

Зачем нужны правила

Мы привыкли, что магазины, банки, центры отдыха и даже светофоры работают по правилам. Нам легче жить, зная, что принятые в обществе правила соблюдаются всеми, мы знаем, чего нам ждать от окружающих и как самим себя вести. Когда нарушаются общеизвестные правила и нормы поведения, это раздражает, обижает, злит.

В воспитании детей всё примерно также. Ребёнок психологически и физически нуждается в том, чтобы в его жизни были правила. Они ограничивают его деятельность, защищают от опасностей (нельзя переходить улицу на красный свет, нельзя играть со спичками и прыгать с 10-го этажа). Рамки и границы обеспечивают ему чувство безопасности и комфорта.

Для малыша определённые, понятные, а, главное, соблюдаемые правила это:

— *границы, внутренние и внешние.* Чтобы лучше чувствовать и понимать этот мир, малышу нужно для начала научиться чувствовать и понимать себя. Когда есть чёткие границы, за которые нельзя переступать, дошкольнику легче осваиваться в окружающем его пространстве.

Опасно, когда ребёнок растёт с ощущением вседозволенности. Такие дети вырастают в людей, для которых словосочетания «личное пространство», «мой внутренний мир» вызывают недоумение или насмешку. Такой человек живёт с ощущением того, что этот мир создан только для него одного.

Но для психологического развития ребёнка не менее опасно, когда он растёт с ощущением, что права есть у всех, кроме него самого. Жизнь по принципу «всё для других, ничего для себя», «счастье семьи дороже своего собственного» очень близка к тому, чтобы опуститься в своём внутреннем мироощущении до позиции жертвы— человека, который всё хорошее по отношению к себе считает не нормальным, странным, неправильным.

— *Нормы поведения в обществе.* Правила объясняют ребёнку, где и как себя нужно вести. Маленький ребёнок полагает, что, приходя куда-то, он занимает всё это пространство, что оно всё принадлежит ему и можно вести себя точно так же, как дома. Поэтому он нуждается в том, чтобы ему рассказывали, объясняли и своим собственным примером демонстрировали, как себя вести в разных ситуациях.

— *Формирование привычек нравственного и организованного поведения.* Правила помогают сохранять здоровье и хорошее физическое самочувствие. К примеру, следование режиму дня для гармоничного развития дошкольников является одним из важнейших правил. Правила помогают формировать и укреплять навыки самоорганизации и дисциплины.

— *Социализация и адаптация.* Человеку, который стремится соблюдать правила поведения, будет проще устроиться на новом месте, быстрее и легче ориентироваться и адаптироваться в жизненном пространстве, чем тому, кто ездит в Тулу со своим самоваром.

— *Стабильность и устойчивость окружающего мира.* Это очень важный пункт.

Представьте, что вас на работе каждую неделю увольняют. За разные вещи: за синий галстук или чёрные колготки, за покрашенные брови или коричневый портфель. Заранее себя обезопасить и вести в соответствии с требуемыми от вас правилами вы не можете, потому что этих правил не знаете. Абсурдность ситуации заключается в том, что и ваш начальник их тоже не знает. Думаю, что вы скоро уволитесь с такой работы и будете искать ту, где всё ясно и понятно.

Правила для человека — это основы существования в обществе.

Для ребёнка всё также. Только родителей он поменять не может. Но когда сегодня что-то можно, а завтра за тоже самое наказывают, у ребёнка нарушается восприятие мира как целостной субстанции, где всё ясно и понятно. Окружающий мир становится для него источником стресса, опасностей и подвоха. И по мере того как родители меняют правила существования в их семье, меняется и доверие к ним со стороны ребёнка.

Родители часто переживают, что бабушки и дедушки дают послабление их ребёнку и, когда тот у них в гостях, большая часть родительских правил не соблюдается.

Об этом как раз можно не волноваться. Если в доме родителей есть одни чётко установленные правила, а в доме у бабушки и деда другие, то такая ситуация, скорее, учит ребёнка гибкости и пониманию того, что правила бывают разные. Мама может сказать: «В нашем доме так себя не ведут». А если ребёнок возразит, что у бабушки он три часа прыгал на диване, тогда мама спокойно ответит: «У бабушки свои правила, у нас свои». И этого будет достаточно.

А вот если мама скажет, что бабушка ничего не понимает, что делает это всё ей, маме, назло, что у бабушки дома прыгать тоже нельзя, что бабушка просто не умеет внука воспитывать и что ребёнок к ней в гости теперь больше не пойдёт, для ребёнка это будет кошмар и ужас. И как раз в такой ситуации никакого понимания о важности следовать разным правилам в разных ситуациях не произойдёт.

Что происходит, если ребёнок растёт в семье, в которой нет чётко установленных правил или правила легко устанавливаются и нарушаются?

У ребёнка формируется понятие двойных стандартов. Если мама не разрешает, попросим у папы, если и с папой не договоримся, пойдём к бабушке, дедушке, коту или соседке. В данной ситуации ребёнок не учится соблюдать правило, он целенаправленно ищет того, с кем установленное правило можно нарушить.

Внутренняя неустойчивость — когда не стабилен окружающий мир вокруг ребёнка, ему неоткуда научиться внутренней стабильности, которая помогает справляться со стрессами, тревогой, волнениям и другим жизненными сложностями.

Внешняя неорганизованность, несобранность. Ребёнок «без правил» будет легко давать обещания и не выполнять их, браться за дело и бросать его, иметь трудности с самоорганизацией и дисциплиной.

Сложности с обучением, воспитанием, образованием, которые закономерно вытекают из предыдущего пункта. Если человек не приучен следовать установленным правилам, если правила не соблюдаются внутри него самого, то соблюдать правила из внешнего мира также будет невозможно. Невозможность научиться «хорошо себя вести» — тоже следствие того, что жизнь ребёнка лишена возможности научиться соблюдать правила.

Угрозы, наказания, запугивания со стороны родителей и, как следствие, агрессивность, враждебность и недоверие к миру и к своим папе с мамой. «А как ещё воздействовать на ребёнка, который не соблюдает правила?» — недоумевают родители. Вот и идут в ход шлепки, стояние в углу, крики и угрозы наказать — лишить — никуда не пускать. Только почему-то родители забывают задуматься, откуда корни данной ситуации, как ребёнок может следовать правилам, которых нет?

Правила для определения правил в вашей семье.

Соберитесь всей семьёй на кухне, для начала без ребёнка, и в первую очередь определите сами для себя, взрослых, какие правила есть в вашей семье. Полезно их записать. И принять как данность то, что следовать этим правилам вы будете вместе с ребёнком, а не наблюдать со стороны за тем, как он делает это один. Потому что свой собственный пример действует на ребёнка в сто раз лучше, чем долгие разговоры о том, как нужно себя вести в той или иной ситуации.

Соблюдение правил

Разделите все существующие правила в вашей жизни на несколько зон. Можно записать их в колонки и каждую раскрасить выбранным цветом. Например, **красный цвет** — это правила, которые **соблюдаются всегда**. Рекомендуются записать сюда правила, несоблюдение которых несёт в себе угрозу для жизни и здоровья: не переходить улицу на красный свет, не открывать дверь чужим людям, не брать конфеты от посторонних, не засовывать в розетку то, что засовывать в неё нельзя, не играть с ножом и не трогать горячий утюг.

Следующая зона, например, **оранжевого цвета** — это правила, которые нарушать можно иногда. К примеру, все мы знаем, что нужно чистить зубы по утрам и вечерам, но если мы очень сильно устали, или боеем, или ещё что-то случилось, то от следования данному правилу можно отступить. Или правило: «Мы не едим перед телевизором». Иногда, по выходным или праздникам, его можно нарушить, собравшись всей семьёй с лёгкими закусками или мороженым перед телевизором.

Дальше две зоны: зелёная и жёлтая. **Жёлтая** — это действия, которые ребёнок может делать, поставив вас в известность заранее или согласовав их выполнение с вами. Например, старший школьник может пойти в кино, но должен сказать вам об этом. Дошкольник может сам выбрать мультик, но смотреть его не более установленного времени или после того, как в комнате будет порядок. Можно играть одному на улице перед домом, но если ты хочешь пойти на другую площадку, ты должен сообщить об этом родителям. И не забывайте о личном примере.

И **зелёная зона!** — это всё то, что ребёнок может делать сам, не спрашивая разрешения у родителей. Например, как поставить вещи на полке, какие выбирать игрушки, в какие игры играть, с кем дружить в детском саду, что надеть сегодня с утра, сколько денег из выделенных на карманные расходы потратить на новые игрушки.

Таким образом, все правила попадают в определённые зоны, и родителям вместе с детьми будет проще им следовать. Помните, что вы сами можете определить для себя правила, которые выполняются в вашей семье, так же, как и зоны, в которые эти правила будут записаны. Не забывайте только о балансе — не стоит все-все правила заносить в красную зону, не давая ребёнку никакого самостоятельного выбора, так же стоит уберечь его и от «всевластия».

Хорошо, когда в семье царят радушие и единогласие по поводу выбранных правил.

Но бывает так, что у папы с мамой мнения расходятся или кто-то проявляет здоровое равнодушие, в то время как для другого следование именно этому правилу кажется жизненно важным. Что делать? Просто поделить сферы влияния. И тогда один родитель устанавливает правила в одной сфере, а другой — в другой. И тут крайне важно не обесценивать и не отменять правила, установленные вашей второй половиной, а вместе с ребёнком им следовать. Например, мама — сторонница правильного питания. А папе в принципе всё равно, что ест ребёнок, лишь бы не отравился. Так пусть мама и руководит этим процессом.

Зато папа ратует за музыкальное образование ребёнка — ставит ему аудиозаписи разных времён и народов, объясняет, чем панк-рок отличается от хард-рока и учит получать удовольствие от «Времени года» Вивальди и «Болеро» Равеля. А мама очень далека от всего этого. Так пускай в этой сфере папа определяет, что и когда слушать ребёнку перед сном, а мама наслаждается своим любимым радио.

Конечно, важно придерживаться всей семьёй выбранных правил. Но в выполнении некоторых правил нужно дать ребёнку свободу выбора и не ругать за этот выбор. Если мама — сторонница обливаний по утрам, а папа этим не занимается, и ребёнок решил, что тоже так делать не хочет, пусть так и будет. Мама спокойно по утрам встаёт раньше всех и выливает себе на голову ведро холодной воды — это её выбор. Но если она высказывает мужу и ребёнку претензии из-за того, что они не хотят повторять за ней такие подвиги, это уже перебор. Или в семье есть правило — читать книги. Но мама читает в ванной, а папа по пути на работу, а ребёнок — когда захочет. Мама — детективы, папа про строение Вселенной, а ребёнок свои сказки. Читают все, но каждый своё. И выбор каждого достоин уважения.

В семье у ребёнка должно быть место, куда родителям вход воспрещён. К примеру — тема порядка и беспорядка в детской очень болезненна для многих родителей. Но стремясь контролировать каждый кусочек жизни ребёнка, вы лишаете его возможности учиться жить по своим правилам, проявлять индивидуальность и самостоятельность. Если комната — это слишком много, отдайте ребёнку его стол, шкаф или постель, и пусть там творится чудовищный бардак, вы туда ни ногой! Это его личное пространство. Родители не могут взять и просто так менять установленное правило. Если правило нуждается в корректировке, то в обсуждении этого участвует вся семья, включая ребёнка.

Правило — **это не договор**. К примеру, мама говорит ребёнку: «Давай договоримся, что в магазине ты будешь себя хорошо вести». **Но договор подразумевает, что ребёнок может внести свои коррективы.** Вы представляете, чтобы малыш ответил: «Мам, давай до кассы я веду себя хорошо, а потом капризничаю?» Такое невозможно, потому что ребёнку предлагают не договориться, а принять определённое правило. А вот договор — это как раз то место, где у ребёнка есть возможность высказать своё мнение, согласиться или нет с тем, что ему предлагают.

Чтобы помочь ребёнку лучше понять необходимость соблюдения правил, обратите внимание малыша на мультфильмы и сказки, где нарушение этих правил влечёт за собой неприятные события: «Маша и медведь» — Машенька не послушалась бабушку с дедушкой, ушла от подружек в лес и попала к медведю. «Гуси-лебеди» — не послушалась сестрица родителей, потеряла братца. «Алёнушка и братец Иванушка», лично я помню, как недоумевала в детстве: «Ну зачем он воду пьёт? Ведь сказали же — «нельзя!»» «Кот, петух и лиса» — сколько кот ни говорил петушку: «Не высовывайся в окно», всё было бесполезно. «Три медведя» — вероятно, если бы Маша не похозяйничала без спросу в избе медведей, не пришлось бы ей спасаться от них бегством. В сказке «Колосок» мышата Круть и Верть отказались следовать правилам — печь хлеб — и остались голодными. Только не говорите ребёнку — видишь, как они плохо себя повели, и ты так себя ведёшь — и с тобой беда случиться.

!!! Лучше обсуждать тему, не касаясь личности ребёнка, опосредованно. Можно сказать: смотри, какие неприятности случились с этим героем. Как ты думаешь, почему? Ай-ай-ай, как жаль, что он нарушил правило.