

«Запреты и наказания»

Взрослые используют несколько способов контроля поведения ребенка:

- Негативные способы: наказания, запреты, окрики, приказы, замечания;
- Позитивные способы: просьба, похвала, поощрение, модификация поведения.

Во все времена родителей волновали вопросы по оптимальному воспитанию детей – каким образом запрещать, наказывать и поощрять, чтобы это способствовало развитию, а не подавляло личность ребенка. Свое первое «нельзя» ребенок обычно слышит в возрасте 6-8 месяцев. Нужно ли запрещать что-то такому маленькому ребенку? Мой ответ – да. В этот период малыш начинает ползать и активно исследовать мир вокруг. Родители уже не могут, как раньше, контролировать действия малыша и вынуждены говорить слово «нет». В раннем возрасте ребенок только начинает понимать, что можно, а что нельзя. Старайтесь запрещать малышу что-либо только в том случае, если это действие угрожает его безопасности или безопасности окружающих. После трех лет ребенок уже способен понять разницу между рисованием на бумаге и на обоях. Соответственно, начиная с этого возраста, запреты можно конкретизировать.

Как правильно формулировать запреты и требования к ребенку?

Некоторые дети не догадываются, чего от них хотят, они слышат правила, но не понимают их значения. Вместо того, чтобы говорить ребенку о том, что нельзя делать, лучше сказать, как можно поступать. Чем меньше в разъяснениях родители употребляют отрицательные обороты, тем лучше ребенок воспринимает правило. Это может показаться непростой задачей, но к такой коммуникации нужно привыкнуть, так как она самая плодотворная и эффективная.

Перед родителями стоит непростая задача: научиться устанавливать границы допустимого для ребенка без ссор и без наказаний. Очень важно анализировать все, что происходит с их чадом – почему он не слышит, не выполняет требования и поставленные задачи, а бурно протестует и выражает недовольство. Самое главное, не обвинять ребенка в том, что он вас не понимает, а взять ответственность на себя, так как у детей отсутствует необходимый жизненный опыт, чтобы оценить возможные негативные последствия своего поведения. При отсутствии угроз, давления, криков и ультиматумов ребенку легче понять и сделать то, о чем его просят. Зачастую дети сопротивляются именно потому, что от них требуют безоговорочного подчинения. Дайте ребенку право выбора. Он самостоятельно может избрать тактику поведения, которая будет правильнее и лучше для всех в данных условиях.

Для чего нужны запреты?

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.

Правила для родителей:

1. Запретов не должно быть много (и они могут быть гибкими). Наличие большого количества ограничений и запретов ведёт к развитию у ребенка безволия и нерешительности. 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.

2. Не давайте смутных, неясных и уклончивых указаний. Все требования, обращенные к ребенку должны быть конкретными. Это позволит ему лучше понять, чего от него хотят. Пример: смутное требование – «веди себя прилично», конкретное – «пожалуйста говори тише». Уклончивое требование – «иди сядь», конкретное – «сядь рядом со мной». Учитесь объяснять смысл ваших требований конкретно.

3. Давайте короткие и четкие указания. Ребенку проще следовать коротким, нежели огромным требованиям, которые могут казаться невыполнимыми. Пример: короткое требование – «положи книжки на полку», сложное – «уберись в комнате».

4. Давайте позитивные указания. Говорите ребенку, что ему делать, а не что ему не делать. Дети негативно относятся к требованиям, начинающихся со слов «прекрати», «не». Пример: негативное требование – «прекрати качаться на стуле», позитивное – «слезь со стула и подойди ко мне».

5. 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 ослушаться. Если родители не могут договориться, нужно ли запрещать ребенку что-либо или нет, это сбивает его с толку и может приводить к истерикам.

6. 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.

7. Выберите подходящую интонацию. Произносите требования нейтральным тоном, четко и уверенно. Не умоляйте и не кричите. Выбирайте больше дружественно-разъяснительный тон, чем повелительный. Требования и запреты, данные в сердитой или властной форме, воспринимаются вдвойне тяжелее. 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. На вопрос: «Почему нельзя?» — не стоит отвечать: «Потому что я так велю!», «Нельзя, и все!». Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно» и т.д. Объяснение должно быть коротким и даваться один раз. Причем лучше давать его в безличной

форме. Например: «Конфеты едят после обеда» вместо «Положи конфету сейчас же назад!». Или: «Спичками не играют, это опасно» вместо «Не смей трогать спички!».

8. 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, озвучивайте ребенку свое личное мнение и чувства, которые вы испытываете в данной ситуации.

Как справиться с негативной реакцией на запрет?

Психологи выделяют несколько типов детских реакций на запреты:

1. **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.
2. **Манипуляция.** Дети пытаются 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.
3. **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. Постарайтесь договориться. Обязательно объясните ребенку причину своего отказа и, если это возможно, предложите альтернативу. Умение договариваться поможет ребенку в будущем налаживать контакты с окружающими.

ЧТО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ПРИХОДИТСЯ НАКАЗЫВАТЬ РЕБЁНКА?

- ✓ Необходимо заранее предупредить ребенка о том, что за определенный проступок его накажут и тогда право выбора остается за ним.
- ✓ Если есть сомнение: наказывать или не наказывать – не наказывайте. Даже если кажется, что вы слишком добры, мягки и нерешительны. Никаких наказаний «на всякий случай»!
- ✓ Нельзя объявлять о наказании, а потом откладывать его. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало – за давностью все списывается.
- ✓ За один раз – одно. Даже если проступков совершено сразу невообразимое множество, наказание может быть суровым, но только одно – за все сразу, а не по одному за каждый. Салат из наказаний – блюдо не для детей.

- ✓ Запрещая ребенку, что-то делать, объясните причину и справедливость своего запрета и предложите альтернативный вариант поведения (нельзя, «закрывая одну дверь, не открыть при этом другую»).
- ✓ Помните, что родители своим собственным поведением подают пример ребенку. Естественно, недопустимым является вариант, когда родители, запрещая что-либо своему чаду, сами не придерживаются этих правил.
- ✓ Наказывая ребенка, покажите, что Вам это неприятно. Дайте понять ему, что, несмотря ни на что, Вы любите его!
- ✓ Наказан значит прощен. Инцидент исчерпан. Страницу жизни перевернули – о старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь с начала.
- ✓ **Никогда нельзя доходить до применения физической силы при наказании! Нельзя оскорблять ребенка как личность, обзывать его. Обсуждению должен подлежать только конкретный его проступок**
- ✓ Применяя наказания, нельзя лишать ребенка того, что необходимо для его полноценного развития: еды, свежего воздуха, общения со сверстниками, игры.

«Наказывая, подумай: «Зачем?»

Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения...