

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 «Щелкунчик»

Как правильно ГОВОРИТЬ «НЕЛЬЗЯ» ребёнку



Подготовила
педагог-психолог
Бугаева В.В.

Давайте признаемся: дети часто делают так, что нам невероятно трудно сказать им «нет», не чувствуя себя виноватыми. С другой стороны, если ребенок регулярно игнорирует слово «нельзя», скорее всего, вы говорите это слишком часто.

Можно ли запрещать ребенку – сложный вопрос. Наши дети могут умолять, торговаться, плакать, обвинять, требовать всеми способами получения желаемого. И мы уступаем, чтобы избежать скандала.

Что же делать? Почему так трудно устанавливать ограничения? Вероятно потому, что большинство родителей хотят, чтобы их дети были счастливы. Ведь, когда дети довольны – удовлетворены и взрослые. Нам легче сдаться, не привлекая дитя к ответственности, чем бороться с негативной реакцией.

Как сказать ребенку «нельзя»

Для начала, необходимо наловчиться говорить «нет» ребенку так, чтобы потом он мог сказать это слово самому себе. Ведь всем детям (и некоторым взрослым) трудно откладывать удовольствие. «Я хочу это немедленно» – движущее желание, особенно у малышек. Научиться принимать запрет от взрослого – прелюдия к тому, чтобы ставить внутренние запреты себе.

7 способов запрещать позитивно

1. Правильный баланс

Постоянные ограничения (как и вседозволенность) подрывают самодисциплину. Важно добиться правильного сочетания «да» и «нет». Если постоянно соглашаетесь с ребенком, в те немногие разы, когда этого не случится – он разгневется, потому что не привык. Или, когда весь день малыша наполнен барьерами и запретами, он сочтет, что мир – дрянное место, и вырастет негативным человеком.

2. Стоп-сигналы

Уже в первые месяцы научите ребенка распознавать язык тела, означающий «стоп». Ребенок должен быть знаком с нюансами невербалики задолго до того, как услышит запрещающее слово. «Нельзя» станет более значимым на контрасте, если ребенок видит много «да»: взгляды одобрения, зрительный контакт, объятия, сияющее лицо мамы, которое сообщает: «Я тебя люблю». Дети, воспитанные в отношениях лицом к лицу – легко учатся читать язык тела родителей. Поэтому тесный контакт с ребенком в первые месяцы существенно облегчит общение в последующие годы. Некоторых детей настолько впечатляет невербальное общение, что родители объясняют свою точку зрения, не говоря ни слова.

3. Искусство говорить «нельзя» или альтернативная замена

В каждой современной маме есть что-то от креативного маркетолога: она использует убедительное выражение лица, которое сообщает: «можно», смягчая запрещающее слово. Например: когда ребенок пытается схватить нож на столе – переводит его интерес на подброшенный вверх мяч. Или говорит, как ни в чем не бывало: «Я сейчас немного занята, если бы ты мне помог – было бы замечательно». Детям нравится быть вовлеченными во взрослые занятия, особенно если это приготовление пищи. В девяти случаях из десяти счастливый ребенок займется полезным делом вместе с вами.

4. Сложные ситуации

По возможности избегайте мест, где часто придется говорить «нельзя». Убедитесь, что опасные предметы в доме находятся вне досягаемости. Когда планируете прогулку, выберите участок, где ребенок может свободно гулять, например, огороженная игровая площадка в парке. В магазине держитесь подальше от сладкого ряда. Постарайтесь превратить покупки в удовольствие, поощряя ребенка помогать, попросите взять продукт с полки и положить в тележку. Не забудьте похвалить ребенка, если он ведет себя хорошо.

5. Мирные переговоры

Переговоры – ловушка, в которую часто попадают родители. Когда ребенок манипулирует вами, а затем вы сдаетесь и говорите «да» – убеждаете его в том, что такое поведение работает. Поэтому не удивляйтесь, что оно продолжится и может даже ухудшиться. Длительные дебаты также учат ребенка тому, что границы не обязательны. А раз так, то вы теряете свой авторитет, и ребенок становится главным.

6. Перефразируйте

Например, вместо того, чтобы сказать: «Не дерись», – произнесите: «Ручки нам нужны для объятий, а не для драки». Или, когда ребенок хочет играть, но пришло время ужинать – не отвечайте отказом, объясните: «Да, ты поиграешь после ужина». Это не только позволит получить положительный ответ, но поможет ребенку понять правила, причину вашего запрета.

7. Убедитесь, что часто говорите «можно»

Нельзя отказывать на все просьбы. Детям нужна возможность исследовать разные места, пробовать новое. Поэтому важно разрешать ребенку то, что полезно для развития. Когда поймаете себя на том, что много запрещаете, спросите, почему: вы слишком устали, беспокоитесь, что он устроит беспорядок, или говорите уже по привычке?

Так можно ли запрещать ребенку, или не портить ему детство? Исследования показывают, что наиболее благоприятный для детей стиль воспитания – сочетание теплоты и ограничений. Конечно, будут моменты совершения ошибок с вашей стороны, но важно быть настолько последовательными, насколько возможно. Можно запретить 9 раз из 10, но тот единственный раз, когда вы сдались – ваш ребенок запомнит. И будет испытывать вас снова.

