

ПАМЯТКА «ЧТО И КАК ЗАПРЕЩАТЬ РЕБЁНКУ»

Запрет - это граница, чтобы ребёнок понимал, что можно, что нельзя, где следует остановиться.

Всё разрешать ребёнку и ничего ему запрещать не правильно. Это порождает в детях тревогу, беспокойство, полевое поведение. Ребёнок провоцирует родителей на то, что бы они поставили этот запрет или границу, чтобы понять, что есть взрослый, который за ним присматривает, кто решает вопросы, что «можно», а что «нельзя».

Две категории запретов:

1) Осознанные запреты

а) Родитель запрещает ребёнку тогда, когда хочет его от чего-то защитить (например, от больного горла, если он не даёт ему мороженого; защитить жизнь ребёнка, запрещая переходить ему на красный свет). Это очень логичные и понятные запреты.

б) Родитель вводит запреты для ребёнка, потому что считает, что они необходимы при воспитании. Отсутствие запретов может привести к вседозволенности, безобразию и ребёнок вырастет без ощущения того, что «можно», что «нельзя».

2) Неосознанные запреты

а) Родитель запрещает ребёнку по привычке.

Это возникает в ситуациях, если родителю, когда он был ребёнком, запрещали что-то делать, и поэтому он то же самое запрещает своим детям, иногда, даже не осознавая.

б) Родитель ставит ребёнку запреты не осознавая, что за этим прячутся какие-то свои чувства. Например, он раздражён, обижен на ребёнка, и тогда, чтобы выразить эту злость, родители ставят запрет.

в) Родитель ставит ребёнку запреты, когда завидует ребёнку.

Например, девочка говорит: «Я хочу ещё одно платье». А у мамы было мало платьев, когда она была маленькой девочкой и она говорит: «Нет, ты это не получишь!» Это зависть, это совершенно нормальное, объяснимое чувство, просто важно его осознавать. Такой запрет не имеет отношения к реальной защите ребёнка.

г) Родитель ставит ребёнку запреты, когда он неуверен в себе, тревожен.

Родителю так страшна жизнь, что он готов всё запрещать ребёнку на всякий случай, лишь бы с ним ничего не случилось. В этом случае важно понять, что это собственная тревога и страх, а ребёнок тут не при чём.

д) Родитель запрещает ребёнку, неосознанно желая сделать его зависимым от себя. Мы не всегда готовы к тому, что ребёнок растёт, уходит от нас, что он всё больше проводит время без нас.

Реакции ребёнка на постановку запрета, на постановку границы.

1) Возмущение, раздражение, расстройство, плач, слёзы, крик.

Это нормальная реакция на запрет, потому что ребёнку запретили чего-то, что он хотел.

2) Принятие. Дети принимают запрет и успокаиваются.

3) Манипуляция, когда ребёнок пытается какими-то способами обойти запрет.

Например, если мама запретила, то он подходит к папе или к бабушке, чтобы попытаться добиться своего.

Ребёнок предпринимает манипулятивные попытки добиться своего, через хныканье и какие-то ещё действия, когда взрослые либо сами манипулируют, и ребёнок видит эту модель, либо когда взрослые очень суровы, жёстки и слишком часто запрещают ребёнку. Желательно, чтобы ребёнок пытался добиваться своего напрямую, то есть пытался бы подойти к родителю, который установил запрет и объяснить, почему ему так важно в данный момент нарушить этот запрет. *Например: «Мама, мне очень важно пойти погулять с подружкой. Я очень хочу. Что мне для этого нужно сделать, чтобы ты мне разрешила? »*

Как ставить запреты детям?

1) Важно, это сказать ребёнку: «Я тебе запрещаю это делать».

По возможности необходимо объяснить причину запрета. Но если что-то запрещается регулярно, не надо всё время объяснять причины, потому что ребёнок прекрасно это знает. В следующий раз, вы просто говорите: *«Нет. И ты знаешь, почему»*. Чем запрет чётче и проще сформулирован, тем легче он воспринимается ребёнком.

2) Устанавливая запреты и границы нельзя осуждать и стыдить ребёнка (*«Как ты не понимаешь?», «Ты что, не понял?», «Как ты мог?» и т.д.*), так ему будет легче воспринять запрет. Можно просто сказать: *«Нет, это нельзя тебе»*.

3) При введении запрета важно выдержать эмоциональную реакцию ребёнка на ограничение (*возмущение, раздражение, расстройство, плач, слёзы, крик*).

Надо понимать, что это естественная реакция ребёнка. Лучше, разделить её вместе с малышом: *«Да, я понимаю, ты расстроен. Да, я понимаю, тебя это рассердило. Да, ты обижен. Конечно, это любого бы рассердило, обидело»*. Тогда ребёнку легче воспринять запрет, потому что чувства приняты, но запрет остаётся запретом.

4) Нельзя ставить ту границу, которую вы не готовы выдержать.

Прежде нужно подумать, чтобы впоследствии не менять своего решения. Менять своё решение можно только в том случае, если ребёнок как-то вступил с вами в переговоры и переговоры закончились успешно. Но просто менять своё решение, ставя запрет, от того, что ребёнок или похныкал, или пошёл, договорился с кем-то другим, не стоит.

В нашей жизни с ребёнком должны быть не только запреты, но и много любви. Если есть любовь, тогда легче воспринять любые запреты и границы.