

## **Роль «нельзя» в жизни ребенка, или как правильно запрещать.**

По мнению детских психологов, проблема запретов является важной частью воспитательного процесса. «Не кричи!», «Не бегай!», «Здесь нельзя играть!», «Не балуйся!», «Не трогай это!»... Как часто ребенок слышит эти фразы! Многие родители используют слова «нет» и «нельзя» в адрес своего ребенка несколько десятков раз в день. Стоит ли говорить, что не всегда дети реагируют на запреты так, как хотелось бы. Почему же слово «нельзя» иногда действует на ребенка обратным образом? Что можно, а что нельзя запрещать? Как правильно запрещать ребенку? Запреты, безусловно, должны присутствовать в жизни каждого ребенка. Но не стоит ими злоупотреблять. Чтобы вырастить думающего, решительного, уверенного в себе человека, нужно с умом подойти к тому, как преподносить ребенку запреты.

### **Как правильно запрещать ребенку?**

1. Запретов не должно быть много. Подумайте, действительно ли то, что вы ходите запретить, имеет непоправимые последствия? Так ли страшно, если малыш испачкается, играя с красками, или прыгнет в лужу? Чтобы ребенок понимал смысл слова «нельзя», под ним должны подразумеваться только самые строгие запреты (например, не выбегать на дорогу, не совать пальцы в розетку). В ваших силах устроить жизнь так, чтобы запрещать что-то ребенку приходилось как можно реже. Если у вас маленький ребенок, уберите опасные и ценные предметы из зоны доступности. Тогда вы будете точно знать, что малыш может свободно передвигаться по комнате и ему ничего не угрожает. Если ваш ребенок постарше, нужно научиться находить с ним компромисс. Например, чтобы он не мешал вам во время готовки обеда, поставьте рядом игрушечную кухню, пусть ребенок готовит параллельно с вами. Если ребенок требует с ним немедленно поиграть, а вы заняты, не спешите говорить «нет», а предложите ему конкретное условие «я доделаю дела и через 10 мин с тобой поиграю». Объясните ему, почему вы не можете сейчас выполнить его желание.

2. Мнение родителей в отношении запретов должно быть единым. В некоторых семьях складывается ситуация, когда один из родителей старается быть строгим, а другой, наоборот, добрым и все разрешает. Попустительская позиция не принесет пользы, так как ребенок будет думать, что запретов можно слушаться. Если родители не могут договориться, нужно ли запрещать ребенку что-либо или нет, это сбивает его с толку и может приводить к истерикам.

3. Нельзя – значит нельзя! Не отменяйте свой запрет, даже если ребенок будет вас упрашивать, плакать или кричать. Иногда бывает очень трудно устоять перед негативными реакциями на запрет, но поверьте, изменяя свое решение, вы делаете хуже. Только настойчивость родителей дает ребенку возможность предугадать последствия своего поведения и научиться хорошо себя вести.

4. Выберите подходящую интонацию. Иногда, когда мы не знаем, как отказать ребенку, чтобы не показаться «плохим» родителем, говорим это ласково, как бы извиняясь. Или же, наоборот, кричим на детей, чтобы слова скорее подействовали. Психологи утверждают, что запреты нужно озвучивать спокойным тоном, четко и уверенно. Ребенок не должен заподозрить в ваших словах сомнение, иначе он вряд ли воспримет вас всерьез.

5. Не ссылайтесь на мнение других людей. «Не кричи, ты мешаешь соседке делать уроки», «не трогай это, а то нас отсюда выгонят» и т.д. Ограничения, связанные с общественным мнением, кажутся нам естественными. Однако их обилие может привести к тому, что ребенок станет придавать излишнюю важность оценкам и мнениям других людей. Чтобы этого не произошло, не объясняйте свои запреты, ссылаясь на окружающих. Озвучивайте ребенку свое личное мнение и чувства, которые вы испытываете в данной ситуации.

Важно различать запреты по степени их строгости. Категорически запрещены ребенку могут быть действия, связанные с опасностью для жизни и здоровья: например, уходить с незнакомыми людьми, приближаться к огню, драться, выбегать на дорогу, вставать на подоконник. Некоторые запреты могут быть не столь жесткими: соблюдение режима дня, употребление вредных продуктов и т.д. Остальные действия, по мнению специалистов, не требуют запретов. Ребенок имеет право выражать свои эмоции и мнение, пробовать новое, ошибаться. Однако каждый родитель должен решить для себя, что именно для него неприемлемо в поведении ребенка.

Запретов не должно быть много, но и без них совсем обойтись нельзя. Дело в том, что правила и запреты играют очень важную роль в развитии ребенка. Дети постоянно узнают новое о мире вокруг и нуждаются в структурировании информации. Знакомство с правилами поведения делает мир понятным для ребенка. Детям необходимо ощущение стабильности и уверенности во внешнем мире. Например, ребенок спокойно идет спать, зная,

что когда он ляжет в кровать, мама прочтет ему сказку. То же самое действует в отношении запретов: к примеру, нельзя есть сладкое, пока не пообедаешь.

### **Как справиться с негативной реакцией на запрет?**

Родителям важно не только знать, как запрещать ребенку что-либо, но и как правильно реагировать на его ответное поведение. Психологи выделяют несколько типов детских реакций на запреты:

**Протест, злость, плач.** Такая реакция естественна для ребенка, которому не разрешили то, что он хочет. Нужно уметь выдержать такие реакции и правильно на них реагировать. Например, можно сказать ребенку «Я понимаю, ты расстроен из-за того, что...». Принятие и обозначение чувств ребенка позволит ему легче перенести запрет.

**Манипуляция.** Ребенок пытается добиться своего обходными путями, уговаривают, обращаются за помощью к другому родителю, иногда дело доходит даже до шантажа. Не стоит поддаваться на провокации, иначе у ребенка закрепится эта модель поведения как успешная.

**Принятие.** Дети просто успокаиваются, когда понимают, что за ними следят и о них заботятся.

Какой бы ни была реакция ребенка на ваш запрет, вы должны быть к ней готовы. Ни в коем случае нельзя уходить и оставлять малыша один на один со своими переживаниями, если он сам этого не хочет. Если ребенок еще маленький, попробуйте отвлечь его и перевести внимание на что-то другое. Как отказать ребенку старше 1,5 лет и не вызвать у него истерику? Нужно попытаться с ним договориться. Обязательно объясните ребенку причину своего отказа и, если это возможно, предложите альтернативу. Умение договариваться поможет ребенку в будущем налаживать контакты с окружающими.

Итак, слово «нельзя» в жизни ребенка играет немаловажную роль. Запреты необходимы, чтобы показать маленькому человеку, как можно себя вести в обществе и как нельзя, что может быть опасно для него и окружающих, что вызывает вашу злость. Как и другие правила, запреты делают мир понятным и предсказуемым. Но чтобы ребенок понимал смысл ограничений, не стоит говорить слово «нельзя» слишком часто. Не бойтесь предоставить ребенку немного свободы. Он сам научится соблюдать большинство правил, наблюдая за поведением значимых взрослых и

сверстников. Если вы чувствуете, что ситуация требует слова «нельзя», запрещайте ребенку уверенно, спокойным голосом, а также обязательно объясните ему, почему вы так поступаете. Не бойтесь негативной реакции со стороны ребенка, если вы правильно на нее среагируете, она быстро сойдет на нет.

Помните, что вы являетесь для своего ребенка самым важным человеком на свете. Чаще хвалите его, проявляйте внимание, слушайте, уважайте его свободу. Только тогда ваш ребенок вырастет уверенным в себе, сильным человеком.

