



### **Зачем нужны правила?**

Правила в семье, как и в обществе, нужны для благополучия и безопасности всех членов семьи. Иногда установленные в обществе ограничения и запреты бывают неудобны. Но мы понимаем, что без уголовных и административных наказаний, без правил дорожного движения, без этических норм мир мгновенно превратится в невыносимый хаос.

Так и семья без правил не может быть комфортным местом ни для одного из её членов. Правила – это необходимость.

### **Какими должны быть правила?**

Правило, как и SMART-задача должно быть конкретным, измеримым, достижимым, значимым и соотносимым с конкретным сроком.

Правило должно быть деловым, безличным, а не эмоциональным. Никаких претензий, нападок, обид и недовольств. Ничего личного. Желательно формулировать правила в утвердительной, положительной форме, а не отрицательной. Нужно говорить, что вы хотите, а не чего не хотите.

Ребёнка нужно мотивировать на соблюдение правил. Нужно объяснить, в чём лично для него заключается выгода от правила. Ведь любое правило вводится в интересах ребёнка. В чём эта выгода? Ребёнок должен чётко это понимать.

*Пример правила: «ребёнок должен ложиться спать в 22:00. Можно раньше, позже нельзя». Зачем ребёнку ложиться спать в 22:00, а не позже? Это не прихоть родителей. Это нужно? чтобы выспаться и хорошо себя чувствовать.*

Правило должно быть справедливым. Например, я, общаясь с ребятами как детский психолог, обращаюсь к ним на «ты». Они ко мне – на «вы». Но если однажды подросток скажет мне «ты», то я не стану его поправлять и внутри у меня не будет возмущения. Если я говорю человеку «ты», значит, я и ему даю право так обращаться ко мне. Это справедливо. Двойные стандарты недопустимы.

Правила должны быть согласованы между родителями и другими взрослыми, участвующими в воспитании. Иначе ребёнку придётся выбирать, чьи требования выполнять.

Правила должны быть гибкими, помимо двух крайностей «можно» и «нельзя», нужно использовать ещё как минимум две промежуточных формы: «можно, но в определённых границах» и «нельзя, но в исключительных случаях можно». Это позволяет сделать правила более гибкими, а, значит, более эффективными.

*Например, «Нельзя»: нельзя играть со спичками и ножницами, нельзя садиться в машину к незнакомым людям. «Нельзя, но в исключительных случаях можно»: домой нужно приходиться до 20:00, но в день рождения лучшей подруги можно прийти в 22:00.*

*«Можно, но в определённых границах»: посуду можешь мыть, когда хочешь, но к приходу родителей домой с работы посуда должна быть вымыта. «Можно»: можно самостоятельно выбрать своё хобби, вид спорта, вид искусства, друзей.*

Такая гибкость в установлении правил позволяет добиваться и большего послушания, и одновременно приучает детей к самостоятельности и ответственности. В воспитании крайне важно соблюдать баланс между опекой над ребёнком и его независимостью от родителей. Ведь задача воспитания не только - послушание, но и благополучие ребёнка. А для достижения благополучия ребёнка родители обязаны научить его думать, анализировать, принимать решения, реализовывать решения и нести ответственность за последствия.

### **Тёплые отношения – залог успеха**

С любящими, тёплыми родителями хочется быть рядом. Выше я сказал, что правила должны быть деловыми, безличными. А вот отношения должны быть эмоциональными, дружескими, приятельскими, тёплыми. Мы охотно выполняем просьбы приятного нам человека. И автоматически отказываем тем, кто нам неприятен, с кем мы в состоянии конфронтации и противостояния.

В большинстве случаев конфликты в семье, как и в деловой сфере, создаются на пустом месте, на эмоциях. Обычно у родителей и детей нет предмета для конфликта, нет столкновения интересов. У родителей и детей как членов одной семьи общие цели и общие интересы. Родители должны первым делом добиться доброжелательных отношений с детьми и лишь потом устанавливать правила и следить за их выполнением.

### **Как вводить правила?**

Человеческое общество иерархично. Иерархия, система подчинения, единоначалие позволяет добиваться многого. В семье тоже должен быть лидер - человек, которому подчиняются, который единолично устанавливает правила, и все их соблюдают.

С другой стороны, демократия – это лучшая форма устройства общества. Человек, который реализует своё желание, своё решение, обычно гораздо успешнее человека, который делает то же самое, но по принуждению.

Следовательно, при введении правил нужно проявлять гибкость и баланс. В некоторых случаях нужно проявить жёсткость и требовательность. В других случаях нужно дать ребёнку возможность сделать свой выбор. Этого не стоит пугаться. Нормальный ребёнок в нормальной семье хочет вполне банальных вещей: любви, труда и добра. Родители, естественно, должны позаботиться о том, чтобы предоставить детям необходимую информацию для принятия правильного решения и ненавязчиво подтолкнуть в нужном направлении.

При этом ребёнку нужно объяснить, что когда он делает выбор, принимает решение, он несёт за это решение ответственность и берёт на себя обязательства.

### **Пример установления правила**

Стивен Кови описывает гениальную историю, как он научил своего семилетнего сына поддерживать порядок во дворе дома. Всё началось с семейного совета, на котором распределялись семейные обязанности.

Сперва родители спросили детей: все ли согласны, все ли разделяют миссию и цели семьи? Каждый ребёнок согласился, что он добровольно соглашается с миссией и целями семьи, что это его личный выбор.

*«Доверие - это высшая форма мотивации человека» - Стивен Кови*

Далее родители предложили список дел, которые должны выполняться для достижения целей семьи. Всем членам семейного совета было предложено взять на себя обязанность выполнять некоторые задачи.

Папа взял на себя обязанность оплачивать страховки, кредиты, продукты питания, одежду, автомобили. Часть сложных задач взяла на себя мама. Родители взяли на себя много дел и очень важных. В этой ситуации дети тоже загорелись желанием принести максимальную пользу семье, быть значимыми членами семьи. Семилетний Стивен попросил поручить ему уборку двора.

Чтобы малыш справился с этой задачей, папа подробно объяснил ребёнку, что такое «чистый двор». В частности, он обратил внимание малыша на состояние двора соседей, который они оба оценивали, как идеально чистый.

Обучив ребёнка уборке и оценке качества состояния двора, отец сказал сыну, что двор отныне является полностью его ответственностью, что в этом деле он босс, а папа - его подчинённый. С этого дня отец не будет напоминать об уборке двора, просить, требовать и тем более наказывать за грязь во дворе. Это дело маленького Стивена. Отец лишь будет теперь дважды в неделю обходить с сыном двор, чтобы выслушать оценку состояния двора сыном. Оценивает двор именно ребёнок, потому что в этом деле он - босс. Также сын может иногда просить отца помочь с уборкой двора и, если у отца есть время – он поможет. +

Двор стал зеленее и чище, когда им стал заниматься ребёнок. И малыш за следующий год всего дважды попросил отца о помощи.

### **Литература**

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как?
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?

Источник

**Карпенко Кирилл Евгеньевич**

педагог-психолог

Редакция «Психологической газеты» 29.08.2017