**Устанавливаем границы**

*В наших методиках мы много говорим о теплоте в отношениях – любви, сопереживании, признании. Но это не означает, что любое поведение ребёнка приемлемо. Для здоровых отношений в семье и успешного развития ребёнку нужны границы.*

|  |
| --- |
|  |

Исследования показывают, что люди, как правило, не способны контролировать то, что они чувствуют. Если вы боитесь пауков, то при виде картинки с пауком вы испугаетесь. Даже если вам покажут её на доли секунды. То же самое касается гнева и печали. Если нас что-то злит – пусть даже мы понимаем, что гнев в данном случае не оправдан – мы обязательно почувствуем прилив отрицательных эмоций.

Детский психолог Хаим Гинотт говорит: «Принимайте чувства, но ограничивайте поведение». Действительно, ребёнку позволены любые эмоции. Как и взрослый, он может разозлиться, расстроиться, испытать разочарование. Вопрос в том, как он будет вести себя в этих ситуациях.

В каждой семье имеются свой распорядок дня, правила поведения, нравственные нормы. Обязанность родителей – привить их детям. В случае с детьми постарше имеет смысл установить границы в отношении следующих вещей:

**✔** Время отхода ко сну.
**✔** Умывание и приём пищи.
**✔** Уборка.
**✔** Вежливость, недопущение грубости и жестокости.
**✔** Другие правила, основанные на ваших нравственных и культурных ценностях.

Не бойтесь настаивать на том, чтобы ребёнок соблюдал установленные границы. Границы дают детям чувства защищённости и стабильности. Нет ничего невозможного в том, чтобы устанавливать ограничения и при этом принимать чувства. Например:

• «Ты очень расстроена, так как обожаешь конфеты и хочешь съесть ещё парочку. Но у нас правило – одна упаковка в неделю».

• «Я знаю, ты злишься, так как не хочешь надевать эту одежду. Но бить маму – недопустимо, у нас так не принято. Хочешь сам выбрать, какую футболку надеть?»

Ребёнку трудно контролировать эмоциональные вспышки. Его самоконтроль развит не так, как у взрослых.