

# Слово НЕЛЬЗЯ

## В жизни ребенка, *или как правильно запрещать*

Запрещая, всегда нужно помнить о том, что обилие запретов со стороны родителей мешает развитию ребенка: излишняя забота о безопасности в итоге ему даже вредит. Например, желание удержать ребенка около себя, навязчивое сопровождение при любых перемещениях вне дома лишает ребенка ценности самостоятельных открытий, привычки опираться только на себя, умения разумно рисковать. Ограничение творческой активности ведет к вытеснению этих импульсов в бессознательную сферу - и тогда мы имеем удобного, послушного ребенка, который не рисует на стенах (и возможно вообще нигде), не пачкает клеем и красками пол, поддерживает в комнате идеальный порядок, только при этом он постоянно скучает, не знает как себя занять без взрослых, и у него часто присутствуют некоторые невротические проявления.

Вот несколько правил, которых следует придерживаться относительно запретов в жизни ребенка:

- Слово "нельзя" обязательно должно присутствовать в жизни каждого ребенка, но оно нуждается в пояснении: почему именно нельзя, причем понятным для ребенка, простым языком.
- Ограничений не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Запрещать лучше то, что никак невозможно разрешить, а не все подряд. Но при этом в жестком "нельзя" могут быть исключения: например, можно лечь спать попозже в Новый Год в качестве исключения.
- Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка, что очень важно для их физического и психического развития ("не бегать", "не кричать", "не лезть" противоречит познавательной активности ребенка).
- Правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы между собой в рамках высказываний одного взрослого и между всеми взрослыми членами семьи. Если запрещает мама, ни в коем случае не должен разрешать папа или бабушка.
- Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-объяснительным, чем повелительным. Ультимативные запреты плохо воспринимаются.

Чаще всего неосознанно родители копируют те запреты, с которыми сами столкнулись в детстве (сценарные запреты). Бывает и ситуация "от противного" (антисценарные запреты): выросшие в строгих рамках родители разрешают своим детям абсолютно все, стараясь не допускать слез, не понимая, что у их ребенка формируется эгоцентрический тип личности - такие дети часто считают, что все их желания непременно должны быть исполнены.

Запрещая что-либо, нужно хорошо представлять себе последствия запретов для ребенка. Особенно если взрослые сами делают то, что запрещают ребенку. Если он не может осознать причину запрета (а маленький ребенок редко может понять сложные причинно-следственные связи), то его реакция на запрет может пойти по 2 направлениям, одинаково опасным:

**1) Они (взрослые) – плохие, сами делают, а мне не дают.**

**2) Они это делают, а мне нельзя – что-то со мной не в порядке (я плохой).**

Первый путь приводит к тому, что ребенок испытывает чувство обиды или агрессии и направляет их вовне. Не всегда, правда, он осмеливается проявить эти чувства по отношению к взрослым (особенно агрессию) - и тогда он проецирует их на других детей, животных, или, в лучшем случае, на окружающие его предметы (игрушки, одежду...).

Во втором случае ребенок переносит вину за развитие ситуации на себя, привыкая к самоуничижению. Это приводит к формированию низкой самооценки, а, следовательно, к низкому уровню притязаний, уходу от социальной активности, привычке находиться в ситуации неуспеха.

**Что делать?** Предлагаю рассмотреть практику конструктивных запретов (принятие ограничений, которые направлены на выработку альтернатив).

### **1. Профилактическое направление.**

Примером может послужить предложение переместить розетки (как и лекарства, моющие средства, острые и режущие предметы) из поля зрения ребенка, а выключатели, игрушки - наоборот, в пределы его досягаемости. Тогда не понадобятся бесконечные родительские "нельзя" и детские "дай" и "достань". Профилактически ликвидируется сам предмет конфликтной ситуации или ситуации, позволяющей лишней раз почувствовать ребенку свою беспомощность и зависимость от взрослых.

### **2. Развитие взаимопонимания с ребенком.**

Главное правило - объяснить непонятное можно только с помощью понятного, того, что уже было в чувственном опыте ребенка. Поэтому бесполезно пытаться объяснить годовалому ребенку, к примеру, опасность выбегания на дорогу с помощью таких понятий, как смерть, ДТП, травма. Я встречала в жизни пример, когда ребенку показывали сбитую машиной мертвую кошку в качестве иллюстрации того, что может случиться, если выбегать на дорогу: кошка больше не может бегать и играть. Оказалось очень действенно, потому что наглядно (но нужно понимать, что совсем маленький ребенок не отличит мертвую кошку от спящей!).

Совсем маленькие дети прекрасно понимают язык жестов, мимики, интонации, эмоциональных проявлений. Например, годовалому ребенку лучше мимикой и жестами передать мамин испуг от опасности, которая скрывает в себе розетка, чем объяснять, что там сидит загадочное «электричество».

Если мы хотим научить ребенка опасаться горячего, можно дать ему потрогать сначала теплую воду, потом горячее, потом еще горячее. Примером также может послужить метод отсроченных последствий: ребенок, балующийся с водой, должен некоторое время походить в мокрой одежде, чтобы почувствовать, что это не очень приятное последствие его баловства. Альтернативный подход - разрешить баловаться в подходящей одежде или вовсе без нее вместо запрета (ходить по лужам босиком или в резиновых сапогах вместо сандалий).

Для более старшего возраста подойдут сказки, метафоры, инсценировки. Дети прекрасно понимают этот язык. Придумайте сказки, которые иллюстрируют негативные последствия тех запретов и ограничений, которые вы используете по отношению к своему ребенку.

Идеальный вариант – если ребенок станет вашим соавтором, это поможет ему рассмотреть ситуацию с разных сторон и научит делать собственные выводы.

### **3. Использование эффективных психологических приемов.**

- Частица НЕ пропускается ребенком (запрет "не жадничай" читается как указание "жадничай"). Поэтому формулировать лучше в виде конструктивного предложения: "А давай мы с тобой..."
- Ультимативное указание "НАДО" и "ДОЛЖЕН" тоже чаще всего не срабатывает, вызывает отрицание. Поэтому формулировать лучше, не используя повелительных наклонений, в форме предложения "Давай мы ... или... или".
- Переключение внимания. "Ай, а куда это киска побежала, ну-ка пойдём посмотрим!" вместо "Отойди сейчас же от лужи!"
- Игра вместо прямого запрета. Если вы стоите у горячей плиты и вбегает ребенок, можно запретить ему подходить близко, а можно предложить, например, поискать и принести вам, например, пирамидку из комнаты, ребенку постарше предложить спрятаться (и громко говорить «иду-иду, ищу-ищу!») или поиграть в догонялки. Все три приема без запрета удалят ребенка от опасной духовки.
- «Мнимый выбор». Известный пример: вместо указания «надень пижаму» можно предложить «Какую пижамку ты бы хотел одеть – красную или голубую?» Просто – но это работает!

***Успехов вам, дорогие родители!***