

## «Как научить ребёнка выполнять правила»



Все мы — заложники установленных в обществе условностей и правил. Как говорится, жизнь — игра, а люди в ней — актеры. Что бывает в кино, когда актеры отступают от сценария? Правильно, полный хаос. Так и в реальной жизни. Правила — это своего рода общий сценарий жизни, или, как говорят психологи, мышечный скелет человеческих отношений. Правила дорожного движения, правила поведения, правила письма, правила техники безопасности, правила игры и т.д., перечислять можно до бесконечности. Если задуматься, становится страшно: как можно выучить такое огромное количество правил?! Но жить по правилам вовсе не означает ломать свой характер в угоду обществу. В действительности большинству правил мы следуем на полном автоматизме, потому что так привыкли с детства.

### Детей формируют привычки

Ребенку, только познающему мир, правила необходимы, как компас и карта блуждающему в дебрях туристу. Ему предстоит жить именно в этом обществе, а значит, необходимо усвоить законы, по которым живет это самое общество. Счастлив тот, кто умеет жить по правилам. Такому человеку легче вливаться в любой коллектив, учиться и ограничивать себя в чем-либо для достижения цели. Как говорится, детей формируют привычки. Ведь большинство правил мы соблюдаем по привычке, не задумываясь о том, как поступить в той или иной ситуации. И задача родителей — с самого раннего возраста выработать у ребенка полезные привычки. Психологи выделяют четыре основных кита, которые закладывают у ребенка сценарий дальнейшей жизни.



### Четкий распорядок дня — начало начал

Ребенку необходим определенный распорядок дня: встать, умыться, одеться, позавтракать, почистить зубы и т.д. Четкая последовательность и повторяемость привычных действий внушают ребенку уверенность, создают ощущение надежности, защищенности, способствуют хорошему настроению. Порядок необходим для правильного развития и последующей учебы в школе. При отсутствии режима ребенку будет трудно приучить себя к организованности, он не сможет сосредоточиться на одном предмете, т.к. его внимание рассеяно и не привыкло к четким рамкам. Конечно, распорядок дня — понятие довольно индивидуальное, но его надо соблюдать постоянно, то есть ребенок ежедневно

должен спать, бодрствовать и есть в одно и то же время. Как правило, дети сами



устанавливают этот график, и родителям необходимо только придерживаться его. В дальнейшем привычка к внешней организованности — это шаг к организованности внутренней. Ребенок, который живет по режиму, складывает на место свои игрушки, помогает маме наводить в комнате порядок, а повзрослев, легко научится складывать по полочкам и

распределять полученную информацию, отделяя нужную от ненужной, и систематизировать свои мысли. А это, согласитесь, очень помогает во взрослой жизни.

### **Очень важный пример для подражания**

Основополагающую роль в воспитании правил поведения играет именно родительский пример. Ребенок автоматически усваивает принятые в семье правила. Именно в семье, за общим столом у ребенка вырабатываются (или не вырабатываются) хорошие манеры. Так что прежде, чем делать замечания трехлетнему карапузу, посмотрите на себя. Если папа не благодарит маму за ужин или не моет руки перед едой, то не стоит ждать от ребенка иного поведения. Дети быстро перенимают манеру поведения взрослых: если родители говорят с набитым ртом, сидят, развалясь, кладут локти на стол или едят руками, то вряд ли можно требовать от малыша иного поведения. За столом абсолютно все имеет значение: не только что мы едим, но и как мы это делаем. Родители не должны позволять (ни себе, ни другим), чтобы во время еды работал телевизор, бубнило радио, кто-то читал газету или разговаривал по телефону. Ребенок — это зеркальное отражение родителей. И задача родителей вести себя так, как они того требуют от своего ребенка.



### **Групповые игры по правилам**

Приблизительно в 2-3 года ребенок начинает играть со сверстниками. Это очень важный этап в становлении личности. Почаще предлагайте детям ролевые и групповые игры, где существуют определенные правила. Объясняйте ребенку, что в каждой игре есть свои правила, например, в футболе игроки не могут брать мяч в руки (кроме вратаря), а в волейболе нельзя играть ногами. Научившись следовать правилам в игре, ребенок постепенно переносит эту модель поведения в реальную жизнь. Труднее других подчиняются установленным правилам детишки с сильным характером (ярко выраженные лидеры), у которых по любому поводу есть собственное мнение. В играх отводите таким детям разные роли: сегодня ты

будешь продавцом, а завтра — покупателем и т.д. Ребенок должен понимать, что невозможно всю жизнь играть только те роли, которые ему нравятся.

### Сказка ложь, да в ней намек

Сформировать правила относящиеся к сфере человеческих отношений и этики поведения помогают сказки, а точнее, их анализ. Именно из книжек ребенок узнает, что такое хорошо и что такое плохо. Например, читая сказку про Красную Шапочку, отметьте, что она очень хорошо сделала, когда согласилась отнести старенькой бабушке пирожок и горшочек масла (о пожилых людях надо заботиться), но плохо поступила, что рассказала волку, куда она идет (нельзя разговаривать с незнакомыми людьми). Прочитав сказку, обязательно обсудите с крохой, кто из героев поступил хорошо, кто — плохо, почему они так поступили, как надо себя вести в этой ситуации и т.д. Когда ребенок научится анализировать поступки сказочных героев, ему будет легче анализировать свои поступки и принимать правильное решение. Сравните сказочных персонажей с реальными героями. Можно самим придумать сказку, в которой будут отражены проблемы вашего ребенка (например, о жадном зайчике, который ни с кем не хотел делиться морковкой).

### Правила существуют для того, чтобы их нарушать

Разумеется, следование правилам не должно оборачиваться подавлением личности. Правила существуют не для того, чтобы их время от времени соблюдать, а для того, чтобы их иногда нарушать.

Постарайтесь не перегнуть палку, чтобы не стать заложниками установленных правил. Ребенку, который живет по строго установленным законам, в будущем будет сложно принимать самостоятельные решения, ведь он всегда жил по установленным кем-то правилам. Кормление, сон и прогулки в одно и то же время — это, конечно, хорошо. Но малыш должен понимать, что иногда правила можно нарушить и ничего страшного не произойдет. Например, в выходной день, по праздникам или когда приезжают гости. Только обязательно объясните ребенку, что это разовая акция в честь праздника, а завтра вы опять вернетесь к вашему привычному распорядку дня. Давать почувствовать вкус самостоятельности нужно постепенно, маленькими глотками, как будто пьете горячий чай: если сделать слишком большой глоток, можно сильно обжечься, да и вкус чая так не заметен, а делая маленькие глотки, вы чувствуете весь аромат чая и в то же время не обжигаетесь. При умелом дозировании самостоятельности



ребенок чувствует все прелести "взрослой" жизни и учиться обходить подводные камни.

Самое главное — найти ту золотую середину между дисциплиной и демократией. Поступая исключительно по указке взрослых, очень трудно стать самостоятельным человеком, поэтому почаще предоставляйте ребенку право выбора. Уже с полутора лет кроха может выбрать, что он хочет есть. Но не ставьте вопрос ребром: "Ты хочешь есть или нет?" Если ребенок ответит "нет", то вам придется либо нарушать установленные правила, соглашаясь с его решением, либо уговаривать малыша поесть. Ребенок должен чувствовать, что он имеет право принимать самостоятельные решения. Вопрос должен звучать так: "Что ты будешь есть на ужин — картофельное пюре или солянку?" Тогда, с одной стороны, ребенок может выбрать, а, с другой стороны, его ответ в любом случае окажется приемлемым для вас. Точно так же кроха может выбирать, на какой площадке он будет играть, какую игрушку возьмет с собой на улицу или какие колготки наденет. При правильной постановке вопроса получается, что ребенок как бы по собственной воле принимает правильное решение.

Когда малыш немного подрастет, он сможет устанавливать свои собственные правила, но делать это будет уже сформировавшаяся личность, умеющая отвечать за свои поступки.

**Успехов Вам в воспитании детей!**

Подготовила: Попова Ирина Александровна