

## Как правильно запрещать ребёнку?



Буквально с первого года жизни детей окружают запреты: «нельзя», «нет», «перестань», «прекрати», «больше так не делай». Но, как показывает опыт, в большинстве ситуаций малыши быстро учатся их игнорировать – пока не столкнутся с наказанием. Выход ли это? Конечно нет! И потому запрещать надо уметь так, чтобы ребёнок услышал заветное «нет» без ссор и угроз.

### **Почему запреты важны в процессе воспитания?**

Хороший ребёнок – послушный ребёнок. Так привычно говорим мы, когда речь заходит о необходимости что-то запрещать, пресекая капризы и плохое поведение. И это правильно! Как и то, что сами по себе ограничения естественны для любого человека. Без них не обойтись, они задают нормы, которых нужно придерживаться ради гармоничного сосуществования в обществе. Без запретов в определённых сферах повышается риск для здоровья и жизни человека. Это понятно взрослым, но не детям! Впрочем, на уровне подсознания они всё равно ощущают потребность в чётких правилах игры, которые должны задать родители. Ведь детям может банально не хватать знаний и опыта для решения встающих перед ними проблем. И поэтому модную модель воспитания «без запретов», абсолютной свободы ребёнка, не стоит воспринимать буквально. Если малыш не узнает значения слов «нет» и «нельзя» как можно раньше, это приведёт к нескольким глобальным проблемам. С одной стороны, ребёнок может стать **избалованным**, неуправляемым, неконтролируемым – в том числе там, где это опасно. С другой, отсутствие известных границ разрешённого рождает в нём неуверенность – он не ощущает важной для его возраста стабильности. Итог: правила для гармоничного развития личности ребёнка нужны – это аксиома для пап и мам.

## **Запретов не должно быть слишком много**

Но и впадать в иную крайность, запрещая всё подряд, нельзя ни в коем случае. Причин несколько. Во-первых, обилие запретов приводит ребёнка в замешательство: если то нельзя, это нельзя, туда не ходи, так не делай, того не говори – что вообще можно? Вариантов развития два: либо бунт (это истерики, слёзы и демонстративный отказ от послушания), либо покорность и пассивность с передачей полномочий родителям (ведёт к утрате инициативы, творческого начала, желания самостоятельно принимать какие-либо решения). А, во-вторых, при частом повторении «нет» теряется ценность подобных слов – для малыша запрет перестаёт быть значимым событием. А раз так, то и им можно пренебречь. И, несмотря на ограничения, ребёнок ведёт себя так, будто вы ничего не говорили. Он нарушает запреты, даже если вы его наказываете (в конце концов, частые наказания тоже перестают быть для него событием)! Потому [гиперопека](#) и контроль каждого шага малыша не приносят желаемого результата. Ребёнок не принимает правила игры. Они у него вызывают отторжение не меньше, чем у того, кто познал упомянутую «абсолютную свободу». Такой диссонанс может отразиться даже на здоровье: у детей в обеих описанных ситуациях могут развиваться неврозы, комплексы, повышенная тревожность. Они замыкаются в себе, а вы теряете их доверие. Как же быть?

Как научить ребёнка понимать слова «нет» и «нельзя»?

В этом случае надо действовать согласно определённому ряду правил:

### **Запрещайте лишь то, что не может быть разрешено**

Чтобы малыш понял значимость «нет» или «нельзя», понять то же самое должны в первую очередь... вы. Запомните: это особые, уникальные и исключительные выражения, которыми не стоит разбрасываться направо и налево. Поначалу это многим кажется невозможным, они хотят уберечь детей от массы потенциальных неприятностей, запретив к ним даже приближаться. И сократить число подобных ограничений не получается! В этом случае может помочь постулат, вынесенный в подзаголовок: запрещать то, что нельзя разрешить. Постарайтесь объективно оценивать свои «нет» и «нельзя»: велик ли риск, так ли опасно, это действительно так важно и неприемлемо? Если ответы «да», смело запрещайте. Но если есть какие-то сомнения – лучше не ограничивать ребёнка. Проще всего начать внедрять такой подход с традиционных «не бегай» или «не кричи». Если задуматься, это поведение детей более чем естественное. И попытка ограничить их в этом (если, конечно, не бегают и не кричат там, где это неуместно) является абсурдной – в том числе с точки зрения ребёнка: всё равно что запретить ему дышать... Потому позволяйте ему больше, где возможно!

### **Объясняйте запреты – и объясняйте доступно**

Слова «нет» и «нельзя» в общении с ребёнком терпеть не могут одиночества – им нужны слова-спутники, поясняющие причину их появления. Если вы скажете «не иди туда» или «не бери это в руки», малыш, возможно, послушается вас. Но в следующий раз, когда вас не будет поблизости, он наверняка попробует сделать то, что вы ему запрещали. Ведь ему не объяснили, почему этого делать не стоит! Старайтесь объяснять свои запреты, даже если вам они кажутся очевидными – дети порой плохо видят простейшую связь поступка и результата. Причём делайте это доступно для малыша с высоты его

знаний, опыта и лексики. Не иди туда, потому что холодно, замёрзнешь; не трогай, будет больно – и так далее. Обязательно указывайте негативные последствия нарушения запрета, приводите примеры из его прошлой жизни, находите аналогичные случаи в просмотренных мультиках и прочитанных сказках. И ещё: запреты должны быть однозначными, конкретными и без двойных трактовок. Иначе малыш их может воспринять не так. Что позже вызовет у него отрицательную реакцию, когда вы проявите недовольство тем, что он вас якобы не послушался.

### **Запрещайте без лишних эмоций**

Эмоции родителей для маленьких детей важны всегда – но в части ограничений особенно. Тут взрослые должны тщательно себя контролировать. Поймите: если вы кричите «нельзя!», если запрещаете, нервничая и раздражаясь, ребёнок плохо запомнит запрет и его причины. Единственное, что у него остаётся в памяти: папа или мама были очень расстроены его поведением. Да, это может помочь заставить его что-то не делать, ведь он будет бояться опять вас огорчить. Но если появится шанс, что вы не узнаете, то, по логике малыша, почему бы не сделать запрещённое? Важно, что и положительные эмоции при объявлении ограничений недопустимы. Бывает, что ребёнок сотворил что-то нежелательное, но смешное – и вы говорите не делать так больше, но улыбаетесь. В этом случае ребёнок не воспринимает слова всерьёз – и даже повторит свой подвиг, чтобы снова вызвать родительскую улыбку, «порадовать» папу с мамой. Потому все запреты надо проговаривать спокойно, без лишней эмоциональной окраски – так он скорее поймёт и примет, что это будничное, нормальное ограничение, а не ваша личная прихоть.

### **Будьте последовательны в запретах**

Непререкаемый закон: «нет» значит «нет». Уж если вы, взвесив все за и против, как описано выше, решились на ограничение, то будьте последовательны – и не отменяйте его. Да, порой тяжело: особенно когда ребёнок капризничает, плачет, просит и ноет, бьётся в истерику. Но если вы теперь пойдёте у него на поводу, он запомнит: если нельзя, но поплакать, то уже можно. В итоге к дальнейшим вашим запретам он будет относиться небрежно, без должного уважения. Ваше слово «нет» ничего не значит, раз его можно обойти, разве не так? Да, иногда можно сделать своеобразные исключения. Но только по веской причине, которую нужно объяснить: сегодня можно съесть больше сладостей и лечь позже спать, но лишь потому, что сегодня большой праздник (тот же **Новый год**). А если вы будете колебаться «сегодня можно», а «завтра нельзя», потом «снова можно», ребёнка это выведет из состояния равновесия. Он запутается и испугается. Ваши окрики, почему он сделал запрещённое, будут удивлять: вчера же мне сами разрешили это делать, а теперь ограничиваете?

### **Запрещая, отвлекайте и предлагайте замену**

В ситуации, когда малыш не соглашается с ограничением и пытается его обойти, постарайтесь незаметно отвлечь внимание от проблемы. Переключите его фразой «не надо так делать, давай лучше попробуем что-то еще, поинтереснее!» или «нельзя, а это можно – смотри, как необычно, увлекательно». Да, в ситуации, когда малыш уже ревет, сделать это сложнее. Но если начнёте переключать внимание, не доводя до настоящего кризиса, это может сработать. Главное: найти веские причины, почему что-то

предлагаемое важнее того, что он изначально хотел сделать. Так что подключайте фантазию! Создавайте иллюзию выбора, альтернативы. Если вы не просто скажете «нет», а предоставите ему возможность выбирать между чем-то и чем-то (оба варианта, конечно же, разрешённые, а запрещённый просто исключен из списка возможного), он всё равно почувствует, что, с одной стороны, тут его свободу не ограничивают, а, с другой, его мнение ценят.

### **Запреты справедливы для всех**

Как и во всём остальном, воспитание ребёнка в области ограничений должно проводиться в едином для всех членов семьи русле. Если мама что-то запрещает, а **папа** смотрит на нарушение сквозь пальцы, не логично ожидать, будто мамино «нет» малыш воспримет серьёзно. Эта проблема особо актуальна с **бабушками** и дедушками, которые по доброте душевной балуют детей, разрешая то, что у мамы с папой категорически запрещено. Потому со старшим поколением проведите отдельную беседу по действующим ограничениям. И ещё: запреты лучше обсуждать без маленького свидетеля (даже если вопрос по ограничению возник в его присутствии). Родители должны в спокойной обстановке договориться, как они относятся к ситуации. И в дальнейшем уже придерживаться единой позиции по данному вопросу. Ну, и конечно, не забывайте: большинство запретов справедливо и для вас. Конечно же, какие-то запрещённые для детей вещи взрослым разрешены, но вы должны пояснить малышу, почему это так. В ином случае – подавайте личный пример!

А в заключении пара коротких правил. Во-первых, не ругайте, не наказывайте и уж конечно **не бейте**, если ребёнок не слушается, а снова спокойно объясняйте, почему его поступок плохой (но не он сам!). И, во-вторых, хвалите, когда малыш выполняет наставления! Если он увидит, что соблюдение «нет» и «нельзя» вызывает улыбку, тёплые, приятные слова, а изредка и какие-то «плюшки», он будет стараться понять суть запретов – и следовать им осознанно, а не бездумно, безвольно или под страхом наказания. Что и требовалось доказать.