

В помощь родителям: ищем путь к бесконфликтной дисциплине

Во избежание конфликтов в любом обществе существуют правила поведения — они также позволяют поддерживать порядок и вести общие дела. Семья — не исключение, и если взрослые не вводят свои правила, дети придумывают свои. О том, какими должны быть правила для подростка, читайте здесь <https://telefon-doveria.ru/kak-izbezhat-konfliktov-zadaem-pravila-dlya-rebenka/>, как составить — здесь <https://telefon-doveria.ru/kak-sostavit-pravila-dlya-podrostka/>.

Сейчас многие родители стремятся минимизировать ограничения, чтобы не огорчать любимое чадо и не вызывать у него негатива, но, как показывает практика, дети при таком варианте не стремятся к порядку и не умеют себя ограничивать.

Необходимо, чтобы ребёнку была понятна суть ограничения, но при этом он мог бы самостоятельно контролировать или выбирать какие-либо действия. Когда дети чувствуют внимание и уважение к их самостоятельности, они легче воспринимают правила и запреты.

Правила разные, и где-то родитель готов понимать ребёнка и быть гибким, а в каких-то вопросах будет непреклонен. Психолог Юлия Гиппенрейтер разделила правила поведения ребёнка на условные цветовые зоны: зелёную, жёлтую, оранжевую и красную — в зависимости от их серьёзности.

Цветовые ограничения

Зеленая зона. Безопасная: в ней можно делать всё, что считается безопасным для ребёнка. Например, выбирать кружки в школе, гостей на день рождения, пользоваться микроволновой печью и плитой, брать книги из шкафа, навещать бабушку/тётю/кузину, ходить к другу Пете.

Желтая. В этой зоне действовать можно достаточно свободно, но помнить об ограничениях. Например, гулять на улице можно, но не более двух часов в день, в выходные — не более трёх, и возвращаться не позднее девяти вечера. Или — уроки делать в любое время, но до 21.00 они должны быть выполнены. Ничего не делать тоже можно, но не более, допустим, часа. Причину того или иного ограничения нужно объяснять.

Оранжевая. Эта зона исключений из правил — нарушение того или иного запрета при исключительных условиях. Например, можно позволить ребёнку позже лечь спать в день рождения или не ходить в школу в день приезда папы из долгой командировки. В этой зоне — доверие и благодарность за важные «подарки».

Красная. Здесь — запрещенные действия без каких-либо оговорок и исключений. Например, нельзя обижать слабых, издеваться над животными, грубить и хамить взрослым, бить людей, курить и так далее.



Да здравствуют правила, запреты и ограничения!

Когда ребенок следует чётким и понятным правилам, его сложнее привлечь к сомнительным делам, им сложнее манипулировать.

Разумные ограничения уменьшают у детей желание проверять границы дозволенного, искать линию, за которой можно взять верх.

По мере взросления наличие имеющихся правил даёт подростку возможность самостоятельно принимать верные решения, взвешенно подходить к тому или иному выбору.

Если возникнут вопросы — звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши специалисты обязательно вам помогут!

Читайте много полезной информации на сайте – <https://telefon-doveria.ru/>