

Искусство запрещать или как сказать ребёнку «нет»

Малыш растёт, исследует окружающий мир, ищет для себя увлекательные занятия... И, конечно, ему хочется такого, чего нельзя. И тут перед родителями встаёт один из самых важных и при этом болезненных вопросов: «Как сказать ему «нет»?» На самом деле добиться нужного результата не так уж и сложно. Но для этого необходимо следовать схеме, состоящей из СЕМИ ПРАВИЛ, которые взрослые должны соблюдать строжайшим образом. Итак, приступим.

1. «Вы не можете говорить «нет» всегда»

«Нет» — это исключительное слово, и, если произносить его постоянно, оно обесценивается. Для того, чтобы ребёнок среагировал на него достойным образом, оно должно прозвучать на фоне многих «да», обескуражить, озадачить, приковать к себе внимание. Так что чем реже вы произносите слово «нет», тем оно действеннее. Чтобы уменьшить количество запретов, о них надо думать загодя. Если ваза находится вне зоны досягаемости, вам же не придётся запрещать её трогать? Вот и уберите подальше и повыше, подрастёт — поставите на место. То же самое касается электроприборов и других опасных предметов.

2. «Если вы сказали «нет», то уже не можете сказать «да»

Прежде чем сказать ребёнку «нет», подумайте — насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придётся разрешить? Чего в таком случае будет стоить ваше слово, если его с лёгкостью можно забирать обратно? Ровным счётом ничего! Так что если вы можете обойтись без «нет», то это всегда лучше и для ребёнка, и для родителя. Когда мы учим ребёнка отличать «белое» от «чёрного», мы никогда не называем белое «чёрным», а чёрное «белым». Но в случае с «нет» эта логика нам почему-то изменяет. По непонятным причинам мы считаем возможным разрешать запрещённое и запрещать разрешённое.

3. «Если уж вы решились сказать «нет», настройтесь на большую работу»

Когда вы говорите ребёнку «нет», его желание получить вожделенное, «запрещённое» становится больше. И дело даже не в том, что «запретный плод сладок», а в том, что это ограничение свободы, которое любой нормальный человек воспринимает болезненно. Поэтому, вводя в обиход новый запрет, не ждите, что ребёнок примет его сразу и безоговорочно, а приготовьтесь встретить его естественный протест. Сначала малыш будет сопротивляться, а вы не должны превратить это сопротивление в склоку — это работа. Потом он будет пытаться убедить вас принять поправки к соответствующим статьям, а вы не должны на это поддаваться — это тоже работа. В какой-то момент ребёнок начнёт следовать предписанию, и тут вы должны будете не забывать поощрять малыша, поддерживать, положительно оценивать его новую модель поведения — а это большая работа! Ну и, наконец, накладывая определённые ограничения на чадо, вы должны будете в чём-то наложить их и на себя. Например, ограничение в сладком. Будет нечестно держать на видном месте конфеты и тортики «для себя любимых».

4. «Объясняйте ребёнку своё «нет» только в том случае, если вы уверены, что он способен понять ваше объяснение»

Мама срывается на годовалого ребёнка: «А ну вынь руки изо рта!» и добавляет: «Я же тебе говорила, что они грязные!» Неудивительно, что, дождавшись, когда мама отвернётся, мальчик, весь расстроенный и недовольный, засунет в рот целый кулак. Видимо, кроха не уловил причинно-следственную связь между кишечным расстройством, бактериями и

облизыванием пальца. Но, по мнению мамы, он должен был это не только понять, но ещё и запомнить. Если же вы не находите подходящего объяснения, учитывая интеллектуальное развитие, знания и опыт вашего малыша, то просто запретите. Ну и, может быть, дайте что-то взамен. Ничего плохого от такого запрета не будет. Просто ребёнок поймет, что этого — запрещённого — делать нельзя. Если вы что-то объясняете малышу, то делать это нужно, используя имеющийся у него опыт, при этом желательно, чтобы ребёнок объяснил, что и как он понял.

5. «Нет» — это слово, которое всегда произносится нейтрально»

«Нет» — это слово, которое используется для воспитания, а не с целью «выяснения отношений». Если же у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, то ребёнок воспринимает их на свой счёт, а в этом случае уже можно забыть о «воспитании». Родитель говорит зло, значит, он меня не любит. Родитель говорит весело, значит, он просто играет. Как говорит взрослый, в десятки раз важнее того, что он говорит. Если мама говорит дочери: «Не трогай помаду!» — и при этом хохочет, потому что это выглядит забавно, дочь решает, что маме весело, и продолжает её веселить. Если родитель изрекает: «Сколько раз я тебе говорил: не смей брать деньги!» — для пятилетнего ребёнка это звучит как угроза.

6. «Всегда положительно подкрепляйте поведение ребёнка, когда он начинает следовать вашему «нет»

Необходимы положительные подкрепления «правильному», «хорошему» поведению. Обычно драма разворачивается по следующей схеме. Сначала родитель замечает, что ребёнок делает какой-то «ужас», и злится. Затем уже порядком разгорячённый родитель заявляет ребёнку свое «нет», причём нервно, напряжённо, истерично и подчас даже подвизгивая. Ребёнок пугается и идёт на попятную, причём вовсе не потому, что понял суть претензий, а просто потому, что надо как-то унять родительский гнев. Взрослый чувствует, что «его взяла», и принимает вид недовольного, но удовлетворённого удава. И получается, что ребёнок за свое следование родительскому «нет» получает не поощрение, чего он вполне заслуживает, а «кислую мину». Поймите, что готовность ребёнка двигаться навстречу вашим требованиям или следование вашему запрету — это не «естественно», это акт доброй воли, которую нужно уметь замечать в своём ребёнке и закреплять ответным актом доброй воли. Радуйтесь всякий раз, когда ребёнок проявляет готовность выполнить ваши условия. Во-первых, потому, что есть чему радоваться, а во-вторых, потому, что ребёнку очень важно знать, что он своего родителя радует.

7. «Позиция всех членов семьи по каждому конкретному «нет» должна быть одинакова»

Самое ужасное — стремиться быть для своего ребёнка «лучше», чем другие его родственники, покупать его благорасположение, демонстрировать большую лояльность. Таким образом, вы дискредитируете всех, включая самого себя. Как правило, у каждого члена семьи — мамы, папы, бабушек, дедушек, дядь и тетей есть свой личный список «нет». Одни запрещают конфеты, другие разрешают, одни ничего не говорят, когда ребёнок ест у телевизора, у других это вызывает бурный протест, одни ругают за оценки, другие говорят — «наплевать». Типичная ошибка семьи выглядит следующим образом. Мама говорит ребёнку, что он не убрал игрушки, а поэтому никакого телевизора. Дитя идёт к бабушке и «давит на жалость». Бабушка, видя заплаканные глаза любимчика, тут же включает телевизор плюс к этому ещё и плюшку приносит. На месте бабушки может оказаться отец, на месте мамы — дедушка. Как в такой ситуации у ребёнка может сформироваться правильное представление о том, что можно, а что нельзя? Да никак. Но зато у него может сформироваться другое — умение манипулировать родственниками.

