

«Стратегия поведения родителей в ситуации запретов»
(Л.М. Макарова, педагог-психолог Детского сада №118 ОАО «РЖД»)

Запрет – это требование прекращения действий в силу каких-либо обстоятельств, угрожающих безопасности кого или чего-либо.

Проблема заключается в нашем представлении о безопасности, (или опасности). Как говорится: «У страха глаза велики». Чем сильнее наш страх, тем больше запретов, связанных с желанием обойти опасность.

Существуют три стратегии поведения родителей в ситуации, связанной с безопасностью ребенка*:

1. *Оберегать ребенка любыми способами от различных опасностей по принципу «знаю, где упадет, постелю соломку»*

Последствия: **несамостоятельность** (ребенок не сумеет определить степень опасности и не научится адекватно реагировать на нее)

2. *Предупреждать с расчетом на инстинкт самосохранения ребенка по принципу «Не ходи – упадешь».*

Последствия: **боязливость** (ребенок будет воспринимать все вокруг как опасное и непреодолимое).

3. *Определять границы и показывать способы реагирования в той или иной ситуации по принципу «Предупрежден, значит вооружен».*

Последствия: **личный опыт** (может самостоятельно определить степень опасности, овладевает навыками реагирования на сложившиеся обстоятельства)

Отечественный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер условно определила зоны запретов по цвету:

«Зеленая» зона, куда входит все 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, в которых ребенку предоставляется относительная свобода, то есть он сам может принять решение, соблюдая определенные правила (например, гулять во дворе, но дальше не уходить; посмотреть мультфильм, но после ужина итп. Здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине. На начальном этапе родители помогают ребенку быть осмотрительным и учиться сдерживать себя при помощи установленных правил. Постепенно ребенок привыкает к новым правилам и принимает их, при условии, что взрослый уважает его чувство свободы и самостоятельность.

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, или у него сегодня день рождения и завтра воскресенье, когда не нужно вставать рано итп.

В «красной» зоне находятся неприемлемые, ни при каких обстоятельствах, действия ребенка - категорическое «нельзя» (нельзя бить, кусаться, играть со спичками, обижать маленьких).

В психологии известно, что требование с частицей «не» не срабатывает. Достаточно провести простой эксперимент: представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о хромой обезьяне!». Образ хромой обезьяны невольно возник в вашей голове, или вспомните ситуации, когда вы что-то несли жидкое и вам говорили: «смотри не пролей», и в этот момент вы проливали.... Отсюда следует, что эффективнее звучат запреты без этой частицы «не». Например, вместо «не упади!» – «будь осторожен, там высокая ступенька».

Упражнение: попробуйте заменить запреты с «нельзя», «нет», «не» на более эффективные формы.

Нельзя лезть в лужу!

Не ори!

Не вмешивайся во взрослые разговоры!

Не трогай нож, обрежешься!

Проверьте ваши формулировки после изучения правил запретов*:

1. Что опасно для жизни, однозначно «НЕЛЬЗЯ»

2. Если запрещаете, то приводите аргументы. Ребенок должен понимать причинно-следственную связь запретов (важно объяснить, что может произойти если нарушится запрет).

3. Если запрещаете, то предложите альтернативу. Ребенок лучше воспринимает запреты, когда взрослый может предложить другие варианты («на книге рисовать нельзя, а вот в альбоме можно. Пойдем вместе порисуем»).

4. Запретов не должно быть много. При частом употреблении слов «нет» и «нельзя» (особенно без аргументации) ребенок перестает их воспринимать, начинает протестовать и устраивать истерики, перестает проявлять личную инициативу.

5. Не отменяйте свои запреты, поддаваясь просьбам и обещаниям ребенка. Будьте последовательны. Это необходимо для того, чтобы ребенок понял, что к мнению взрослого нужно прислушиваться.

6. Оставайтесь всегда спокойным, контролируйте себя, когда что-то запрещаете. (ребенок определяет и оценивает ваше эмоциональное состояние (раздраженный голос мешает ему запомнить запрет и его причины, а положительные – не позволяют воспринимать ограничения всерьез)

7. Запрещайте, но будьте справедливыми! Обсуждайте запреты в семейном кругу, без присутствия ребенка, договоритесь придерживаться единой позиции. Ситуации, когда что-то разрешено взрослому и запрещено ребенку, необходимо объяснять.

Примерные реплики эффективных запретов:

1. В лужу можно заходить, когда ты в резиновых сапогах. Тогда ноги не промокнут, и ты не заболеешь. Давай дойдем до дома и переобуемся. Хорошо!?

2. Зачем кричать так громко, я хорошо слышу. Скажи спокойно, что ты хочешь!

3. Когда разговаривают взрослые, следует, подождать окончания их разговора и потом спросить! (я сейчас завершу разговор и обязательно к тебе подойду)

4. Нож острый и им можно обрезать. Будь осторожен. Давай я тебе покажу, как и им пользоваться.

**Использовался материал А Тавтилевой, сайт e.psihologsh.ru*