

Как установить границы воспитания?

Составьте список правил поведения, которые должен соблюдать ребенок. Эти правила помогут ребёнку научиться ответственности, уважению к другим людям и их границам, а также развить самодисциплину и самоконтроль. Важно обсудить эти правила со всеми членами семьи, чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов». Также необходимо объяснить ребёнку, что теперь в вашей семье существуют правила, за несоблюдение которых будет следовать наказание, и что у него есть свободный выбор: соблюдать их и пользоваться всем тем, что ему дорого (телефон, телевизор, прогулки с друзьями), или нести ответственность за своё неблагоприятное поведение и испытывать лишения.

Также важно научиться отказывать ребёнку, используя слово «нет» как основной способ установления границ. Не всё, чего желает ребёнок, для него действительно необходимо и полезно. Использование принципа ощутимых последствий поможет ребёнку понять, что ответственность за свои поступки никто не отменял и по счетам необходимо платить.

Не поддавайтесь на провокации и держите своё слово. Если за нарушение правил ребёнок был отстранён от прогулок на неделю, ни в коем случае не сокращайте срок наказания. Дайте понять, что вы его любите и понимаете, что ему очень хочется погулять с друзьями, но наказание не будет отменено.

Не допускайте того, чтобы наказание для одного становилось наказанием для всей семьи. Если, например, из-за позднего возвращения домой вы запретили ребёнку идти в выходной день в зоопарк, это вовсе не значит, что теперь все домочадцы потеряли возможность хорошо провести время. Объясните, что вам очень жаль, что наказанный не сможет пойти вместе со всеми, так как на этой неделе он неоднократно приходил домой позже оговорённого времени.

Поощряйте ребёнка за его конструктивное поведение. Говорите ему о том, как для вас это значимо. Если вы пообещали вознаградить его просмотром нового мультфильма или сладостями за примерное поведение, помните об этом и держите своё слово.

Формирование границ — это серьёзное испытание как для вас, так и для вашего ребёнка. Напоминайте ему о своей любви, поддерживайте его. Укрепляйте свои позиции! Отсутствие границ у ребёнка — показатель того, что ваши собственные недостаточно крепки. Помните о том, что самый важный пример для детей — это их родители! Взрослые, которые могут позаботиться о себе, способные жить интересной и насыщенной жизнью, — лучший образец для подражания.