсуди на будущее. Если хочешь сделать не сразу, а потом, то вначале скажи, что обязательно сделаешь, а потом попроси сделать это попозже.*
* *Родители нытье и плач не понимают. Если что-то нужно - попроси спокойным голосом.*
* *Формат просьбы: плечи расправлены, лицо радостное, глаза смотрят в глаза того, кого просим: "Обращение, пожалуйста, текст просьбы". После выполнения просьбы обязательно поблагодарить.*
* *На отказ не обижаемся.*
* [*Родителей не дергаем, издалека им не кричим*](https://www.psychologos.ru/articles/view/deti_krikom_zovut_mamu_iz_drugoy_komnatyzpt_ili_kak_vvodit_novye_pravila)*. Если нужно что-то папе или маме сказать - подбеги, встань рядом и только после это спроси.*

***Игры***

* *Начинаются драки - кончаются игры.*
* *Сначала ты убираешь старую игру, потом достаешь новую.*
* *Свои игрушки ты убираешь сам.*

***Телевизор и компьютер***

* *Я решаю, как долго ты можешь смотреть телевизор. Мы решаем вместе, что ты можешь смотреть. Тебе разрешено включать телевизор только с моего разрешения.*
* *Компьютер и планшет - только при отсутствии драк, только полчаса в день и только пока это не нужно старшим. Новые программы и игры закачивают только родители.*

***Сон***

* *В 9 часов дети ложатся спать.*
* *После «сказки на ночь» мама или папа выключают свет и уходят из комнаты.*
* *В постели дети не кричат, лежат тихо, стараются заснуть.*

