

# Семья без правил не имеет опоры:



## Правила работают для всех или не работают вообще

Человек, попавший в незнакомую среду, будет чувствовать себя нормально, если сразу поймет, по каким правилам там играют. Просто потому что у него появится опора под ногами.

Нашим детям тем более необходима такая опора, ведь они только начинают познавать этот новый для них мир и, конечно, тоже хотят чувствовать себя в нем комфортно. Однако есть во всем этом одно «но». Если взрослые не соглашаются принимать правила игры мира, в котором живут, они могут решиться поменять свой мир. Например, уволиться с работы или уехать в другую страну. А вот у детей такого выбора, как правило, нет, и они вынуждены играть по нашим правилам. И наша с вами задача — делать так, чтобы для детей принятие этих правил было максимально безболезненным.

При этом есть и еще более сложная тема. Это правила формирования и соблюдения правил. вот они:

## Правило № 1

Один из детей спустя сорок минут после того, как мы его уложили, читал книгу. Мне нравится, когда дети читают, но именно этот парень не может потом проснуться с утра — и будить в школу его приходится несколько раз. Естественно, я запретил ему читать по этой причине. Спустя неделю второй просит: «Папа, можно почитать хотя бы пять минут?» Я: «Ты же знаешь, мы не читаем после отбоя». Он: «Папа, ну пожалуйста, ты можешь проверить через пять минут, и я уже буду без книжки. Мне осталось совсем немного дочитать». Я: «Ну ладно, пять минут можно». Какова реакция первого? Слезы, истерика, «меня любят меньше, чем его». И ведь он прав в своих сомнениях, я бы на его месте тоже расстроился. «Почему ему можно, а мне нельзя?»

На следующий день проводим семейный совет, решаем вместе, что мы меняем правило. Теперь оно звучит так: «После того как все улеглись, можно почитать десять минут».

**Первое правило формирования и соблюдения правил: «Никаких двойных стандартов при одинаковых условиях. Если кому-то можно, то тот, кому нельзя, будет чувствовать несправедливость».**

## Правило № 2

Детям можно смотреть телевизор после ужина и до ванной, если сделаны уроки. За ужином происходит конфликт из-за какой-то ерунды, он разрастается до того, что встречаются взрослые. В итоге я в порыве эмоций заявляю: «Все, сегодня никакого телевизора! Поднимайтесь в свои комнаты и играйте там!»

Мало того что они поругались друг с другом, так я еще и усилил их плохое настроение, вместо того чтобы придумать способ примирения. А для них это традиция, они ею дорожат. Уроки сделаны, условия соблюдены, поэтому, конечно же, обиженные дети ложатся спать без телевизора и даже на следующее утро встают в ужасном настроении. Я был неправ, признаю.

**Второе правило формирования и соблюдения правил:**  
**«Правило не должно зависеть от настроения взрослого. Если оно зависит от настроения, это не правило». А то получается как в старом анекдоте: «Почему без шапки?!»**

## Правило № 3

Мы с супругой уезжаем в поход, или экспедицию, или тур. Ребенок к этому не привык и каждый раз очень сильно расстраивается. За сутки до того, как мы уезжаем, начинаются истерика, слезы, вой, мама пытается вразумить, успокоить, объяснить, что это часть нашей жизни. А я — что он же пацан, будущий отец и муж, он должен быть сильным и стойко переносить все сложности. Не работает ни то ни другое. Да и мы отчасти понимаем: нельзя человеку консервировать в себе эмоции, им нужно давать выход.

Общаюсь на эту тему со знакомым психологом, меняю стратегию, в разговоре с сыном признаюсь, что тоже иногда могу пустить слезу, особенно в трогательные моменты. Спрашиваю: видел ли он когда-то такое? Он говорит, что нет. Договариваемся о правиле «Мужчина тоже может плакать, но так, чтобы никто не видел». С тех пор, если ему горько, он уходит, закрывается у себя в комнате, и никто этого не видит. При этом все легально и без ущерба для формирования адекватной личности.

**Третье правило формирования и соблюдения правил: «Абсолютно все можно регламентировать, если опираться на собственный пример».**

## Правило № 4

- Оять вы приготовили рыбу! Вы же знаете, что я ее ненавижу! Меня от одного запаха воротит.
- Да, мы приготовили сегодня рыбу, потому что мы любим рыбу! Попробуй кусочек, она же вкусная. Рыбы бывают разные, эта точно тебе понравится.
  - Не хочу, не буду, меня вырвет, не могу!
  - А зачем вы мне положили помидоры в тарелку? Вы же знаете, что я их не ем.
  - Ну это же бабушкины помидоры, с дачи! Ты только попробуй, дай им шанс, вдруг тебе понравится!
  - Не хочу, не буду, меня вырвет, не могу! А-А-А-А-А-А-А-А-А-А.

В этот момент хочется сорваться. Но я вспоминаю свое детство. Мне было шесть лет, и мой дядя, только что вернувшийся из армии, заставил меня есть борщ, а я очень не хотел. Настолько, насколько вообще можно не хотеть.

Но дядя сказал, что я не выйду из-за стола, пока все не съем, и я до сих пор вспоминаю тот борщ, который уже остыл и который я ел четыре часа, заставляя себя проглотить каждую ложку в полуобморочном состоянии. Потом я не ел борщ до тридцати восьми лет и каждый раз слышал от людей: «Ка-а-ак ты не ешь борщ?» Да, я не ем борщ. Больше тридцати лет я считал его источником самых страшных детских воспоминаний. Хочу ли я такого для своих детей? Нет.

— Хорошо, с сегодняшнего дня вводится такое правило: «Вы можете не хотеть есть что-то, но только одно. Допустим, ты никогда не ешь рыбу, а ты никогда не ешь помидоры. Можно это менять на что-то другое, но только не чаще раза в месяц, согласны?» Дети счастливы и, конечно же, согласны. И это удивительно работает!

**Четвертое правило формирования и соблюдения правил: «Можно легализовывать даже то, что не хочется. Но только что-то одно».**

## Правило № 5

Едем с четырьмя детьми в отпуск.

— Ребята, давайте сразу придумаем правила проведения отпуска. У кого какие идеи есть?

— Любить друг друга!

— Не драться!

— Не ругаться!

— Каждый день есть мороженое!

И так далее. Это очень здорово, и мы это делаем каждый раз, привлекая детей. Потом они сами же в каком-нибудь локальном конфликте друг другу говорят: «Мы договаривались не ругаться в этом отпуске», по сути, включая саморегулируемость соблюдения правил.

**Пятое правило формирования и соблюдения правил: «Если предстоит совместная активность, договаривайтесь о правилах вместе».**

## Правило № 6

Компьютерные игры — час в неделю. На каникулах — два часа в неделю. Об этом знают все, и бывшие супруги, и бабушки с дедушками. Дети тоже это прекрасно знают, понимают, почему так происходит, и могут объяснить мотив этого правила не хуже меня.

Иногда кто-то забирает на выходные одного из детей и, зная, что ребенку нравится играть, начинает соблазнять его и разрешает играть часами. Конечно же, давно известно, что самый простой и дешевый способ завоевать авторитет — начать разрешать то, что запрещают родители.

Ребенок всегда после таких встреч возвращается нервным, взбудораженным, уставшим, плаксивым. Уже через пять-десять минут рассказывает, как играл полдня, потому что пока не умеет хранить секреты. И начинаются долгая возня и бесконечные разговоры с теми людьми, кто таким образом завоевывает авторитет в глазах ребенка.

Приходится снова договариваться, объяснять, что для ребенка важна система координат, что фундамент и основу он чувствует, только когда есть работающие правила — одинаковые у всех. Как только он понимает, что все думают одинаково, он обретает чувство уверенности в себе. Даже взрослые люди нервничают из-за того, что где-то можно, а где-то нельзя.

**Шестое правило формирования и соблюдения правил: «Ребенок чувствует себя спокойно только тогда, когда везде работают одинаковые правила».**



Возможно, будут другие истории и другие правила про правила, но пока ограничимся этими шестью. Кто-то утверждает, что правил не должно быть много, но я с этим совершенно не согласен. Потому что в моем понимании правила — это подсказки, алгоритм действий, поведения в тех или иных ситуациях, ориентиры в незнакомом для детей мире. И их не нужно бояться, если, конечно, они не становятся угрозами или ультиматумами со стороны взрослых.

Правила нужны не для того, чтобы сделать кому-то плохо, а для того, чтобы всем сделать хорошо. Поэтому чем больше правил мы придумываем, тем больше даем подсказок детям, как им жить в этом мире. А значит, правила позволяют ребенку быть увереннее.

**Ребенок без правил не имеет опоры. Семья тоже.**

Я выступаю за то, чтобы у детей были алгоритмы и чек-листы для решения вопросов.

- Как себя вести, если ты потерялся?
- Что делать, если тебя обижают в школе?
  - Как вести себя в интернете?
  - Что делать, если начался пожар?

Детям, по крайней мере до десяти лет, очень нужен взрослый. И они сами это интуитивно понимают. Они хотят, чтобы мы их направляли, поддерживали и давали им опору в виде понятных и простых действий, понятных и простых правил.

*По материалам книги «45 татуировок родителя» и сайта [blog.mann-ivanov-ferber.ru](http://blog.mann-ivanov-ferber.ru)*