

## 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-za..>, как составить — здесь <https://telefon-doveria.ru/kak-sostavit-pravila-dlya-...>

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 ребенку 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: зеленую, желтую, оранжевую и красную — в зависимости от их серьезности.

 Цветовые ограничения:

 Зеленая зона

Безопасная: в ней можно делать всё, что считается безопасным для ребенка. 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 ребенку 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.

