

«Детские провокации, или как установить запреты»

Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на сегодняшнее занятие, посвященное детским провокациям и способам установления запретов. На нашей сегодняшней встрече мы вместе попытаемся разобраться в психологических границах личности, выясним, провоцируют ли вас ваши дети, и установим правильно запреты.

Наше обсуждение будет проходить по кругу. Каждый из вас ответит на вопросы: **«Провоцируют ли вас дети? Как вы реагируете?»**, в ходе чего мы с вами выясним, необходимо ли устанавливать запреты. (После упражнения проводится обсуждение, в процессе которого родители приходят к выводу, что запреты устанавливать необходимо).

В ходе упражнения мы с вами выяснили, что запреты устанавливать необходимо. Но прежде чем начать что-либо устанавливать, я хотела бы задать вам ещё один вопрос и перейти к следующему нашему упражнению.

Упражнение «Что у вас в семье можно ребёнку, а чего нельзя?»

Предлагаю ответить на вопрос (выполняется в форме мозгового штурма). Все ваши ответы я буду записывать на бумаге. (На плакате записываются все «можно» и «нельзя»). После упражнения проводится обсуждение, выясняется чего больше «можно» или «нельзя»). Мы с вами выяснили, что в каждой семье есть свои запреты и их должно быть как можно меньше. Самое главное в семье - договориться о **единых требованиях** со всеми членами семьи. Так как же правильно говорить ребенку «нет»? Об этом мы сейчас с Вами и поговорим.

Наказывать ребенка - самая неприятная родительская обязанность, но как бы мы ни притворялись и ни выкручивались, необходимость наказывать - это тот штраф, который платят родители, не сумевшие точно и своевременно провести в жизнь любимого чада все необходимые запреты. Несколько вовремя не сказанных "нельзя" как бы суммируются для ребенка в одно большое и унижительное наказание. Папа и мама могут придумать все, что угодно: поставить сына или дочку в угол, лишить их похода в Аква-Парк или, не дай бог, два дня с ними не разговаривать, - в любом случае родители будут чувствовать себя либо дураками, либо злодеями.

Возможно, некоторые из нас принадлежат к числу тех людей, которым тяжело даются запреты, не говоря уже о наказаниях. Дети из таких воспитателей просто "вьют веревки". Воспитатели мучаются, и дети страдают не меньше: не чувствуя опоры в родительской уверенности, они не знают, что хорошо и что плохо, и где пролегает разумный предел их шалостям.

Понимая, что без ограничений не обойтись, такие родители, тем не менее, не могут вести себя последовательно: сначала тянут с запретом до последнего, потом - взрываются, но - быстро сдают позиции. Затем - терпят снова, и снова, терпение в какой-то момент "лопается". Не зная, как выйти из порочного круга, они всегда недовольны собой. А чадо знает: настанет удобный момент, и от "предков" наверняка можно будет добиться своего, стоит лишь немного подождать.

Чтобы понять, как изменить положение, надо спросите себя: может ли ребенок нормально жить в ситуации, когда ему все позволено, и если да - то сколько? Если вашему ребенку около двух лет, думаю, ваш ответ будет: "Да. Пятнадцать минут".

Ребенку совершенно необходимо запрещать некоторые вещи с целью, чтобы со временем он научился запрещать их себе сам. Возможно, на первый взгляд и кажется, что запреты ограничивают нашу свободу. Однако, если в чем-то мы все же свободны, то - лишь благодаря тому, что мы знаем те правила, по которым можно жить в этом мире. Мы не имеем понятия о том, что такое тепло, если не знаем, что такое горячо или холодно. Мы не знаем, что такое приятно или хорошо, если нам не известно, что такое больно и плохо. Познать что-либо мы можем лишь в сравнении. Твердо усвоив, что такое "нельзя", мы можем быть спокойны, совершая любые поступки. Через запреты мы получаем представление о том, что можно.

Поясняя свои запреты и ограничения, мы даем ребенку пропуск в пространство тех правил, по которым живет человечество. И малышу гораздо проще доверять родителям, если он чувствует, что папа и мама уверены в себе и в собственных словах. Что-то разрешая, а что-то запрещая, мы выстраиваем для ребенка картину мира. Четко давая понять чаду, что нам известны все "да" и "нет", мы передаем ему чувство уверенности в том, что и он станет таким же, как мы - большим, умным и самостоятельным.

Если же мы позволяем карапузу манипулировать нами, нашими запретами и нашей уверенностью в том, что нельзя, а что можно, малыш перестает нам доверять. Иногда кажется, что ребенок просто "выходит на тропу войны", намеренно повторяя по 20 раз то, что он знает, делать нельзя. Будьте внимательны к себе: вы ошибаетесь, если думаете, что малыш пытается разозлить вас. Нет, он просто проверяет, насколько вы серьезны и уверены в принятом решении. Он обжигался 6 раз, прежде чем поверил, что обогреватель и, правда, лучше не трогать. Ему понадобилось 2 месяца, и 5 шишек, чтобы запомнить, как слезают с дивана: не головой, а ногами вниз. Посудите сами: сколько раз вы должны повторить, что запрещается прикасаться к розеткам и электрическим проводам, чтобы он, наконец, запомнил это? Запрещать – занятие не из приятных. Каждый родитель чувствует, что после третьего раза пресловутое слово «нельзя» уже не удастся произнести без отвращения. И никому не хочется превращать это занятие в ежедневную забаву. Как добиться, чтобы запретов было мало, но они были бы эффективными?

Вот несколько правил, которые помогут заставить работать слово «нельзя».

Как правильно устанавливать границы: 8 правил

Многие родители придерживаются стандартной схемы установления границ, в которой четко разделяется хорошее и плохое поведение ребенка и соответствующая этому реакция. Сделал хорошо – похвала, сделал плохо – наказание. При этом очень часто родители даже не объясняют ребенку, почему его наказали, считая, что он должен сам понять, какой именно поступок спровоцировал такую реакцию. На самом деле такая схема современными психологами считается неэффективной и даже вредной, поскольку ребенок, не осознавший, за что он получил наказание, начинает испытывать постоянный страх перед собственными действиями, что чревато серьезными психологическими проблемами. У некоторых детей появляется еще и озлобленность на родителей, которые наказывают его, по его мнению, без причины.

Как же найти компромисс между «можно» и «нельзя», чтобы ребенок при этом понял обоснованность запретов?

1. Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка

Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.

2. Ставя запреты, нужно обязательно объяснять свою мотивацию

Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, разговаривать с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников – все это можно легко и доходчиво объяснить детям простым и понятным языком.

3. Ставя запреты, всегда спрашивайте себя, достаточно ли они обоснованы

Действительно ли в этом запрете есть необходимость?

Некоторым родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть с ровесниками в футбол на детской площадке. Или, к примеру, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает малышу давать ее поиграть другим детям в садике. Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться вас и совершенно вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.

4. Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он полностью понимает

Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, не стоит наказывать ребенка – лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя.

Если ребенок – зачинщик драк в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так. Наказание же должно следовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова сделает по-своему.

5. Устанавливая запреты, обсуждайте их со всеми членами семьи

Если, к примеру, мама не разрешает есть мороженое на улице, а вот бабушка, наоборот, с радостью покупает малышу угощение на прогулке, мотивируя это тем, что «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения. То же самое происходит, если родители не разрешают ребенку смотреть телевизор перед сном или есть сладости до обеда, а отец не считает это запретом и в отсутствие мамы не отказывает малышу в просьбе посмотреть еще один мультфильм или съесть шоколадку. В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем. К примеру, ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания. Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

6. Будьте последовательны в том, что запрещаете

Будьте последовательны в том, что вы запрещаете ребенку. В книге «Между «можно» и «нельзя»: как установить границы для ребенка» Катрин Дюмонттей-Кремер советует родителям установить несколько аксиом-запретов:

«Это решения, которые не обсуждаются. Вас может покоробить, что ребенок не чувствует разницы, но это так. Единственное, чем вы можете ему помочь, – внимательно выслушать. Ведь вы говорите «нет» не для того, чтобы травмировать своего ребенка, а по независящим от него обстоятельствам».

Если ваш запрет – это некие общественные нормы, то автор советует родителям ознакомить с ними ребенка: покажите ему выдержки из документов, которые вывешены в общественных местах, расскажите о том, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать.

7. Корректируйте список ограничений

Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить. Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-два, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями. То же самое касается и других запретов.

8. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка

Малыш помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками – все это, несомненно, стоит вашего внимания. Обращайте на это внимание, говорите ему, что любите, просто обнимайте. Если родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к реальным проблемам с самооценкой. И помните, что установление границ должно способствовать гармонии взаимоотношений между родителями и ребенком. Оно должно обеспечивать его безопасность, формировать принципы правильного поведения и социальные навыки, а не превращать его жизнь в череду сплошных запретов и страха самостоятельности.

Литература:

1. Гладкова Ю. А., Баринова Н. М. Детско – родительский клуб. // Справочник старшего воспитателя, 2009, январь.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, 1998.
3. Кузьмина Т. Л. Семейное воспитание: запреты и наказания. М.: МГППУ – 2009.
4. Виктория Котлярова «Как устанавливать ребенку границы: 8 правил», интернет-ресурсы.