

## КОРДОНИ, ПРАВИЛА, НОРМИ ПОВЕДІНКИ

Можливо, ваші діти самі проявляють ініціативу в допомозі вам в домашніх справах; самі контролюють виконання своїх домашніх завдань; ввічливо та з повагою спілкуються з батьками; активно та самостійно розвиваються в позашкільних напрямленнях. Це було б просто чудово.

Або ж вам постійно доводиться:

- Нагадувати, що потрібно прибрatisь у кімнаті
- Контролювати виконання домашніх завдань
- Декілька разів нагадувати про щось
- Терпіти протести, грубість, агресію
- Шукати нескінченні засоби в черговий раз мотивувати дитину
- Шукати причину в собі, звинувачувати себе у тому, що не можете впоратися з такою поведінкою дитини.

Що найважливіше в темі рамок і кордонів? ***Вони проходять там, де ми їх встановили.*** Ми самі вирішуємо, що можна, а що ні.

З якими труднощами ми стикаємося, коли намагаємось встановити рамки поведінки і межі дозволеного для дитини?

- незнання, як це зробити правильно, щоб діти дотримувались правил і меж;
- немає чіткої системи наслідків «Що буде, якщо...»;
- дитина не згодна з правилами та покараннями, коли ви їх придумуєте;
- правила встановлюються, але діти їх саботують та не виконують;
- дитина завжди починає шукати лазівки, щоб робити те, що ви заборонили;
- складно знайти підхід до дитини з її впертим характером;
- не вміємо вислухати дитину та зрозуміти її.

Чому це відбувається?

Тому що ми невпевнені в своїх діях.

Бувають такі ситуації, коли ви просто не знаєте, як правильно поводитись.

З'являється страх, чи правильно ви робите? А чи найкраще це рішення?

Тому що батьки проявляють надмірну турботу і опіку.

Через те, що батьки хочуть надати дитині найкраще, вони втрачають межі турботи. І це переростає в гіперопеку. Наслідки гіперопеки набагато серйозніші, ніж ви можете собі уявити.

Тому що між батьками відсутнє взаєморозуміння.

Через різні цінності, методи, підходи в вихованні ви (батьки) не можете домовитись. «Батько хороший, мати погана». Або навпаки. Один дозволяє, інший забороняє. Або ситуація ще гірша, коли через особисті непорозуміння у відносинах, чоловік на очах у дитини знецінює жінку, або навпаки.

Ви не винні. Виховувати дітей не вчать у школі або в інституті. Немає таких дисциплін «Як виховувати дитину». Кн иги, блоги, відео на ютубі створюють тільки кашу в голові. Інформація вся роздріблена, і немає розуміння, як бути в конкретному випадку.

Тому що діти різні.

Той підхід, який працював у вас з першою дитиною, не працює з другою, третьою...В них інший характер і темперамент.

Тому що діти швидко ростуть.

Ви просто не встигаєте усвідомити, що дитина вже доросла. І за звичкою, поводитися, ніби вона маленька.

Тому що рутина і втома переходить всі межі.

Щоденне прибирання, прання, приготування їжі, праця. Втома і роздратованість ніколи не покидає вас.

Якщо не замислюватись про це зараз, до чого це може привести:

- Дитина зростає в повному хаосі (вона неконтрольована; вона робить тільки те, що хоче; вона ні в що не ставить думку батьків; вона постійно суперечить і сперечається; вона не поважає батьків)
- Ми заганяємо дитину в дуже жорсткі рамки (вона не звикає до прояву ініціативи; вона росте слабовольною, пасивною; вона нічим не цікавиться; вона замикається в собі, не йде на контакт; проявляє до батьків агресію та злобу)
- Дитина дезорієнтована (якщо немає чітких рамок, дитина не розуміє, що насправді можна, а що ні; покарання відбуваються спонтанно, часто на емоціях; у батьків немає чіткої позиції відносно правил поведінки і дитина починає ними маніпулювати; дитина в підсумку не знає норм поведінки а намагається підлаштуватися під настрій батьків)  
Але ж так хотілося б, щоб діти ввічливо та з повагою спілкувались з батьками; Щоб вони самі проявляли ініціативу в допомозі у домашніх справах; самі контролювали виконання своїх домашніх завдань; активно та самостійно розвивались в позашкільних напрямленнях).

Чому так відбувається?

Батьки занадто зосереджені на тому, що необхідно їм. Вони не рахують, не замислюються про те, що потрібно дитині, і як ці речі об'єднати.

Що відбувається далі?

1) Заколот (бунт).

За відсутністю вибору дитина починає робити на зло. При критиці вибору починається активний саботаж та протистояння.

2) Дитина вам не вірить.

Навіть в найважливіших питаннях: відносин, безпеки, майбутнього. Якщо дитина не довіряє батькам, вона шукає авторитет поза домом, поза сім'єю.

3) Дитина не сприймає батьків всерйоз.

Звідси виникає презирство до батьків, поверхнє, неповажне ставлення).

4) Дитина боїться батьків. Або ігнорує.

Захищаючи себе від неприємних емоцій, вона повністю отгороджує себе від батьків.

5) Дитина таїть образу.

В такому випадку в неї присутнє бажання помсти, прагнення ствердитися наперекір батькам.

Марно вводити обов'язки і норми поведінки, якщо не встановлені межі порушення всіх норм (наслідки).

Не працюють правила без визначених наслідків їх недотримання. Межі для дитини позначаються реакціями батьків ( крики, дії).

В комунікації дорослий — дитина тон задає дорослий.

Ми повинні пам'ятати, що правила не вводять насильно, вони мають торкатися всіх членів сім'ї.

Як вводити правила?

1. Зібрати веселу ігрову Сімейну нараду. Ніяких серйозних задач, це — гра, цікава та захоплююча.
2. Запропонувати кожному члену сім'ї вибрати ті правила, які йому подобаються.
3. Скласти правила в загальний список, красиво оформити його, розмістити на видному місці
4. Ввести тестовий період для звикання до правил
5. Якщо протягом перших 1-2 тижнів якісь правила не працюють або не приживаються, відредагувати їх або убрати.
6. Якщо якісь правила протягом тестового періоду не спрацьовують, але вони важливі в родині, по завершенню тестового періоду обговорити, як можливо допомогти один одному до них звикнути.

## ПРИКЛАДИ СІМЕЙНИХ ПРАВИЛ

Загальні правила:

- ✓ Всі спірні питання ми вирішуємо на загальних сімейних зборах

- ✓ В нашій родині завжди радіють гостям, якщо вони заздалегідь попереджують про свій візит
- ✓ Ми завжди стукаємо у двері, перш ніж зайти у кімнату
- ✓ Кожний член родини має право на особистісний час та простір
- ✓ У кожного члена родини є право голосу в вирішенні будь-яких питань
- ✓ В нашій родині не кричать один на одного
- ✓ В нашій родині заборонені образи та образливі слова
- ✓ В нашій родині не допустимо фізичне насилля ні в якій формі
- ✓ Якщо комусь щось не подобається, то важливо говорити про це
- ✓ В нашій родині ми не лягаємо спати, якщо не вирішили якісь образи та не помирилися
- ✓ Якщо хтось пообіцяв, то має виконати
- ✓ У нас не буває проблем, є ситуації які ми можемо вирішити
- ✓ Ми поважаємо один одного в родині, незалежно від віку та досягнень
- ✓ Кожен в родині має право на підтримку, співчуття та розуміння.

#### Правила спілкування з дитиною:

- ☐ Ми поважаємо та любимо дітей не за їх досягнення і успіхи, а просто тому, що ми їх любимо
- ☐ Кожна дитина має право на вираження своїх почуттів та емоцій
- ☐ Дитина має право сама вирішувати, як їй реалізовувати свої задачі
- ☐ Ми завжди підтримуємо самостійність дитини
- ☐ Ми не ображаємось на дитину, а намагаємось зрозуміти причини її поведінки
- ☐ В нашій родині важливіше те, що корисно і потрібно для дитини, ніж те, що подумують оточуючі
- ☐ Тільки мама і тато дитини визначають норми виховання для неї
- ☐ Ми не критикуємо, не знецінюємо і не принижуємо дитину
- ☐ Ми говоримо з дитиною тільки в стані рівноваги та спокою
- ☐ Ми вимагаємо від дитини тієї поведінки, якої відповідаємо самі.

#### Побутові правила:

- Попереджувати, якщо хтось затримується
- Тато прокидається першим та будить всіх інших
- Мама готує, діти – миють посуд

- Щось потрібно – попроси, щось узяв – положи на місце
- Загальна вечерея – час без гаджетів
- Один день на тиждень – день загального прибирання в домі
- З собакою завжди гуляє ...
- Мусор завжди виносить ...
- За кімнатні рослини відповідає ...
- Гаджети вдома вимикаються о 21.00
- Відбій для дітей завжди о 23.00
- Здоровий сон і розпорядок дня – обов'язковий для всіх членів родини

Як розповісти дитині про особистісний простір?

Особисті кордони – особистий простір, який кожна людина особисто розподіляє.