

**Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31 «Сказка»**

**Семинар - практикум для родителей детей
дошкольного возраста: «Кто в семье диктует правила и
ставит границы: «ребенок или родитель».**

Составил:
педагог-психолог
Бутова Наталья Юрьевна

Невинномысск, 2024г.

Цель: Повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Расширять представления родителей (законных представителей) в вопросах установления и соблюдения границ, правил и запретов.
- Познакомить родителей (законных представителей) с основными рекомендациями по формированию системы границ и правил в жизни ребенка.
- Сформировать практические навыки бесконфликтного установления границ и правил.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодня я собрала Вас, чтобы вместе с Вами подумать над вопросом границ в жизни ребенка. Опыт показывает, что родителям очень хочется, чтобы дети себя «хорошо вели»: выполняли требования родителей, умели контролировать свои эмоции и поступки, были ответственными. Это вполне понятное желание, однако, скажу вам честно, что ни один психолог не даст волшебного рецепта, как добиться такой идеальной картинки. При этом не стоит отрицать, что желаемое поведение ребенком во многом зависит от сформированного у ребенка ощущения границ дозволенного.

Знакомы ли вам такие ситуации: ребёнок кусается, дерётся, тычет пальчиком в ваши глаза и нос, упрямо стоит на своём, закатывает истерику, отказываясь убирать игрушки, не хочет спать, есть, когда пришло время, не слышит ваших просьб или уходит в протест

Всё это про то, как ребёнок выстраивает границы с вами и с миром в целом. О том, как ему важно сейчас знать, кто в доме старший и на кого можно опереться. О том, что человек заявляет о себе, своей важности и ценности. Пока так, как умеет.

Уважаемые родители, чтобы понимать, друг друга предлагаю определиться, что мы понимаем под понятием «граница»? Хотелось бы услышать ваше мнение?

(ответы родителей)

Границы – это черта, где заканчивается пространство нашего Я, наши желания и поступки и начинается пространство Другого (других), пространство, нарушать которое нежелательно. Это совокупность определенных правил и запретов.

Как, вы думаете, откуда ребенок может взять информацию, о том, как устанавливать границы?

Упражнение «Семейные правила».

Примеры семейных правил:

- Последний – моет посуду.
- Если взял вещь общего пользования – верни ее на место.
- Каждую субботу семейный ужин: все члены семьи должны быть, поэтому стараться не назначать встречи на это время.

Сейчас вам предстоит заполнить таблицу «Семейные правила».

Семейные правила	Кто установил это правило	Кого касается это правило	Как выполняется это правило
------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Давайте рассмотрим содержание этой таблицы.

В первую колонку «Семейные правила» вам необходимо будет внести некоторые существующие в вашей семье правила. Поскольку эта таблица предназначена для индивидуальной работы, то формулировка правил может быть очень краткой.

Во вторую колонку «Кто установил это правило» необходимо внести имя того члена семьи, кто первым заявил об этом правиле (кто постоянно говорит о соблюдении этого правила).

В следующую колонку «Кого касается это правило» вносятся имена всех членов семьи, кто должен соблюдать это правило.

В четвертой колонке «Как выполняется это правило» делаются отметки о том, как часто правило выполняется или нарушается, кем соблюдается или нарушается.

Есть ли вопросы по заполнению таблицы? На работу вам отводится 7-10 минут. Вы можете начинать...

Участники выполняют задание.

Психолог оценивает ситуацию и дает дополнительное время или сокращает время индивидуальной работы, а затем приглашает всех участников к обсуждению.

Как правильно себя вести, где находятся эти самые границы, как в рамках этих границ существовать и кто же ответственен за формирование адекватных границ в жизни ребенка? И зачем нам всем это нужно

(Ответы родителей).

Правильно, эти представления он получает от взрослых. Дети не рождаются с этой опцией по умолчанию. Это, мы родители, даем (или не даем, или даем неправильно) ощущение границ, а потом получаем соответствующий результат. Конечно, у каждого ребенка есть свои индивидуальные особенности, которые даны ему от природы, но многие поведенческие и эмоциональные проявления (истерики, обиды, протесты и даже агрессия) возникают как реакция с одной стороны на отношение, поведение родителей и других близких взрослых. А с другой стороны ребенок меняет свое поведение, учитывая ответную реакцию значимых взрослых на его же поступки. То есть, реакция взрослого на те, или иные действия ребенка может закрепить или наоборот свести на нет, определенные поведенческие проявления.

Когда мы учим ребенка соблюдать границы и правила, ребенок учится таким важным вещам как:

Самопознание и понимание других. Границы помогают ребенку найти ответ на вопросы - кто я, где пределы моих возможностей, где пределы моей свободы?

Умение управлять собой. Когда ребенок сталкивается с правилами и ограничениями, то он приобретает способность противостоять своим сиюминутным желаниям. Если ребенку ничего не запрещают, то он не учится запрещать себе сам.

Уверенность. Знание правил делает ребенка уверенным в себе, помогает ему познать закономерности мира. Ребенок усваивает: есть действие – есть результат. Например, если выучил урок - получил хорошую оценку, обидел других – потерял дружбу. Так ребенок усваивает цену усилий и цену результата, учится управлять своими силами и приобретает опыт и уверенность: есть вещи, которые зависят от моих усилий.

Отношения. Ощущение, что правила игры ясны и последовательны, помогает понять ребенку, как он устроен и как устроены другие. Он также начинает благодаря границам осознавать, каким образом строятся отношения: на маму нельзя кричать, братика нельзя толкать, а если хочешь, чтобы тебе помогли, нужно попросить.

Границы, очень важны не только для детей, но и для родителей, потому что когда они чувствуют, что у них есть авторитет и одновременно душевные отношения с ребёнком, им не придется иметь дело с детским деспотизмом. Родители должны чувствовать зону своего комфорта и дискомфорта, понимать, что для них допустимо, а что - нет. Также важно хорошо понимать ребенка и быть наблюдательными: в чем он испытывает потребность, с чем может справиться самостоятельно, а в чем нуждается в помощи. Если у родителей все в порядке с собственными границами, то они выдерживают разумный баланс между потребностями ребёнка и своими.

Существует множество техник постановки границ для детей. Я хочу представить Вам одну из наиболее эффективных.

Это техника «ФВО», состоящая из трех элементов:

первый – это «ФАКТЫ», второй – «ВЫСКАЗЫВАНИЯ», третий «ОЖИДАНИЯ».

1.Оглашение фактов. Фактом являются, прежде всего, описание конкретной ситуации, которая произошла, конкретного происшествия, поведения. Фактом не может быть качество, черта или отдельная характеристика ребенка. Факт – это именно то, что

происходит в этом конкретном моменте времени и то, что имеет визуальное подтверждение. Поэтому не является Фактом информирование ребенка, что тот «неряшливый», а так же констатация, что у него «как всегда полный бардак» в комнате. Фактом является информирование ребенка о том, что «в его комнате на полу разбросана одежда».

2. Собственные переживания по поводу произошедшего. Высказывание – это оценка данной ситуации, как ситуация «повлияла на меня». К высказыванию следует отнести выражение эмоционального отклика на данную ситуацию (ФАКТ). Примером выражения высказывания в отношении факта являются следующие обращения к ребенку: «Мне не нравится, что разбросана по полу одежда в твоей комнате».

3. Возмещение «ущерба». Ожидание- является конкретным и решительным определением того, что в связи с произошедшим ФАКТом и ВЫСКАЗЫВАНИЕМ родитель ожидает от ребенка. Так как ФАКТ уже состоялся, родитель должен определить конкретные ожидания. Не уместно здесь чтение моралистических лекций на тему добра, зла, того что хорошо и что плохо. Ожиданием не будет являться обращение к ребенку типа «ну сделай что-нибудь», или «возьми себя в руки и повзрослей». Ожидание – это конкретное требование: «я ожидаю, что ты соберешь и сложишь одежду в течение ближайших пяти минут».

Помните о том, что для эффективного применения данной техники, родителю следует выражать именно свое отношение (не бабушки, папы или тети) к данному поведению или поступку, не ссылаясь на характер или индивидуальные особенности ребенка.

В заключении нашего семинара мне бы хотелось привести наиболее важные рекомендации родителям по установлению границ:

1. Запреты должны соответствовать возрасту ребенка.
В каждом возрасте ребенок способен взять на себя разный уровень самостоятельности и ответственности. Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бродячую собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.

2. Ставя запреты, объясняйте их причины.
Когда родители наказывают детей, не объясняя причины, то это вызывает обиду на взрослых и желание им противоречить. Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, разговаривать с незнакомыми людьми, отнимать чужие игрушки – все это нужно объяснить детям простым и понятным языком.

3. Убедитесь в обоснованности запретов.
Прежде, чем устанавливать запрет, нужно понять - действительно ли в этом есть необходимость? Существуют общие правила, которые должны выполняться в любой обстановке: не бить и не оскорблять других людей; не портить вещи; не брать чужое; уважать чужой труд и его результаты. Нарушение этих правил должно пресекаться немедленно. Если ребёнок уже знаком с данными правилами и всё же не соблюдает их, первое, что необходимо сделать, – остановить его действия. Но иногда родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть в футбол на детской площадке. Или, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает малышу давать ее поиграть другим детям в садике. Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться вас и совершенно вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.

4. Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он полностью понимает.

Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, не стоит наказывать ребенка – лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя. Если ребенок – зачинщик драк в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так. Наказание же должно следовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова делает по-своему.

5. Составьте список запретов и обсудите его со всеми членами семьи.

Составьте список правил поведения, объясните ребенку, что теперь в вашей семье существуют определенные законы, за несоблюдение которых будет следовать наказание и что у него есть свободный выбор, соблюдать правила и пользоваться всем тем, что ему важно, или нести ответственность за непослушание и испытывать определенные лишения. Обсудите этот список с родными, чтобы избежать ситуации возникновения «двойных стандартов». Если, к примеру, мама запрещает есть мороженое на улице, а вот папа, наоборот, с радостью покупает малышу угощение на прогулке, мотивируя это тем, что «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения. В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем. К примеру, ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания. Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

6. Корректируйте список ограничений по мере взросления ребенка

Существуют границы, которые нельзя нарушать никогда. А есть более гибкие границы, когда вы можете дать ребенку больше свободы. Со временем некоторые запреты останутся в силе, другие прибавятся, а некоторые нужно будет отменить.

Если, например, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время максимум полчаса, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями. То же самое касается и других запретов.

7. В воспитании ребёнка используйте принцип ощутимых последствий

Уговоры, призывы к совести и угрозы, которые так и остаются угрозами – неэффективные способы коррекции поведения ребёнка. Изменения возможны лишь в том случае, если ребёнок столкнулся с ощутимыми последствиями за свое плохое поведение – лишение прогулки, обещанного подарка, долгожданной поездки в гости. Когда ребёнок лишается чего-то для него значимого, это его расстроит. Но при этом он начинает понимать, что необходимо нести ответственность за свои поступки.

8. Будьте последовательны и держите слово.

Если вы говорите своему ребенку, что вы делаете что-то определенное, то вы должны делать так, как сказали. Иначе вы показываете, что установленные правила не имеют большого значения, и их легко изменить. Когда родители уступают детям в тех случаях, когда не должны, то послание, причем на бессознательном уровне, которое получает ребенок от родителей, является неправильным. Фактически ребенку объяснили, что он сильнее, что он победил. Но случись беда или угроза, и ребенок полностью беззащитен, ведь даже его родители «слабые и ненадежные». Именно поэтому у таких детей очень часто проявляются страхи. Их мир не структурирован и не правильно опознан, и поэтому

этот мир небезопасный. Происходит это по факту неисполнения родителями своих ролей, потому что те слабые, уступают в авторитете собственным детям. Когда родитель непоколебим и не позволяет ребенку преступать границы, ожидаемой реакцией ребенка будет злость, гнев, крик, плач. Не стоит бояться такой реакции, потому как это является свидетельством того, что граница была очень важной. Например, если ребенок за нарушение правил был лишен на неделю прогулок, не сокращайте срок наказания. Ребенок может бунтовать против ограничения или же начать демонстрировать примерное поведение, показывая, что он уже исправился и наказание можно отменить. Всё это попытки настоять на своем и в очередной раз избежать последствий. Дайте понять ребенку, что вы его любите и понимаете, что ему очень хочется погулять с друзьями, но наказание не будет отменено.

9. Не допускайте того, чтобы наказание для ребёнка становилось наказанием для всей семьи

Если из-за позднего возвращения домой вы запретили ребёнку идти в выходной день в зоопарк, то это вовсе не значит, что теперь вся семья лишена возможности хорошо провести время в зоопарке. Скажите ребёнку о том, что вам очень жаль, что он не сможет пойти вместе с вами, т.к. на этой неделе он неоднократно возвращался домой позже оговоренного времени.

10. Устанавливайте личные границы с уважением к ребенку

Если мы требуем от ребенка соблюдения личных границ других людей, мы должны быть уверены, что сами их соблюдаем. Например, откуда ребенок узнает, что нельзя брать чужие вещи, если родители часто берут его вещи без спроса? Если в семье родители не соблюдают личных границ, скандалят, оскорбляют друг друга, можем ли мы надеяться, что ребенок не научится это делать? Кроме того, если вы позволяете себе нарушать личные границы ребенка, злоупотребляя физическом или эмоциональном давлением, то он будет терпеть, а потом начнет саботировать вас по сценарию "не услышал – не понял – не выполнил". А если при этом в семьях запрещено открыто выражать свое несогласие с необходимостью что-то сделать, то ребенок, скорее всего, уйдет в пассивную агрессию или будет болеть. При выставлении границ будьте твердым, но дружелюбным, разговаривайте с ребенком спокойным тоном. Постарайтесь не проявлять агрессии, даже если он делает что-то не так, и вы с этим, не согласны. Говорите твёрдо и однозначно, не используйте жалобные и заискивающие интонации или крики. Будьте для ребенка примером, научив выразить свое мнение в уважительной манере.

Спасибо за внимание!

