

Как правильно запрещать

Стратегии поведения родителей

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». Как вы думаете, какие последствия могут быть? (Родители отвечают.) Ребенок растет несамостоятельным. Он не умеет определять степень опасности и не знает, как реагировать на нее. Поднимите руку, кто чаще всего использует эту стратегию? (Родители выполняют задание.)

Вторая стратегия – предупреждать с расчетом на инстинкт самосохранения ребенка. «Не ходи – упадешь!» – говорят родители. Как вы думаете, такая стратегия принесет пользу? (Родители отвечают.) Тоже нет. Ребенок станет боязливым, будет воспринимать все вокруг как опасное и непреодолимое. Поднимите руку, кто узнал себя?

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. Что в этом случае получает ребенок? (Родители отвечают.) Он 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 помешают 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.

Цветовые зоны запретов

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, ломать игрушки, обижать маленьких.

Упражнение «Правила запрета»

Задача – сформулировать и записать запреты, характерные для каждой из цветовых зон, а затем представить результаты своей работы.



Примеры запретов:

зеленая зона – разрешается читать книжки, выбирать друзей, проявлять свои чувства, рисовать, ходить в туалет;

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.

Как правильно запрещать.

1. Все, что опасно для жизни, однозначно «нельзя»!
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. Когда что-то запрещаете ребенку, оставайтесь спокойными, контролируйте себя. Ведь ребенок определяет и оценивает ситуацию по вашим эмоциям. Раздраженный и громкий голос мешает ему запомнить запрет и его причины. А положительные эмоции не позволяют 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.
7. 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 разьяснять.

Как правильно запрещать

ПАМЯТКА

- 1 Все, что опасно для жизни, однозначно «нельзя».**
Нельзя бить, кусаться, играть со спичками, обижать маленьких.
- 2 Если запрещаете, приводите аргументы.**
Покажите на примере, что будет, если ребенок нарушит запрет.
- 3 Если запрещаете, предложите альтернативу.** Например:
«Рисовать на обоях нельзя, а на ватмане, сколько хочешь».
- 4 Запретов не должно быть много.** Если часто повторять «нет» и «нельзя», ребенок перестает воспринимать запреты.
- 5 Если вы что-то запретили, не отменяйте запрет.**
Не поддавайтесь на просьбы, обещания, протесты и ухищрения.
Иначе ребенок перестанет воспринимать запреты.
- 6 Проговаривайте запреты спокойно, но требовательно, без лишних эмоций.** Раздраженный и громкий голос мешает ребенку запомнить запрет и его причины. Положительные эмоции мешают воспринять ограничения всерьез.
- 7 Запрещайте, но будьте справедливыми.** Когда ребенка нет рядом, договоритесь с другими членами семьи о единых для всех правилах поведения в разных ситуациях.

