

## «Как правильно запрещать»

Безопасность ребенка – одно из главных условий его жизнедеятельности. Задача родителей – оградить ребенка от потенциальных опасностей и предупредить о существующих. вспомните, как вы обычно реагируете, когда ребенок попадает или может попасть в ситуацию, которая, например, угрожает его здоровью? (Родители отвечают.)

Существуют три стратегии поведения родителей, которые связаны с безопасностью ребенка.

**Первая стратегия** – оберегать ребенка любыми способами от различных опасностей. Родители действуют по принципу «знаю, где упадет, и постелю соломинку».

Ребенок растет несамостоятельным. Он не умеет определять степень опасности и не знает, как реагировать на нее.

**Вторая стратегия** – предупреждать с расчетом на инстинкт самосохранения ребенка. «Не ходи – упадешь!» – говорят родители.

Ребенок станет боязливым, будет воспринимать все вокруг как опасное и непреодолимое.

**Третья стратегия** – определить границы и показать способы реагирования в той или иной ситуации. «Предупрежден значит вооружен!» – именно этому принципу следуют родители, которые придерживаются третьей стратегии.

В этом случае ребенок получает личный опыт и может самостоятельно определить степень опасности, овладевает навыками реагирования на сложившиеся обстоятельства.

Итак, подведем итоги.

При первой стратегии поведения родителей есть вероятность, что, став взрослым, ребенок так и не научится определять степень опасности и правильно на нее реагировать.

При второй стратегии – у ребенка могут возникнуть страхи, которые мешают ему адекватно воспринимать опасность.

Третья стратегия – наиболее эффективная. Родители, которые ей следуют, дают возможность ребенку самому понять ситуацию и выбрать правильный способ реагирования на нее.

Российский психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер предложила разделить все запреты на зоны: зеленую, желтую, оранжевую и красную.

В зеленую зону входит то, что ребенок может делать по собственному желанию, в отношении чего он имеет полную свободу выбора – куда пойти, чем заняться, с кем дружить, что надеть.

В желтой зоне находятся действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода. То есть он сам может принять решение, соблюдая определенные правила.

Например, можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить; можно посмотреть мультфильм, но после ужина. Важность данной зоны в том, что именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине. Родители на первых этапах помогают ребенку быть осмотрительным и учиться сдерживать себя при помощи установленных правил. Постепенно ребенок привыкает к новым правилам и принимает их при условии, что родители проявляют уважение к чувству свободы и самостоятельности ребенка. Так дети легче воспринимают родительские ограничения.

В оранжевой зоне находятся действия ребенка, которые при особых обстоятельствах могут быть разрешены. Например, ребенок может не лечь спать вовремя, так как ожидает приезд отца из командировки.

В красной зоне находятся неприемлемые ни при каких обстоятельствах действия ребенка – наши категорические «нельзя»: нельзя бить, кусаться, играть со спичками, обижать маленьких.

Примеры запретов:

зеленая зона – разрешается читать книжки, выбирать друзей, проявлять свои чувства

желтая – можно гулять одному, но только во дворе; можно ходить по лужам, но в резиновых сапогах; можно рисовать и готовить, но в фартуке; можно смотреть телевизор, но до определенного времени;

оранжевая – можно поесть сладкого, сколько хочешь, в день рождения; можно подольше посидеть у телевизора, за компьютером в выходные дни;

красная – нельзя совать пальцы в розетку; нельзя открывать дверь чужим людям; нельзя разговаривать и уходить с незнакомыми.

**Итак, подведем итоги – как правильно запрещать.**

Первое – все, что опасно для жизни, однозначно «нельзя»!

Второе – если запрещаете, то приводите аргументы. Ребенок должен понимать причинно-следственную связь запретов. Если вы много раз без объяснений повторяете «нельзя», ребенок может уступить вам. Но как только вы будете вне поля зрения, ребенок нарушит запрет из-за любопытства. Ведь ему не объяснили, почему этого делать не стоит. В данном случае хорошо, если вы на примере покажете ребенку, что будет, если он нарушит запрет.

Третье – если запрещаете, то предложите альтернативу. Ребенок лучше воспринимает запреты, когда взрослый может предложить другие варианты. Например: «Рисовать на обоях нельзя, а вот на мольберте или на ватмане сколько хочешь. Пойдем вместе нарисуем что-нибудь». Таким образом, вы переключите внимание ребенка на другой объект, и в то же время он поймет, что его свободу не ограничили и его мнение ценят.

Четвертое – запретов не должно быть много. Если вы часто употребляете слова «нет» и «нельзя», ребенок перестает их воспринимать. Он будет либо протестовать и устраивать истерики, либо возложит все полномочия по решению различных ситуаций на ваши плечи и перестанет проявлять личную инициативу. Кроме того, при частом повторении «нет» теряется ценность подобных слов – запрет перестает нести определенную значимость, и ребенок начинает пренебрегать им, игнорировать.

Пятое – если вы что-то запретили, то не отменяйте свой запрет, не поддавайтесь на просьбы и обещания ребенка, его протесты и ухищрения. Будьте последовательными. Это необходимо для того, чтобы ребенок понял, что к мнению взрослого нужно прислушиваться. Если вы будете колебаться, поменяете свое решение, это выведет ребенка из равновесия. Для него будет непонятно, почему вчера «было можно», а сегодня «нельзя». В дальнейшем ребенок будет воспринимать запреты неоднозначно, а авторитет взрослого в его глазах начнет падать.

Шестое – когда что-то запрещаете ребенку, оставайтесь спокойными, контролируйте себя. Ведь ребенок определяет и оценивает ситуацию по вашим эмоциям. Раздраженный и громкий голос помешает ему запомнить запрет и его причины. А положительные эмоции

не позволят воспринять ограничения всерьез. Потому все запреты проговаривайте без лишней эмоциональной окраски, в спокойном, но требовательном тоне. Так ребенок лучше поймет и примет, что запрет это не родительская прихоть, а естественное ограничение.

Седьмое – запрещайте, но будьте справедливыми. Для начала обсудите запреты в семейном кругу без присутствия ребенка. Всем членам семьи необходимо договориться о поведении и правилах в определенных ситуациях и в дальнейшем придерживаться единой позиции. Разногласия между родителями могут вызвать у ребенка недоумение и вывести из равновесия. Но главное правило – большинство запретов справедливо для всех. Ситуации, когда то, что запрещено ребенку, разрешено взрослому, необходимо разяснять.