**Зачем нужны ограничения?**

Несомненно, ограничения необходимы, поскольку дети в силу своей неопытности, страстно чего-либо желая, могут неосознанно навредить себе. Мир малыша практически полностью совпадает с материнским, а вот [с трех лет](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kalendar-razvitiya-rebenka-krizis-3-let/) проблема разграничения физического и психологического пространств родителей и ребенка играет одну из главных ролей. Это важная часть воспитательного процесса: дети с правильным пониманием своих и чужих «можно» и «нельзя» в будущем реже страдают различного рода [зависимостями](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kompyuternaya-zavisimost-rekomendatsii-roditelyam-pokoleniya-z/) и легко сходятся с людьми.

**Как правильно устанавливать границы: 8 правил**

Многие родители придерживаются стандартной схемы установления границ, в которой четко разделяется хорошее и плохое поведение ребенка и соответствующая этому реакция. Сделал хорошо – похвала, сделал плохо – наказание. При этом очень часто родители даже не объясняют ребенку, почему его наказали, считая, что он должен сам понять, какой именно поступок спровоцировал такую реакцию.

На самом деле такая схема современными [психологами](https://www.ya-roditel.ru/detskij-psiholog/) считается неэффективной и даже вредной, поскольку ребенок, не осознавший, за что он получил наказание, начинает испытывать постоянный [страх](https://www.ya-roditel.ru/detskie-strahi/) перед собственными действиями, что чревато серьезными психологическими проблемами. У некоторых детей появляется еще и озлобленность на родителей, которые наказывают его, по его мнению, без причины.

Как же найти компромисс между «можно» и «нельзя», чтобы ребенок при этом понял обоснованность запретов?

**1. Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка**

Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную 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, нужно обязательно объяснять свою мотивацию**

Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, разговаривать с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников – все это можно легко и доходчиво объяснить детям простым и понятным языком.

**3. Ставя запреты, всегда спрашивайте себя, достаточно ли они обоснованы**

Действительно ли в этом запрете есть необходимость?

Некоторым 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 с ровесниками в футбол на детской площадке. Или, к примеру, 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 сделает по-своему.

**5. Устанавливая запреты, обсуждайте их со всеми членами семьи**

Если, к примеру, мама не разрешает есть мороженое на улице, а вот бабушка, 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. То же самое происходит, если родители не разрешают ребенку смотреть телевизор перед сном или есть сладости до обеда, а отец не считает это запретом и в отсутствии мамы не отказывает малышу в просьбе посмотреть еще один мультфильм или съесть шоколадку.

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. Будьте последовательны в том, что запрещаете**

Будьте последовательны в том, что вы запрещаете ребенку. В книге [«Между «можно» и «нельзя»: как установить границы для ребенка»](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/book/katrin-dyumontey-kremer-mezhdu-mozhno-i-nelzya-kak-ustanovit-granitsy-dlya-rebenka/) Катрин Дюмонтей-Кремер советует родителям установить несколько аксиом-запретов:

*«Это решения, которые не обсуждаются. Вас может покоробить, что ребенок не чувствует разницы, но это так. Единственное, чем вы можете ему помочь, – внимательно выслушать. Ведь вы говорите «нет» не для того, чтобы травмировать своего ребенка, а по независящим от него обстоятельствам»*.

Если ваш запрет – это некие общественные нормы, то автор советует родителям ознакомить с ними ребенка: покажите ему выдержки из документов, которые вывешены в общественных местах, расскажите о том, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать.

**7. Корректируйте список ограничений**

Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить. Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-два, 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.

**8. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка**

Малыш помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками – все это, несомненно, стоит вашего внимания. Обращайте на это внимание, говорите ему, что любите, просто обнимайте. Если родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к реальным проблемам с [самооценкой](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/370626/).