

Консультация для родителей «Как устанавливать запреты»

(подготовила педагог-психолог Зюбанова С.В.)

Как мы реагируем на действия детей, если они противоречат нашим желаниям и ожиданиям? Разумеется, немедленно. Кто-то отвесит чаду подзатыльник, кто-то сделает замечание, кто-то обругает. Как правило, мы все повторяем: «Кто тебе разрешил?», «Что ты делаешь?», «Как ты посмел!», «Что ты творишь?». Однако гневные фразы проходят мимо сознания ребенка. Он смотрит на нас прозрачными глазами, и не понимает, за что его ругают. Пользы такая «воспитательная акция» совершенно не приносит, скорее, показывает ребенку бессилие и беспомощность взрослого.

Вовремя остановиться и подумать - ключ к пониманию действий ребенка, к устранению раздражительности и пониманию последовательности собственных действий в данной ситуации. От ошибок не застрахован никто. Ни опыт, ни возраст, ни знания не могут гарантировать, что избранная Вами линия поведения с ребенком правильна, поэтому всесторонне рассматривайте ситуацию. Пытайтесь посмотреть на нее и глазами ребенка. Эмоциональное реагирование на детские выходки, не включающее анализа ситуации и однообразное по форме - путь от ребенка, а не к нему. Искренняя демонстрация огорчения; понятное объяснение его причин и взаимосвязь с поступком ребенка, напротив, могут помочь. Предложение ребенку ряд более приемлемых способов достижения цели, выразите уверенность, что в похожей ситуации он поступит иначе. Это укрепит взаимопонимание с ребенком.

Не забывайте: мы ругаем не ребенка, мы недовольны его поступком. Нужно напирать на то, что сделал ребенок, а не критиковать его самого. В противном случае он способен вообразить, что Вы разлюбили его, из-за разрисованных обоев или разбитой тарелки. Разумеется, это не так, но дети внушаемы и вполне способны всерьез воспринять Ваши слова, поэтому следите за собой. Это не означает, что следует все разрешать ребенку и не ругать его. Необходимо только осмотрительно подходить к ограничениям и запретам. Требование безоговорочного послушания даже у «идеальных», с точки зрения взрослых, детей никогда не оправдывается.

Что мы запрещаем, чего ожидаем и чего требуем и от своего ребенка? Некоторые родители размышляют над этими вопросами, иные нет. Некоторые считают, что, будучи родителями вправе разрешать или запрещать, а ребенок должен не рассуждая немедленно повиниться. Характер запретов при этом всегда категоричен, попыток объяснить, почему именно нельзя не делается. Слепое подчинение без рассуждений приводит рано или поздно, к появлению протеста, который варьируется от простого упрямства до абсолютного негативизма. В последнем случае все слова взрослого ребенком воспринимаются с точностью до наоборот.

Таким образом, умение поступать в опасных и сложных ситуациях разумно, находить из них выход, представлять последствия собственных действий не приходит. А ведь в совместном рассуждении, размышлении о том, чего нельзя делать и почему, закладываются зачатки требуемого нами умения «соображать, что делаешь».

Правила, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину

Правило первое. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правило второе. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения.

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя». Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной. В зеленую зону поместим все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить... Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода, находятся в желтой зоне. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить. Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному нам механизму извне—внутри. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов. Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения. Но бывают обстоятельства, когда нам приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, оранжевую, зону. Итак, в оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются. Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится. Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они действительно редки и оправданны. Зато дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последней, красной, зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений. Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило правилу рознь, и что вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать – и быть твердым, между гибкостью – и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

Правило третье. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать...? Ответ прост: все это и многое другое – проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Им гораздо больше, чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия – все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло. Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах, разбирать часы тоже можно, но только если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал. Вы, конечно, узнаете примеры из желтой зоны, но они могут принадлежать также зеленой. Для этого нужно поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно.

Правило четвертое. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка – третье? В такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего, «раскалывая» ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше. Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению. Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9, то на третий день трудно будет уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему «разрешали». Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования «на прочность» и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае приучаются настаивать, ныть, вымогать.

Правило пятое. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным. Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне. Мы уже говорили, что на вопрос «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал», «Я так велю», «Нельзя, и все!» Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться...» Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет то, что вы уже проходили, например, активное слушание. Приказы же и «Ты-сообщения» усугубляют сопротивление ребенка. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме.

Например, стоит сказать: «Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!», «Конфеты едят после обеда» вместо «Сейчас же положи конфету назад!», «Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули», вместо «Перестань мучить кошку!» Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее. Если, например, известно, что интересный фильм кончается поздно, а ребенок обязательно хочет посмотреть «хотя бы начало», то стоит предупредить, что придется прерваться на середине фильма. Одновременно можно предложить ему на выбор другие возможности, например, поиграть перед сном в интересную игру или почитать книжку. Если же он все-таки выберет «трудный» вариант, важно проследить, чтобы уговор был выполнен и ребенок пошел спать вовремя. Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником ребенку в выполнении добровольно взятого на себя слова, чем надоедливым «полицейским». А он приобретет еще один маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях. Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется? И, тем не менее, от недоразумений никто не застрахован, и может настать момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение.

Правило шестое. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений. А что означает «плюс»? Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку. Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание и с ним интересно, – это настоящий праздник для ребенка. Однако, если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется. Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное – не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен. А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и «минусовыми» наказаниями? Как правило, в таких случаях добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное – это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять. Какой же практический вывод? Наверное, он уже ясен: нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам. Зона радости – это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком. Она одновременно – и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Что же следует запрещать и как это делать?

1. Будьте последовательными и не отступайте от своих слов. В ситуации, когда взрослый, то разрешает, то запрещает, в зависимости от своего настроения, или вдруг ни с того, ни с сего запрещает то, что еще вчера было разрешено, ребенок начинает сомневаться в значимости слов взрослого, теряет к нему доверие и уважение и всем силами пытается добиваться желаемого. Если же мама после более-менее продолжительного каприза или истерики «сдается», то у ребенка четко закрепляется связь: «Покричу погромче, тогда добьюсь своего». Не давайте ребенку повода так думать. Однако, если желание ребенка, покажется Вам допустимым, даже после того, как Вы произнесли «нет», можно пойти на уступки. Если для изменения решения есть основания, то почему бы не сделать этого. При этом дайте ребенку понять, что Вы передумали не потому, что он взял Вас измором, а потому что Вы, вообще-то, за справедливость.

2. «Нельзя» — не должно быть слишком много. Когда ребенок сталкивается со слишком большим количеством ограничений, он начинает бушевать. Его энергия, направленная на познание окружающего мира или собственных возможностей, постоянно натывается на препятствия, и, вскоре, оборачивается либо против взрослых, либо против самого себя. При этом совсем отказаться от запретов тоже нельзя. Ребенок будет постоянно искать «границы» дозволенного и, не находя их, начнет испытывать сильнейший стресс. Результат — те же истерики.

3. Все запреты для малыша должны быть сформулированы предельно кратко. Все существующие в жизни ребенка «нельзя» — это, прежде всего, то, что может РЕАЛЬНО нанести ребенку физический или психический вред, особенно, когда он мал. Чем младше ребенок, тем больше запретов, по мере взросления и обретения самостоятельности какие-то запреты снимаются, но, при этом, добавляются новые. Слова «нет» и «нельзя», произносимые слишком часто, теряют свой смысл. Ребенок просто перестает слышать. Поэтому необходимо разнообразить их другими «запретительными» словами. Это будут некие «стоп-сигналы». Произносить их нужно относительно спокойным голосом, но с выразительной мимикой или жестиком. Все в вашем облике должно показывать: «Я говорю всерьез». Например: «Опасно!», «Край!», «Осторожно!», «Горячо!», «Острый!», «Ай! Машина! Осторожно!», «Высоко!» и т.п. Спокойствие в голосе необходимо для того, чтобы не испугать ребенка, когда он уже реально столкнулся с опасностью и от страха не причинил себе большой вред. Не обязательно дополнять эти достаточно краткие «стоп-сигналы» пояснениями, особенно, если малыш столкнулся с чем-то впервые, например: «Край, упадешь», «Острый нож, порежешься».

Во-первых, сообщая ребенку то, что произойдет, мы можем, невольно, подтолкнуть его к тому, чтобы «исследовать» это. «Как это, «порежешься», — думает ребенок — «Дай-ка я попробую». Во-вторых, постоянно «предсказывая» ребенку негативные последствия его действий («Не лезь, упадешь», «Не трогай, обожжешься» и т.п.), мы приучаем его избегать неудач, лишаем его уверенности в своих силах. Согласитесь, одно дело научить ребенка преодолевать трудности, пусть даже сталкиваясь с негативными, но безопасными последствиями, и совсем другое — научить избегать неудач.

4. «Нельзя» для ребенка должны стать некими правилами, которые нельзя нарушать. Поэтому и важно сообщать их дружелюбным тоном, типа: «Знаешь, сынок,

я бы и рада тебе позволить то-то, но не могу, такие вот правила у нас в семье, никак их не нарушить» — это подтекст Вашего запрета.

5. Всегда предлагайте что-то позитивное, взамен того, что запрещаете. «Нельзя брать нож, можно взять эту палочку!». «Нельзя выливать воду на пол, можно лить в тазик!». Подчеркните Ваше «можно» доброжелательной и побудительной интонацией, а «нельзя» сообщите максимально обыденным тоном. Нередко, родители говорят ребенку «нет», и при этом не предлагают альтернативы. Чаще всего именно в этот момент с ребенком случается истерика с падением на пол. Что происходит: у ребенка возникло Желание, которое дало Энергию Действию. Ребенок «нацелился» на желаемое, вот, оно уже близко. И в этот момент, звучащее от мамы «нет», оказывает такой же эффект, как если бы малыш со всего размаху, со всей своей энергией врезался в бетонную стену. Естественно, что ребенок упадет на пол и будет, мягко говоря, плакать.

6. Формулируйте запреты позитивно, постарайтесь отказаться от частицы «не». Детское восприятие речи такого, что прежде чем понять, что запрещено, чего не следует делать, сначала надо представить само действие. А затем «перечеркнуть» это в сознании. И очень часто на «перечеркивание» энергии не остается, так как желание осуществить задуманное слишком сильно. Поэтому, вместо того, чтобы сказать: «Не лезь» — произнесите, — «Отойди», и т.п.

7. Обращайтесь к ребенку по имени в момент запрета. Особенно, если не можете сдержаться от того, чтобы не повысить голос. «Ванюша, нет», «Ванечка, нельзя!». Называние человека по имени всегда, в любой ситуации, показывает, что Вы уважительно относитесь к собеседнику.

8. Когда в руках ребенка оказывается опасный предмет, «исследуйте» его совместно, спокойно, а затем, переключите внимание на что-то более подходящее. К примеру, малыш схватил ножницы. Возьмите их, покажите, как они работают: «Смотри, это ножницы. Вот они режут бумагу — чик-чик. Ножницы — острые. Их можно смотреть только вместе с мамой».

9. Физические наказания не научат ребенка правильно поступать в ситуации опасности, поэтому они неэффективны в качестве способа ограничения. Сколько бы Вы ни били ребенка, в ситуации, когда Вас не будет рядом, он не сможет выбрать правильное действие. Если шлепать уже после случившегося, то ребенок просто не поймет, за что вы его ударили. Вы должны, во-первых, оградить малыша от действительно опасных ситуаций, а, во-вторых, научить его правильно себя вести. Например, кинулся ребенок к дороге. Подбегите вместе с ним, скажите: «Посмотри сюда — нет машин? Посмотри туда — нет машин? А теперь давай перейдем дорогу! Дорогу можно переходить только вместе с мамой!» И несколько раз «проиграйте» эту ситуацию, сами предлагайте ребенку подходить к дороге и переходить ее: «Давай дорогу перейдем?»

«Нельзя» для родителей

1. Бить ребенка «нельзя». Если вы слегка шлепнули ребенка, не смогли сдержаться, не ищите себе оправдания, а постарайтесь извиниться. Родители срываются по многим причинам, а этого делать нельзя. Если вы сделали один раз, обязательно будет и второй раз. А ребенок самый беззащитный. Он вам этого не простит.

2. Говорить не правду «нельзя». Если вы будете врать ему, он перестанет доверять вам. Дети очень доверчивы, но они легко чувствуют правду и ложь. Налаживайте отношения с ребенком с детства. Очень трудно завоевать уважение и доверие ребенка, а сломать просто и легко. Пусть ваш ребенок об этом не узнает никогда. Старайтесь говорить ребенку правду, и тогда он вырастет искренним и честным человеком.

3. Запугивать ребенка «нельзя». Не говорите о проблемах в жизни, пусть ребенок познает дружественный и открытый мир. Пусть от вас исходит доброта, чистота, а ваш ребенок растет светлым, сильным, согретый вашим теплом и светом.

4. Применять насилие к ребенку «нельзя». Свою нежность, заботу проявляйте спокойно. Ну не хочет ребенок спать, не заставляйте его, не доводите до слез его. Он сам уснет, когда устанет, вы не причините ему боль, страдание, а для него останетесь самыми любимыми. Насилие это маленькое преступление по отношению к нему.

5. Винить ребенка «нельзя». Если вы, взрослые, не сумели донести до него, чему-то научить, чем-то помочь, это в первую очередь ваша вина. Помните об этом всегда. Все начинается с детства, в семье.