

# Как устанавливать правила и границы дозволенного для ребенка

Пошаговое руководство для родителей

**Екатерина Буслова**



**IPSYHOLOG.RU**

Детская и семейная психология

## СОДЕРЖАНИЕ

- Об авторе
- Глава 1. Дисциплина – что это такое?
- Глава 2. Почему дети восстают против правил?
- Глава 3. Помните про важнейшие потребности ребёнка
- Глава 4. Последовательность: вчера, сегодня, завтра
- Глава 5. Согласованные действия взрослых
- Глава 6. Я тебя понимаю
- Глава 7. Время разума, души и тела
- Глава 8. Четыре простых шага для родителей
- Глава 9. Примеры из жизни: разбор диалогов
- Резюме
- Приглашение для Вас

Главный и художественный редактор *Виденин Э.А.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
без письменного разрешения автора.*

© 2013. IPSYHOLOG.RU

*Детская и семейная психология онлайн.*

*Все права защищены*

## ОБ АВТОРЕ



Автор книги – Екатерина Буслова, известный в Санкт Петербурге детский и семейный психолог, эксперт в построении гармоничных детско-родительских отношений, руководитель пректа IPSYHOLOG.RU «Детская и семейная психология онлайн. Сайт: [ipsyholog.ru](http://ipsyholog.ru)

Автор и ведущая популярных тренингов «15 приёмов и способов быстро договориться с ребёнком», «Как изменить поведение ребёнка за 3 недели», «Капризы и истерики? Справляемся легко!» и многих других.

Ведущая еженедельной онлайн группы поддержки для родителей «[Секреты воспитания](#)». Регулярно проводит семинары и тренинги по детской и семейной психологии в России и США на русском и английском языках, а так же онлайн семинары для родителей.

Принимала участие в сюжетах на телеканалах Культура, 100 ТВ и 5 ТВ.

Много путешествует и исследует особенности отношений между взрослыми и детьми разных культур. За последние 10 лет Екатерина посетила более 15 стран, 9 из которых – вместе со своим 5-летним сыном.

Подробнее об авторе Вы можете прочитать на сайте [ipsyholog.ru](http://ipsyholog.ru). Чтобы почитать, что пишут родители о семинарах Екатерины Бусловой, перейдите по [этой ссылке](#).



## ДИСЦИПЛИНА – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Прежде, чем мы подробно разберём с вами, как правильно устанавливать правила и границы дозволенного для ребёнка, чтобы ребёнок слушал вас, воспринимал, что вы ему говорите, и следовал тому, о чём вы его просите – нам очень важно с вами понять суть слова «дисциплина». Это очень важно. Не пропускайте эту часть.

Интересно, какие ассоциации у вас появляются в связи со словом «дисциплина»? Когда вы слышите это слово, о чём сразу думаете? Как правило, родители перечисляют такие слова: порядок, подчинение, ходить строем, слушаться, всё делать правильно, быть послушным, как солдатики в армии, строгость, наказание.

Вы тоже так думаете? Но это не совсем так. А точнее, совсем не так!

Слово «дисциплина» происходит от латинского слова «DISCIPULUS» (читаем как «дисайпалас») и обозначает ОБУЧЕНИЕ. Таким образом, дисциплинированный ребёнок – это хорошо обученный ребёнок. И когда мы говорим о дисциплине по отношению к нашим детям, мы должны понимать, что наша задача, как родителей – это обучать, объяснять и разъяснять.

Мы должны обучать ребёнка умениям, правилам и знаниям, которые пригодятся ему в будущем, а для этого – подробно, много раз, терпеливо и уважительно всё объяснять и разъяснять ребёнку.

Так же мы должны вдохновлять и поддерживать его, помогая верить в свои силы и свои способности.

Пожалуйста, обратите внимание на ключевое слово «обучать». Не ругать, не кричать, не наказывать, не лишать, не угрожать, не винить а – ОБУЧАТЬ.

## ПОЧЕМУ ДЕТИ ВОССТАЮТ ПРОТИВ ПРАВИЛ?

Наши дети, как правило, восстают не против самих правил и ограничений, а против способа их «внедрения». Против того, каким тоном мы, взрослые, говорим с ними, какими категоричными мы бываем, как легко мы злимся и выходим из себя, как требуем мгновенного подчинения от ребёнка.



Вспомните, только честно, как обычно Вы реагируете на нежелательный поступок ребёнка, на его «плохое поведение»? Вспомнили?

Как правило, мы очень часто злимся, раздражаемся, выходим из себя, можем прикрикнуть, одёрнуть ребёнка, шлёпнуть или наказать его. И в этот момент мы совершенно не думаем о том, чтобы наша основная задача – это обучить ребёнка на будущее, чтобы он не повторял этих действий в дальнейшем и знал, как правильно действовать по-другому. И ребёнок, вместо того, чтобы чему-то научиться, в ответ на наши эмоциональные слова и действия либо обижается на нас, либо злится, либо начинает плакать или старается настоять на своём, чтобы защитить своё маленькое «Я».

А если мы будем каждый раз помнить, что наша первостепенная задача – именно обучить ребёнка, то ситуации с его непослушанием будут складываться совсем по-другому.

Каждая такая ситуация потенциально несёт возможность для ребёнка узнать и понять что-то новое о себе, и людях и о мире. Главное, чтобы мы вовремя вспомнили об этом и не реагировали привычным нам образом – не ругали, не кричали, не наказывали, не лишали чего-то, не угрожали, не винули, а ОБУЧАЛИ.

Как же обучать ребёнка в ситуациях, когда он совершает нежелательные действия? Об этом вы узнаете в следующих главах этой книги. Я возьму вас за руку и шаг за шагом мы пройдем вместе с вами по самым основным правилам, следовать которым очень просто.

Как результат – вы сразу увидите, насколько чаще ребёнок прислушивается к вашим словам, насколько быстрее соглашается с вами и насколько реже «плохо» себя ведёт. Вместо того, чтобы ругаться с ребёнком, Вы будете помогать ему снова и снова учиться на своих ошибках и в будущем не повторять их.

После прочтения этой книги у Вас не останется вопросов о том, как правильно действовать и что говорить ребёнку, чтобы он понимал ваши запреты и следовал правилам, которые вы устанавливаете.

## ПОМНИТЕ ПРО ВАЖНЕЙШИЕ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЁНКА



Ограничения, которые вы устанавливаете для ребёнка, не должны вступать в явное противоречие с его важнейшими потребностями. Маленькие дети активны, открыты миру, любознательны и любопытны, ярко проявляют эмоции, им всё интересно и хочется всё исследовать.

Им нужно много двигаться, прыгать, бегать, куда-то залезать и познавать окружающие мир. Очень важно, чтобы родители учитывали эти возрастные особенности и потребности ребёнка и имели реалистичные ожидания и требования.

### Вот несколько примеров:

- ✓ маленькому ребёнку трудно долго сидеть или стоять без движения, вести себя тихо. Ему быстро становится скучно в однообразной обстановке, например, в очереди в магазине – он не может «стоять спокойно и не шевелиться». Это нереалистичные ожидания. Позаботьтесь о каком-то интересном занятии для ребёнка там, где вам придётся долго чего-то ждать.
- ✓ маленькому ребёнку невозможно что-либо планировать и предвосхищать – дети живут «здесь и сейчас», в настоящем моменте, поэтому им трудно планировать время или помнить о своих обещаниях, и если они их нарушают, то в этом часто нет злого умысла – они просто уже забыли.
- ✓ маленький ребёнок не может на улице постоянно помнить о том, что на нём чистая одежда и её нужно беречь. Одевайте ребёнка так, чтобы он мог её испачкать и даже порвать. Ругать за это нельзя.



## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА



Очень важно, чтобы правила и ограничения для ребёнка не менялись изо дня в день. Важно, чтобы вы были последовательны и не позволяли ребёнку уговорить себя или добиться чего-то, что вы обычно запрещаете, считаете неправильным и неверным.

Если ребёнок чувствует вашу «слабину», то он будет всеми правдами и неправдами добиваться этого. Стоит родителю, только хотя бы раз нарушить какое-то правило, ограничение или запрет, потребуется очень много времени, чтобы снова ввести его. Когда ребёнок чувствует, что «лодку можно раскачать», он будет раскачивать её до победного конца.

Дети постоянно испытывают наши запреты и правила «на прочность» и следуют тому, что не поддается расшатыванию. В противном случае, они приучаются настаивать, ныть, вымогать, добиваться своего любым путём.

Часто приходится слышать жалобы родителей: «Если ему что-то нужно, он этого обязательно добьётся». В этом случае ответственность за такое поведение ребёнка полностью лежит на взрослых. Потому что они приучили ребёнка к тому, что всего можно добиться, если только очень постараться.

Это значит, что родителям не хватает последовательности, терпение и умения настоять на своём. В какой-то момент они «сдаются», а ребёнок – побеждает. И в следующий раз он будет несерьёзно относиться к словам взрослых зная, что их всегда можно уговорить.

Поэтому, если вы установили какое-то правило или запрет, следуйте этому постоянно, будьте в этом последовательны. Ребёнок любое правило проверяет «на прочность». Но когда он чувствует, что взрослый непреклонен и нет никаких шансов уговорить его или добиться своего с помощью капризов или истерик, уговоров и требований, то ребёнок вынужден считаться с правилом и принимает его.



## СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ

Все правила, ограничения, требования и запреты для ребёнка должны быть обязательно согласованы взрослыми между собой. Нет ничего хуже для обучения ребёнка, когда мама устанавливает для ребёнка одни правила, папа – другие, бабушка – третьи.

Взрослые должны сохранять и поддерживать авторитет друг – друга в глазах ребёнка и не спорить друг с другом о методах воспитания при ребёнке. Если у взрослых есть разногласия по этому поводу, то нужно садиться за стол переговоров и приходить к единому мнению по ключевым вопросам воспитания.



Если договориться взрослым не удаётся – то можно обратиться к психологу, который поможет всем членам семьи выработать единые правила для ребёнка. Такие правила и общие договорённости можно записывать на листок бумаги и вешать на видное место в квартире. Например – холодильник.

Прийти к единому мнению бывает сложно тогда, когда родители ребёнка находятся в конфликте и этот супружеский конфликт выносится в зону воспитания. Родители в таком случае, сводя друг с другом счёты, подрывают авторитет друг друга в глазах ребёнка.

Это очень печальная ситуация. Здесь обоим взрослым нужно принять для себя решение: наши супружеские отношения – это наше дело, это мир взрослых и они не должны касаться нашего

ребёнка. Кроме того, что мы – супруги, мы ещё являемся родителями, и у нас есть определённые обязательства по отношению к нашему ребёнку (детям). Как папа и мама, мы должны в первую очередь заботиться о ребёнке, и в его присутствии не критиковать действия и слова друг друга по отношению к нему, даже если мы находимся в ссоре.

Когда правила, ограничения, требования и запреты для ребёнка согласованы взрослыми между собой и все действуют дружно и в одном направлении, ребёнок намного проще и быстрее обучается этим правилам и следует им.



## Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ



Очень полезно показать ребёнку, что **вы понимаете, почему он поступил именно так** и сделал именно то, что сделал. Скажите ему об этом вслух, проговорите то, что он чувствовал.

Не важно, что вы не одобряете этот поступок. **Важно показать, что вы понимаете ребёнка.** Просто задайте себе вопрос: «Почему мой ребёнок это сделал?», «Что им двигало?», «Что он чувствовал?». Скорее всего, он сам не осознаёт до конца причины своего поступка (если ребёнок совсем маленький). И тогда вы ему очень поможете лучше разобраться в себе и понять свои чувства, состояния и причины своих поступков.

А может быть, он осознаёт, почему сделал именно так, но, услышав это от вас, будет удивлён, насколько хорошо вы его понимаете и чувствуете. Это всегда сближает, уменьшает психологическую дистанцию между вами и ребёнком. Поэтому, всегда старайтесь показать ребёнку, то понимаете его, признаёте его чувства и говорите об этом вслух:

### Пример:

- ✓ *«Я понимаю, тебе было очень интересно, поэтому ты это сделал».*
- ✓ *«Я понимаю, ты сердился, поэтому ты это сделал».*
- ✓ *«Я понимаю, иногда очень сильно хочется сладкого».*
- ✓ *«Я понимаю, тебе было очень обидно и поэтому ты так поступил».*
- ✓ *«Я понимаю тебя. Обидно, когда такое происходит».*

## ВРЕМЯ РАЗУМА ДУШИ И ТЕЛА

Часто бывает так, что дети намеренно ведут себя «плохо» или не слушаются, чтобы получить таким образом наше внимание. Они согласны даже на негативное внимание, со знаком «минус», лишь бы мы заметили их. Поэтому самое главное средство для того, чтобы ребёнок легко шёл вам навстречу, следовал правилам и ограничениям, и намеренно не нарушал их – это проводить достаточно времени с вашим ребёнком.

**Врем разума, души и тела** – это такое время, которое вы проводите с ребёнком, отключившись от всех своих текущих дел. Это такое время, на которое вы полностью принадлежите ребёнку и не отвлекаетесь на компьютер, мобильный телефон, уборку, помешивание супа на плите и т.д. То есть вы с ребёнком находитесь рядом не формально, а, действительно, полностью настраиваетесь на его волну, и вы эмоционально доступны для него.



В это время вы делаете вместе с ребёнком только то, что хочет он. Именно он выбирает, во что вы будете играть, чем заниматься и что делать. Вам нужно просто согласиться и отдаться процессу, даже если вам кажется это неинтересным, странным или глупым. Именно в это время между вами формируется очень глубокая и тесная эмоциональная связь, которая помогает в дальнейшем выстраивать и налаживать все воспитательные процессы.



Достаточно проводить вместе с ребёнком Время Разума, Души и Тела даже полчаса в день (2 раза по 15 минут), чтобы уже через неделю вы увидели заметные улучшения в его поведении.

Начните сегодня и в течение недели проводите такой эксперимент. Приходите к ребёнку каждый день и говорите: «У меня появилось 15 свободных минут, я хочу провести их с тобой, во что ты хочешь поиграть?» Для более старших детей: «Чем ты хочешь позаниматься?».

Если ребёнок ещё совсем маленький и не может объяснить, чего он хочет, просто присоединяйтесь к тому, что он сейчас делает, будьте полностью с ним. Делайте так на протяжении недели, 2 раза по 15 минут как минимум и посмотрите на поведение ребёнка. Обещаю, вы будете приятно удивлены.

## ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ШАГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Итак, давайте рассмотрим, как быть в ситуациях, когда Ваш ребёнок делает что-то «не то» и Вам нужно остановить его и научить больше так не делать или делать по-другому.

Вот 4 шага, которые Вы можете применять. Помните, что наша главная задача – не наказать ребёнка, не напугать или пристыдить его, а обучить его на будущее.



### Шаг № 1 – СТОП.

Чётко и внятно скажите, чтобы ребёнок прямо сейчас прекратил делать то, что он делает. Не нужно кричать и проявлять излишние эмоции. От ваших эмоций ребёнок быстрее напугается, чем чему-то научится. Говорите обязательно в уважительной форме.

Ребёнок должен услышать от вас чёткое и ясное указание, что данное действие нужно сейчас же прекратить. Скажите это вежливо, но очень чётко и внятно. Очень желательно, чтобы Вы максимально завладели его вниманием (не говорите из другой комнаты или издалека, подойдите ближе к нему).

### Пример:

- ✓ Пожалуйста, прекрати прыгать на кровати.
- ✓ Положи, пожалуйста, конфету туда, откуда ты её только что взял.
- ✓ Этого делать нельзя. Прекрати, пожалуйста, прямо сейчас.
- ✓ Сейчас же перестань кидаться песком, пожалуйста.



Иногда бывает необходимым даже физически удерживать ребёнка, остановить его, придержать (например, когда ребёнок бежит на дорогу). Контролируйте свои силы и не делайте ребёнку больно, когда останавливаете его. Прилагайте именно столько усилий, сколько необходимо, не более. В таких случаях достаточно, вместе с физическим действием громко сказать два слова: «Маша, стой!». Это лучше, чем кричать: «Куда ты лезешь?», «Куда ты смотришь?», «Ты соображаешь, что ты делаешь?», «Тебе что, под машину хочется попасть?» и т.д.

## Шаг № 2 – ОБЪЯСНЯЕМ ПРАВИЛО.

Далее сформулируйте короткое правило для ребёнка, почему так делать нельзя. Это очень важный шаг. Это как раз и есть обучение ребёнка на будущее. Он должен очень хорошо понимать, почему так делать нельзя, какое за этим запретом стоит правило.

Объясните правило коротко и понятным для ребёнка языком, не пускайтесь в длинные объяснения. Объясните правило в **безличной форме**, чтобы избежать слово «ты», которое часто заставляет ребёнка защищаться.

### 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!»

### Пожалуйста, обратите внимание!

Ребёнок нужно услышать правило много раз, прежде чем он усвоит его и из «внешнего указания» оно превратится во «внутреннее знание». «Он никогда ничего не понимает с первого раза» – так звучит частая жалоба родителей.

Наберитесь терпения и смиритесь с тем, что одни и те же правила ребёнку придётся повторять много раз. Помните чудесную пословицу: «Повторение – мать учения»? Мы любим повторять эту пословицу нашим детям, хотя сами часто забываем о ней. Нам хочется, чтобы ребёнок всё понимал «с первого раза».

Чтобы лучше понять процесс обучения, давайте вспомним, как Ваш ребёнок учился ходить. Ведь это произошло не за один вечер. Он долго тренировался, стоял, держась за опору, осторожно перебирая ручками, много раз терял равновесие, и только потом сделал свои первые шаги. И нам нужно помнить, что обучение различным правилам и ограничениям тоже похоже на этот процесс. Ребёнок должен услышать правило много раз, прежде чем, действительно, запомнит его и будет готов полностью ему следовать.

Поэтому, пожалуйста, не выходите из себя, если одна и та же ситуация повторяется несколько раз подряд. Не кричите: «Я же тебе уже говорила!», «Сколько раз тебе можно повторять!»

Вам нужно терпеливо и последовательно снова и снова повторять правила, которые вы уже объясняли раньше и реагировать всегда одинаковым образом, придерживаться одной и той же линии поведения. Ваше терпение, последовательность и твёрдость – залог того, что ваш ребёнок быстро усвоит новое правило и будет следовать ему.

### Шаг № 3 – АЛЬТЕРНАТИВА, ВЫБОР.

Это важнейший и ключевой шаг, о котором мы, родители, очень часто забываем. Когда вы накладываете какое-то ограничение или запрет на действия ребёнка, вам обязательно нужно предложить ему какую-то альтернативу этому действию, какой-то другой вариант поведения.



Подумайте, а как ещё мой ребёнок может удовлетворить эту свою потребность по-другому? Как он может сделать то, что ему хочется по-другому, приемлемым способом? Чему я могу его научить?

Это ваш огромный шаг навстречу ребёнку. Как правило, многое из того, что ребёнку «нельзя», ему «можно» сделать в другом месте или с другим предметом или в другое время или как-то по-другому.

Предлагая альтернативу или выбор, вы показываете ребёнку, что понимаете его, что готовы идти ему навстречу и договариваться с ним. Вы не просто запрещаете, не просто говорите ребёнку «нельзя», но так же показываете ему, как это делать «можно», предлагаете разные варианты сделать то, что хочет ребёнок, но приемлемым способом.

Это и есть обучение ребёнка на будущее. Наша задача – чтобы в следующий раз он не только вспомнил правило, но и знал, как повести себя по-другому. Кроме того, на категоричное родительское «Нельзя», «Я тебе запрещаю это делать» дети реагируют болезненно. А если вы тут же предлагаете ребёнку варианты и рассказываете и показываете, как «можно», ребёнок скорее пойдёт вам навстречу.

### **Пример:**

- ✓ *«Это нельзя делать здесь, но можно вон там или там»*
- ✓ *«Это нельзя делать вот с этим предметом, но можно вон с тем или вон с тем»*
- ✓ *«Это нельзя делать так, но давай попробуем вот так и вот так»*
- ✓ *«Это нельзя сейчас, но можно будет через полчаса и мы можем всё подготовить»*
- ✓ *«Это нельзя класть сюда, но можно вот туда или туда»*
- ✓ *«Так залезать нельзя, но можно вот так и вот так»*
- ✓ *«Так делать нельзя, но можно вот так и так, давай попробуем»*

Такое «нельзя» воспринимается намного легче, внимание ребёнка сразу переключается на различные другие варианты, из которых он может выбирать. Он видит, что взрослый идёт ему навстречу, что взрослый старается ему помочь и у ребёнка намного реже возникает обида и злость, сопротивление или желания делать «назло».

Да, ребёнок может выразить своё недовольство, может обидеться или разозлиться «по привычке», но вы сразу же увидите, насколько ему проще с вами согласиться, потому что вы не категоричны, вы в диалоге с ним и предлагаете выход, разные варианты. Ребёнок это обязательно оценит.

Не сдавайтесь! Может быть, у Вас не сразу всё получится, но вы обязательно почувствуете разницу, и со временем вам будет проще и проще видеть эти различные варианты поведения, которые вы сможете предлагать вашему ребёнку.

В этом подходе есть ещё один очень жирный плюс. Вы учите ребёнка своим примером тому, что нужно уметь договариваться. Что нужно уметь вместе искать компромисс, идти навстречу другому человеку. Что из любой ситуации всегда есть выход и одно и то же действие можно сделать разными способами, стоит только подумать.

Так что, обязательно помните об этом важном шаге!

## **Шаг № 4 БЛАГОДАРНОСТЬ/ ДОБРОЕ СЛОВО**

Этот шаг нужен для того, чтобы закончить ситуацию на «позитивной ноте». Поблагодарите ребёнка за то, что он пошёл вам навстречу, согласился с вами. Покажите, как вы рады, что вам удалось договориться. Уточните, понял ли он ваше объяснение? Выразите надежду и веру в то, что в следующий раз ребёнок поведёт себя по-другому, вспомнив ваши наставления и объяснения.



## Пример:

- ✓ «Спасибо, что пошёл мне навстречу».
- ✓ «Здорово, что нам удалось договориться».
- ✓ «Я рада, что мы договорились».
- ✓ «Давай обнимемся».
- ✓ «Как приятно, что мы можем с тобой договориться».
- ✓ «Надеюсь, что ты меня понял и в следующий раз поступишь по-другому».

***Итак, если ребёнок делает что-то «не то» и вам нужно быстро его остановить, применяйте 4 шага:***

- 1) Остановите ребёнка;
- 2) Объясните правило;
- 3) Предложите альтернативу;
- 4) Поблагодарите!

Конечно, бывают ситуации, когда шаг № 1 – «Стоп» не нужен. Тогда начните сразу с шага № 2: «Объясняем правило». Будьте уверены, что Вы подошли к ребёнку, привлекли его внимание, что он Вас точно слышит. Можете взять его за ручку, или положить руку на плечо. Постарайтесь, чтобы Ваши глаза были на одном уровне с глазами ребёнка.

- 2) Объясните правило;
- 3) Предложите альтернативу;
- 4) Поблагодарите.

***Повторим наш алгоритм Ваших действий:***

1. Говорите спокойным и уважительным тоном.
2. Подойдите близко к ребёнку, дотроньтесь до него, посмотрите ему в глаза. Будьте уверены, что привлекли его внимание, и что он Вас слышит.

3. Скажите вслух желание ребенка простыми словами: «Я понимаю, тебе хочется играть чашкой».
4. Ясно и четко наложите ограничение на конкретное действие и объясните почему: «Стеклянной чашкой играть нельзя – она может разбиться».
5. Предложите альтернативу, хотя бы частично: «Вот есть пластиковый стаканчик, есть железная кружка».
6. Объясните, что остаётся на выбор, на усмотрение ребёнка: «Что ты выбираешь?»
7. Помогите ему выразить свое недовольство: «Да, понимаю, ты расстраиваешься, потому что тебе очень хотелось именно с чашкой поиграть».
8. Поблагодарите за понимание и согласие: «Ну вот, я рада, что мы договорились. Спасибо!»

## ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ: РАЗБОР ДИАЛОГОВ

**Пример № 1.** Дочка хочет пойти в кино, но в семье принято в кино ходить только в выходные дни.

1) Признайте чувства и желание ребёнка: «Тебе сегодня очень хочется пойти в кино, я тебя понимаю».

2) Кратко сформулируйте правило: «Но правила в нашем доме такие, что по будним дням мы не ходим в кино».

3) Предложите альтернативу, выбор: «Ты можешь пойти в кино либо в эту субботу, либо в воскресенье и выбрать любой детский фильм, который пожелаешь. Давай подумаем, кого ты можешь ещё пригласить».

4) Признайте чувства ребёнка: «Я понимаю, что тебе не очень нравятся такие правила. Но я рад (а), что мы можем всегда с тобой договориться».

5) Поблагодарите: «Спасибо тебе за то, что ты пошла мне навстречу (согласилась со мной, услышала меня)».



**Пример № 2.** Ребёнок взял камень на улице и целится в другого ребёнка.

1) Быстро перенаправьте действия ребёнка: «Брось камень на землю!».

2) Кратко сформулируйте правило в безличной форме: «Бросать камни в людей нельзя! Это больно и опасно!».

3) Признайте чувства ребёнка: «Я понимаю, что ты сердишься на мальчика. Не играй с ним, если не хочешь, можешь отойти от него».

4) Предложите ребёнку альтернативу, выбор: «Ты можешь кидать камни в дерево (если это безопасно), в эту лужу».

5) Объясните последствия такого поступка: «Мальчику может быть очень больно. Можно его ранить. Мальчик может попасть в больницу».

6) Ещё раз повторите правило в безличной форме: «Пожалуйста, запомни, бросать камни в людей нельзя!»

Если ребёнок продолжает, то скажите о логическом последствии такого поведения: «Если ты ещё раз бросишь камень в мальчика, мы соберём игрушки и уйдём с этой площадки, придётся играть в другом, не очень интересном месте».

### **Пример № 3.** Ребёнок не хочет уходить с детской площадки.

1) Признайте чувства ребёнка, скажите о них: «Я понимаю, тебе так нравится здесь. Хочется играть тут до самого вечера, не хочется уходить, понимаю тебя».

2) Кратко сформулируйте правило в безличной форме: «Мы всегда уходим с прогулки в 2 часа, потому что дома обедаем, у нас такие правила».

3) Предложите альтернативу, выбор: «У тебя есть ещё 5 минут, и ты пока можешь поиграть. Я тебе напомню, когда 5 минут пройдут. Можешь пока покататься с горки, или поиграть в песочнице».

4) Затем напомните через 3 минуты, что время заканчивается. И, затем, за 1 минуту. Далее, увлеките чем-то ребёнка и отвлеките его, чтобы ему было интересно пойти вместе с вами.

Вариант № 1: «Время вышло, нам нужно уходить. Пока мы идём домой, я тебе расскажу очень интересную историю. Слушай: «Жили-были...» (и начните рассказывать историю)

Вариант №2: «Время вышло, мы уходим, давай наперегонки! Кто быстрее сейчас добежит до того дерева? На старт, внимание, марш...»



#### **Пример № 4. Ребёнок нарисовал на обоях.**

1) Кратко сформулируйте правило в безличной форме: «На стенах рисовать нельзя, нам придётся делать ремонт. Рисовать можно в альбоме, на листе бумаги, на ватмане, мелком на асфальте, на доске».

2) Предложите альтернативу, выбор: «Давай закрепим лист ватмана на стене, теперь на стене рисовать можно», «Давай возьмём мел и порисуем на улице».

Поблагодарите и скажите о своих чувствах: «Я рада, что мы договорились», «Я рада, что ты меня понял».

#### **Пример № 5. Ребёнок ударил маму.**

1) Моментально остановите нежелательное поведение: «Я не разрешаю тебе этого делать!» Снимите с рук, с колен, или отойдите в сторону – увеличьте дистанцию между собой и ребёнком.

2) Сформулируйте правило: «Людей бить нельзя!»

3) Признайте чувства ребёнка: «Если ты сердишься – скажи мне об этом! Скажи: «Я злюсь на тебя!»

4) Предложите альтернативу, выбор: «Когда ты сердишься, ты можешь стукнуть кулаком по дивану, ты можешь скомкать листок бумаги, можешь топнуть ногой, можешь порычать как тигрёнок «ррррр». Мы можем с тобой устроить подушечный бой – покидаемся друг в друга подушками, всё это можно.

5) Скажите добрые слова: «Я рада, что мы с тобой договорились, и ты меня слышал. В следующий раз, если будешь злиться, скажи мне об этом и мы поколотим друг друга подушками».

### **Пример № 6.** Ребёнок требует сладкое перед едой.

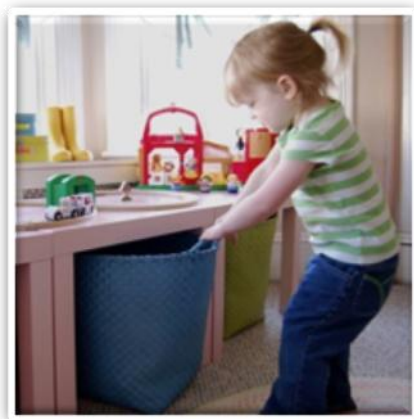
- 1) Сформулируйте правило в безличной форме: «Сладкое дети кушают после еды».
- 2) Признайте чувства, покажите, что понимаете ребёнка: «Я понимаю, что тебе обидно, потому что очень хотелось бы есть конфеты с утра до вечера», «Понимаю, что тебе эти правила не нравятся, ты расстраиваешься».
- 3) Предложите альтернативу, выбор: «После еды ты можешь выбрать либо печенье, либо конфету, что захочешь. А сейчас мы можем, например, слепить или нарисовать конфеты, если хочешь».
- 4) Скажите добрые слова: «Я рада, что мы с тобой договорились».

### **Пример № 7.** Ребёнок самостоятельно ушёл от парадной до магазина в конце дома, не предупредив маму.

- 1) Сообщите о своих чувствах: «Я очень испугалась, когда не увидела тебя около парадной!»
- 2) Объясните правило: «Надо обязательно предупреждать маму, если ты хочешь куда-то отойти! Нельзя уходить, ничего не сказав!».
- 3) Обучение на будущее: «В следующий раз, когда ты захочешь отойти куда-то, обязательно скажи об этом мне или взрослому, кто будет с тобой».
- 4) Покажите, что понимает ребёнка: «Я понимаю, ты хотел почувствовать себя самостоятельным, и это хорошо, что ты такой самостоятельный. Я только рада. Но нужно обязательно предупреждать и договариваться, прежде чем ты решаешь куда-то отойти».
- 5) Уточните, что ребёнок понял, скажите добрые слова: «Мы договорились с тобой? Ты меня понял? В следующий раз обязательно предупреди меня. Я рада, что мы договорились».

**Пример № 8.** Ребёнок вытащил содержимое Вашей сумки.

- 1) Сформулируйте правило: «Нельзя брать чужие вещи без разрешения».
- 2) Скажите о своих чувствах: «Мне это очень неприятно».
- 3) Покажите, что понимаете ребёнка: «Я понимаю, что тебе интересно, что там находится, хочется проверить, всё вытащить».
- 4) Сформулируйте правило, обучите на будущее: «Но всегда нужно спрашивать, если берёшь чужие вещи. Нужно спросить: «Можно я возьму вот это?»».
- 5) Предложите выбор, альтернативу: «Ты можешь взять себе вот эту старую сумочку, я тебе разрешаю, посмотреть, что там».
- 6) Уточните, что ребёнок понял, скажите добрые слова: «Мы с тобой договорились? В следующий раз, прежде брать чужое, спроси, можно или нельзя. Хорошо? Отлично, дай я тебя обниму 😊».



## РЕЗЮМЕ

Итак, давайте подведём итоги. Когда мы говорим о запретах, правилах и ограничениях, мы должны помнить, что наша основная задача – **обучать ребёнка**. Мы обучаем тогда, когда всё подробно объясняем и разъясняем, когда делаем это уважительно, терпеливо и спокойно.

Мы обучаем ребёнка тогда, когда вместо его неправильных действий и поступков предлагаем ему другие варианты поведения, рассказываем о том, как он может поступить по-другому.

Важно говорить ребёнку о том, что вы понимаете причину его неправильных действий и признавать его чувства. Так же, когда есть возможность, полезно говорить о своих чувствах – что вы испытываете в связи с его поступком.

Будьте последовательны и всегда придерживаетесь ранее установленных правил и ограничений, не поддаваясь на уговоры и требования со стороны ребёнка. В этом проявляется ваша забота о нём и любовь к нему. Вы можете так и говорить ребёнку: «Я тебя люблю и забочусь о тебе, именно поэтому я не разрешаю тебе...», «Я тебя люблю и забочусь о тебе, именно поэтому считаю, что нужно....».

Правила становятся правилами тогда, когда они повторяются, а не меняются изо дня в день. Конечно, бывают исключения, но они допускаются редко и должны быть обоснованы. Требования взрослых, которые принимают участие в воспитании ребёнка, должны быть согласованы между собой и не быть противоречивыми.

Ребёнок обязательно должен проводить с мамой и, по возможности, с папой каждый день как минимум 30 минут в день (2 раза по 15 минут), когда взрослый полностью эмоционально доступен для ребенка, и они вместе занимаются тем, что хочет делать ребёнок. Такое времяпровождение является гарантией того, что ребёнок не будет «добирать» недостающее внимание от взрослых своим нежелательным поведением, чтобы привлечь их внимание.

Желаю вам, чтобы ваши отношения с ребёнком были такими, о которых вы всегда мечтали. Длинный путь всегда начинается с маленького шага. Сегодня вы узнали о целых 4-ёх шагах, которые вам теперь предстоит ввести в ежедневную практику общения с вашим ребёнком. Удачи вам!



## НАШИ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

- ▶ Хотите быстро договариваться с ребенком? [Вам сюда »](#)
- ▶ Капризами и истерики? [Вам сюда »](#)
- ▶ Агрессия и грубость ребёнка? [Вам сюда »](#)
- ▶ Хотите отказаться от наказаний? [Вам сюда »](#)
- ▶ Подробнее о правилах для ребенка. [Вам сюда »](#)
- ▶ Как слушать и слышать ребенка? [Вам сюда »](#)
- ▶ Братья и сёстры ссорятся и ревнуют? [Вам сюда »](#)
- ▶ Вы в процессе развода? [Вам сюда »](#)
- ▶ Адаптация к садику? [Вам сюда »](#)
- ▶ Адаптация к школе? [Вам сюда »](#)
- ▶ Позитивные решения для родителей. [Вам сюда »](#)
- ▶ Секреты воспитания. [Вам сюда »](#)



## ЭТО БУДЕТ ВАМ ИНТЕРЕСНО

Приглашаю Вас на бесплатную онлайн группу поддержки для родителей **«Секреты воспитания»**, которую я провожу еженедельно через интернет, в форме вебинара.

Вебинар – это семинар, который проводится через интернет. Во время вебинара Вы можете задавать вопросы ведущему и писать свои комментарии. Во время встреч мы с родителями обсуждаем самые важные и наиболее волнующие вопросы по воспитанию детей и по семейным отношениям. Это очень просто и очень удобно, присоединяйтесь к нам!

Оставьте, пожалуйста, заявку на участие [ЗДЕСЬ](#)

На нашем сайте [ipsyholog.ru](http://ipsyholog.ru) Вы найдете море полезной и нужной информации: интересные статьи, онлайн семинары и тренинги по детской и семейной психологии в записи, видеоуроки, аудио-сказки для детей и расписание предстоящих онлайн семинаров.

[Перейти на сайт](#)

**Присоединяйтесь к нам:**



Вконтакте: [vk.com/ipsyholog](http://vk.com/ipsyholog)



в Facebook: [facebook.com/Ipsyholog.ru](https://facebook.com/Ipsyholog.ru)



в Twitter: [twitter.com/Ipsyholog](https://twitter.com/Ipsyholog)



на Youtube: [youtube.com/ipsyholog](https://youtube.com/ipsyholog)



IPSYHOLOG.RU – Детская и семейная психология

почта: [ipsyholog@yandex.ru](mailto:ipsyholog@yandex.ru)