

Универсального рецепта «правильного наказания», который бы подошел семье с любой системой ценностей и ребенку с любым типом характера, нет. То, что работает в одних случаях, оказывается бесполезным в других. Но все же есть одно общее правило, которому важно следовать, - система правил и наказаний должна быть предельно ясной. Правила и санкции за их невыполнение должны быть прозрачны, однозначны и известны заранее.

**Во всем нужна стабильность и система!**

**Правила — основа баланса в семье!**

В вашей семье должны быть простые и четкие правила, которые поясняют, какие у кого обязанности, как вы принимаете решения, что допустимо, а что нет. При этом самое важное — правила важно обсудить и принять вместе с ребенком как семейный договор, продумать систему, ритуалы, обговорить санкции за нарушение правил и поощрение за их соблюдение.

**Вам кажется, что эти правила и так есть в вашей семье? Ведь вы постоянно говорите ребенку, что можно и что нельзя, напоминаете, что ему нужно сделать, просите убрать свои вещи, сделать уроки, помочь с уборкой и т.д.**

Но это не правила, а ваши просьбы и требования, и не удивительно, что ребенок иногда их забывает или не выполняет, ведь они не воспринимаются им как правила. А ведь дети очень хорошо умеют следовать правилам, и даже придумывают их еще с детства, когда играют с друзьями.

**Как эффективно ввести правила в семью?**

— Важно вводить правила как можно раньше и до того, как ребенок подрастет.

— Продумайте вместе с взрослыми членами семьи, какие правила для начала вы хотите ввести, с чего можно начать. Их нужно записать и принять как важное решение, и самому их придерживаться, подавая соответствующий пример! Ведь вы знаете, что дети будут делать не то, что вы им скажете, а что они видят и в чем есть польза, выгода и здравый смысл для них самих.

— Правил не должно быть много, для начала нужны простые и легко выполнимые. Например, вставать самому по будильнику, убирать свою комнату в такой-то день, иметь конкретную бытовую обязанность по дому, помогать с покупками, гулять с собакой, собирать рюкзак вечером, говорить о желании остаться у друга с ночевкой не менее чем за 3-4 дня и так далее. Но должно быть четко и конкретно сформулировано, ограниченное по времени и учитывающее реальные возможности ребенка.

— Правила должны быть логичные и понятные, прежде всего для самого ребенка и показывать, что они не ограничивают его жизнь, а делают ее более комфортной и предсказуемой. Вы можете привести ему пример с правилами дорожного движения. Важно при введении правил объяснять просто и доступно для ребенка, зачем они нужны именно сейчас. Например,

выбросить мусор нужно вечером, потому иначе в квартире будет неприятно пахнуть! Посуду нужно вымыть до того, как мама будет готовить, чтобы она могла вовремя подать ужин. И т.д.

— Продумайте, какие поощрения за стабильное и своевременное их выполнение заслужит ваш ребенок. Это не всегда должны быть материальные ценности, но и какие-то привилегии или новые интересные формы досуга. Вы можете больше давать свободы выбора, тем самым показывая, что благодаря своим делам и выполненным обещаниям, он может все больше делать самостоятельно. Разрешите ребенку позже приходить с прогулки, дайте ему право оставаться у друзей с ночевкой, выбирать самому одежду и предлагать досуг для семьи в выходные.

— Несмотря на то, что вы составили эти правила, важно дать возможность и ребенку внести свою лепту и предложить свои дополнения. Это поможет ему почувствовать себя частью семьи, искоренить иждивенческую позицию и повысить свою самооценку.

— Требуйте от ребенка ответственного подхода к делу. Вы сможете приучить ребенка к ответственности, если закрепите за ним выполнение определенных обязанностей по дому. Убедитесь, что эти обязанности соответствуют возрасту ребенка. По мере взросления ребенка, дайте ему понять, что он отвечает за свой выбор и за свое поведение, дайте ему прочувствовать естественные и логические

последствия его действий или бездействия. Поэтому не делайте за него дела.

— Показывайте, что вы цените вклад ребенка и его помощь в выполнении заданий и работы по дому. Говорите ему не просто «спасибо» и «молодец», но и про свои чувства, выгоды и пользу для всей семьи. Например: «Благодаря тому, что ты помог мне с уборкой, мы раньше закончили и у нас больше свободного времени в выходные! Я очень рада и благодарна тебе! И мы, кстати, можем куда-нибудь сходить, куда ты хочешь? Может быть, в кино?»

**Также можно задать вопросы и после продумать конкретные действия, которые помогут соблюдать правила:**

- Что помешало тебе это сделать?
- Что нужно сделать, чтобы правило выполнялось?
- Давай подумаем, что можно сделать, если ты понимаешь, что у тебя сел телефон и ты точно опоздаешь?
- Что нужно сделать, чтобы не задерживаться надолго?

**Семейные собрания - от разногласий к сотрудничеству!**

Семейные встречи - это время, когда семья может обсудить проблемы и поговорить о том, что кого беспокоит и запланировать что-то.

Регулярно обсуждайте, что удалось сделать и что нет, иногда есть объективные причины и сложности, по которым ребенок не может выполнить правила и ему нужна помощь, важно узнать, в чем причина.

На совместных встречах вы можете корректировать, переформулировать правила и уточнять наилучшие условия их выполнения, разбирать ситуации и делиться своим отношением к ним.

Важно спокойно и уверенно говорить об этом, используя «**технику обратной связи**»

- Давайте обратную связь без промедления и когда ребенок готов.
- Используйте позитивный язык.
- Фокусируйтесь на фактах, а не суждениях.
- Фокусируйтесь на действиях, а не личности.
- Говорите конкретно.
- Включите в обращение пожелания по изменению ситуации.

**Формула обратной связи «Плюс-минус-плюс»**

- Первое - «+». Окажите поддержку, расскажите о том, что хорошо получилось, приведите примеры.
- Второе - «-». Обратите внимание на то, что нужно улучшить, приведите примеры и факты;
- Третье - «+». Окажите эмоциональную поддержку.

**Наши контакты:**

344015, г.Ростов-на-Дону,  
ул. 339 Стрелковой дивизии, д.17/3  
сайт: [www.cdk-srnd.su](http://www.cdk-srnd.su),  
e-mail: [psycentersovrnd@bk.ru](mailto:psycentersovrnd@bk.ru)  
телефон для записи: (863) 225-07-52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

## **КАК ПРАВИЛЬНО УСТАНАВЛИВАТЬ САНКЦИИ ДЛЯ РЕБЕНКА?**



*Можно ли избежать санкций? А если наказывать, то как избежать при этом обид, психологических травм, да и просто ухудшения отношений с ребенком ?*