

КАК СКАЗАТЬ МАЛЫШУ

«НЕТ»



Ставить границы, озвучивать запреты и говорить «нет» приходится всем родителям. Проблема в том, что не у всех получается добиться желаемого эффекта. Как же правильно формулировать отказ?

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЗАПРЕТЫ

Ребенку на самом деле непросто мириться с ограничениями. А еще ему трудно контролировать свои эмоции. Но в жизни детям предстоит сталкиваться с ситуациями, когда не все будет так, как им хочется. Для любого ребенка будет лучше, если он научится переживать этот опыт в контакте с близким взрослым. Тогда он встретит сопереживание, поддержку и помощь в распознавании собственных эмоций. Так что не стоит бояться говорить ребенку «нет». Запомните: запреты ему жизненно необходимы. Родительское «нет» помогает устанавливать границы, которые нужны для нормального развития психики малыша. Оно выступает как опора, как стена, которая дает детям чувство безопасности. Ведь без границ ребенку становится тревожно, мир в его представлении перестает быть безопасным. Безусловно, на введение запретов малыш может реагировать негативно. Так он проверяет ваши границы и пытается их расшатать. Однако, если вы будете спокойны, последовательны, выступите с супругом единым фронтом, ребенок примет новые правила.

В семье принципиально важна здоровая иерархия. Это когда родитель занимает главенствующую позицию по отношению к ребенку, то есть является сильным, спокойным, уверенным в себе взрослым, который справляется со своими эмоциями и помогает малышу справиться с его чувствами. Так дети получают ощущение заботы, любви, принятия, и, главное, безопасности, а это помогает им справиться с тревогой. Если иерархия нарушена, ребенок ничего этого не чувствует.

* Не впадайте в крайности. Когда запретов слишком много, свободы остается слишком мало. В ближайшей перспективе возможен протест или апатия, а в будущем это может вылиться в неспособность делать самостоятельный выбор и даже отсутствие собственных желаний (ибо зачем хотеть, если все равно запретят).

* Важно, чтобы родители выступали единым фронтом. Для того, чтобы ребенок не сталкивал взрослых, слушаясь того, кого выгоднее, взрослым важно договориться между собой, что точно разрешается, а что точно нельзя. Если возникла непредвиденная ситуация и ваш супруг разрешил то, с чем вы не согласны, поддержите его авторитет при ребенке, оставив «разборки» на момент, когда вы останетесь наедине.

* В воспитании важно быть последовательным. В отношении одних и тех же вещей необходимо постоянство. Если утром ребенок слышит «нет», а вечером «да», ребенок перестанет вас слушать и уважать.

* Отказывать важно, проявляя заботу. То есть запрещать следует, сочувствуя. Из позиции заботы ребенку легче принять запрет и согласиться с ним. При этом ваши отношения с ребенком не портятся. Говорите ребенку, что вы понимаете его чувства, но при этом проявляйте твердость: «Знаю, что ты очень хочешь, но нельзя». Запрещая что-то ребенку, важно оставаться на позиции взрослого – быть уверенным и спокойным по отношению к ребенку. Если вы начинаете раздражаться, то эту позицию теряете.

* Помогайте ребенку справляться с эмоциями, называя те чувства, которые он испытывает, когда вы ему говорите «нет». И обязательно предлагайте свою поддержку. «Да, тебе так хочется еще поиграть, но пора обедать/идти домой/спать и т.д.», «Тебя это расстраивает/ты сердисься. Иди ко мне, я тебя пожалею/успокою»

* До 5 лет отлично работает метод переключения внимания. «Ты сам соберешь игрушки? Или мы

сделаем это вместе? Какая твоя самая любимая? С чего начнем? Чем ты хочешь заняться дома? Какой мультфильм хочешь посмотреть?» и т.д.

ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ «НЕТ»:

«Нет» помогает вводить правила и ограничения, опираясь на которые ребенку легче взаимодействовать с миром. Наличие границ структурирует реальность и снижает тревогу. Однако, важно не злоупотреблять и использовать его по назначению, - например, в ситуациях, где есть угроза жизни и здоровью малыша. Как правило, безапелляционное «нельзя» мы употребляем в тех случаях, когда действия ребенка касаются его безопасности или могут повредить его здоровью. Кроме этого слова есть и другие способы сформулировать запрет.

1. «Потому что мы с папой так решили»

Эта фраза спасает родителей неутомимых почемушек. Когда вопросы сыплются в режиме нон-стоп и в какой-то момент возникает насущная необходимость их прекратить, можно использовать такой маневр. Или когда сил удовлетворять любопытство малыша ну совсем не остается.

2. «В нашей семье так не принято»

Эта формулировка подходит для тех случаев, когда вы хотите донести до чада семейные традиции или семейные ценности. Например, у вас дома не ругаются матом/не едят продукты, упавшие на пол/не оставляют посуду на столе и т.п.

3. «Так делать не стоит», «Так говорить не надо», «В общественных местах не кричат»

Выглядит как запрет, но более мягкий, потому что он обезличенный. Такая формулировка позволяет взглянуть на себя и на ситуацию со стороны. И она не порождает у ребенка сильных негативных чувств по отношению к себе. Он не чувствует себя плохим, виноватым. Обезличенные запреты легче принять, а ведь ваша задача – не ругать или запугать, а скорректировать его поведение. По этой причине старайтесь избегать «ты-сообщений» («Ты плохой», «Ты невыносимо себя ведешь», «Ты так больше не делай!»). У любого психически здорового человека, будь то взрослый или ребенок, они вызывают протест, неприятие и желание спорить или защищаться.

4. «Это нельзя. Выбери - сделаем так или вот так?»

Эту формулу можно использовать, когда вы запрещаете ребенку какое-то действие, но тут же предлагаете выбрать один из двух альтернативных вариантов, оба из которых вас устраивают. Так вы даете малышу шанс принять решение самостоятельно. Безусловно, подобные эксперименты следует ставить в ситуациях, когда речь идет о мелочах, а не о вопросах безопасности ребенка.

5. «Этот поступок плохой»

Когда мы используем эту фразу, мы характеризуем поведение или поступок, а не даем оценку самому ребенку и не вешаем ярлык. Малыш прекрасно считывает, что это не он плохой, а поступок плохой, и тогда ему гораздо легче исправиться. А вот хрестоматийную фразу родом из советских времен: «Хорошие дети так себя не ведут» - лучше не использовать вовсе. Ребенок мгновенно считает, что его записали в разряд «плохих». Подобная критика из уст родных людей может сильно травмировать детскую психику, и здорового энтузиазма точно не вызовет.