

## Как сказать ребенку «нельзя»?

Для того, чтобы ребенок с раннего возраста усвоил, что можно и что нельзя, ему важно понимать причины родительского отказа или запрета.

Если малыш не видит четкой взаимосвязи между своими действиями и их последствиями, то он не может адекватно воспринимать запреты, даже если взрослые будут регулярно ему напоминать о них.

Родителям следует объяснять своему чаду, что произойдет, если подобное требование будет нарушено.

Когда ребенок задает резонный вопрос «почему?», постарайтесь не отвечать «потому что» или «так надо», обоснуйте запрет, по возможности объяснив его причины.

Родителям нужно знать, как сказать ребенку «нельзя», чтобы подготовить его к взрослой жизни. Искусство говорить «нельзя»

Приготовьтесь к тому, что вам придется не один раз объяснять ребенку, почему ему не следует совершать то или иное действие. Перед тем, как сказать «нельзя», обдумайте, с какой целью вы устанавливаете запрет: повлечет ли его нарушение за собой серьезные проблемы (угрозу жизни и здоровью ребенка, психологический дискомфорт, вредные привычки) или же вы попросту хотите, чтобы малыш прекратил что-то делать, потому что вас это раздражает или отвлекает от других дел.

Так, например, игра на проезжей части, касание рукой горячего утюга или поедание немытых фруктов могут привести к неприятным последствиям в виде травм и болезней, тогда как просьбы родителей прекратить греметь игрушками или громко напевать песенку, большей частью, обусловлены их желанием побыть в тишине.

Всегда оценивайте адекватность своих запретов с позиции их влияния на ребенка. Запрещая что-то, не повышайте голос, говорите спокойным тоном – в этом случае вероятность того, что малыш примет сказанное к сведению намного выше.

Громкие крики «Отойди!», «Нельзя!», «Не трогай!», скорее всего, напугают ребенка и вряд ли будут способствовать пониманию запрета.

Избегайте применения физической силы по отношению к ребенку. Не используйте угрозы, запугивания и подобные им приемы. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем и психологическим отклонениям. Старайтесь использовать в своей практике только приемлемые способы наказания ребенка. Объяснение в корректной форме запретов оказывается гораздо действеннее, чем шлепок по попе.

Устанавливая для ребенка правила и границы дозволенного, не забывайте о том, что дети внимательно следят за поведением взрослых, поэтому если вы запрещаете что-то своему малышу – постарайтесь и сами соблюдать эти запреты. Если вы объяснили чаду, что не стоит переходить дорогу на красный свет, а сами регулярно игнорируете это правило, объясняя тем, что торопитесь и «машин все равно нет», помните, однажды малыш может скопировать ваше поведение.

Следите за тем, чтобы все члены семьи придерживались одинаковой политики запретов. Если вы не разрешаете ребенку есть мороженое на улице или гладить бездомных кошек, убедитесь в том, что другой родитель, а также бабушки и дедушки солидарны с вами. В противном случае малыш решит, что эти запреты должны соблюдаться только в вашем присутствии, и будет с легкостью нарушать их, когда вас не будет рядом.

## Тонкости общения с детьми

Существует множество психологических приемов, которые помогут взрослым избежать конфликтов при общении с детьми. Хорошие результаты приносит применение техники рефрейминга, которая позволяет добиться желаемого или приемлемого поведения ребенка, изменив его отношение к ситуации.

Например, если ваше чадо не хочет делиться игрушками с другими детьми, то вместо того чтобы сказать «Не жадничай!», предложите ему дать свой совочек на время другому малышу, чтобы узнать, получится ли у того набрать ведерко песка так же быстро, как у него.

Другой альтернативой слова «нет» является переключение внимания малыша на другое действие. Если дети часто приходят к вам на кухню и находятся рядом с работающей плитой, придумайте для них более интересное занятие или дайте задание. Например, попросите принести из комнаты полотенце или посчитать, сколько тарелок стоит в серванте.

Не стоит ставить ультиматумы, тем более, если вы относите своего малыша к категории трудных детей. Они могут вызвать у него желание сделать наоборот из принципа – чтобы отстоять свою точку зрения. Для этого исключите из своего лексикона фразы «Ты должен» и «Ты обязан», которые вызывают наибольший протест у детей. Замените их на более привлекательные формулировки, например, «А давай мы с тобой...».

Еще один прием называется «Мнимый выбор». Вместо того, чтобы постоянно напоминать ребенку, что нельзя ходить босиком по полу, спросите у него, какие носки он хочет одеть – зеленые или голубые. Этот прием поможет вам преодолеть барьер детского упрямства и научит запрещать, не оказывая давления на ребенка.

Воспитывать детей нужно не пряником или кнутом, а доверительным разговором.

Успехов вам!

Ваш психолог,

Елена Анатольевна