

Запреты и ограничения – необходимые атрибуты воспитания. Они помогают родителям заботиться о безопасности жизни и здоровья ребенка, а ребенку освоить морально-нравственные ценности (что такое хорошо и что такое плохо). К сожалению, запреты, кроме неоспоримой пользы, приносят массу вреда! Они способствуют расширению пропасти непонимания между детьми и родителями и препятствуют развитию личности ребенка, загоняя его в трясины низкой самооценки и неуверенности в своих силах.

Как же это происходит? Начнем с того, что на пути своего развития ребенок очень часто сталкивается со словом «НЕЛЬЗЯ». Взрослым трудно оценить масштабы этого явления, так как произносят это слово автоматически, машинально, а это, как и все привычное, не замечается (мало осознается). При этом им, как правило, понятно, почему они запрещают то или иное поведение своим детям (заботятся о безопасности или формируют культурно-нравственные ценности).

Детям же наоборот, абсолютно непонятно, почему запрещается делать что-либо. Ситуацию усугубляет тот факт, что дети прекрасно осознают - многое из того, что им делать нельзя, взрослым не только разрешается, более того, за это им еще и «Спасибо!» говорят. Например, 3-х летняя девочка хочет помочь маме сварить суп, но мама пытается отстранить ее от плиты, зная, какую опасность таит в себе кастрюля с кипятком. При этом маме не только можно варить суп, но она за это получает похвалу, поцелуй в щёчку и массу других «поглаживаний» от папы. Не удивительно, что ребенок, будучи от природы любознательным, пытается исследовать причины такой «несправедливости». Иногда ребенок задает вопрос: «Почему так происходит?», но редко взрослые в состоянии объяснить эту ситуацию адекватно детскому восприятию и пониманию. В подобных случаях дети чаще замыкаются в себе, загоняя проблему внутрь.

Если же взрослые не считают нужным объяснить ребенку причину того или иного запрета, или говорят ребенку на уровне, недоступном его пониманию. Незамедлительно малыш реагирует на ситуацию и может сделать выводы самостоятельно. Попробуем встать на место ребенка и рассмотреть знакомую ситуацию с приготовлением пищи с точки зрения 3-4 летней девочки. «Мама готовит еду и ее за это хвалит папа, а мне нельзя и меня ругают, когда я хочу помочь» - так может описать ребенок ситуацию для себя. Далее следуют выводы, правда, пока не на уровне осмысления, а на уровне эмоционального переживания. Если перевести эти чувства на язык взрослого человека, то мы получим примерно следующие убеждения:

1. Они (взрослые) – плохие, сами делают, а мне не дают.
2. Они это делают, а мне нельзя – что-то со мной не в порядке (я плохой).

Таковы 2 крайние полярные линии оценки ребенком ситуации запрета. И каждая из них имеет свои негативные последствия для развития его личности.

В первом случае ребенок учится занимать внешнеобвиняющую позицию. Он испытывает чувство обиды или агрессии и направляет их вовне. Не всегда, правда, он осмеливается проявить эти чувства по отношению к взрослым (особенно агрессию) и тогда он проецирует их на других детей, животных или, в лучшем случае, на окружающие его предметы (игрушки, одежду...).

Во втором случае ребенок переносит вину за развитие ситуации на себя, привыкая к самоуничтожению. Это приводит к формированию низкой самооценки, а, следовательно, к низкому уровню притязаний, уходу от социальной активности, привычке находиться в ситуации неуспеха.

Иными словами, ребенок хотел испытать радость открытий, а получил отрицательные эмоции. Ребенок как бы говорит самому себе: «В следующий раз я не буду лезть и помогать. Опять будут ругать». Он складывает ручки и затихает. Подобное поведение родители, в свою очередь, могут расценить как очень позитивное, например, как проявление хорошего поведения. Если за пассивную, бездеятельную позицию ребенок заработает похвалу, то подобное поведение быстро закрепится.

Ребенок может оказаться в некоем подобии «кокона», сплетенного из запретов и ограничений, но выстеленным изнутри мягкой перинкой из похвалы и принятия. И вот представьте, что будет, если сидеть внутри такого кокона ему понравится. С одной стороны, он будет в безопасности и под полным контролем, и это хорошо. А вот действительно плохо то, что ребенок, взрослея, будет подсознательно избегать всего того, что находится снаружи этого кокона, в зоне риска и непредсказуемости. А во внешней области как раз и находятся все прелести жизни. Это любовь, признание, дружба, личностный и профессиональный рост, материальное благополучие и все то, что наполняет смыслом жизнь человека. Но чтобы всего этого достигнуть, необходимо презреть кокон и броситься в пучину опасности, которые таит в себе внешняя среда. Несмотря на все трудности, а вернее, благодаря им, развиваются познавательные, исследовательские, творческие способности ребенка, а главное, потребность в познании всего нового и необычного. Потребность эта берет свое начало из врожденной любознательности, а в дальнейшем превращается в учебную мотивацию. Среда, наполняющая кокон изнутри, губительна для всего этого! Но все же иллюзия внутренней безопасности и стабильности не выпускает многих людей за пределы оболочки кокона. Да, там, снаружи, им что-то нравится и они этого хотят, но неизвестность все же пугает. И родители принимают гамлетовский выбор: «Мириться лучше со знакомым злом, чем бегством к незнакомому стремиться!»

Итак, проблема сформулирована. Переходим к ответу на вопрос: «Что делать?», а вернее «КАК делать?», чтобы избежать такого плачевного развития личности ребенка. Предлагаю использовать практику Конструктивных запретов, т.е. принятие ограничений, которые направлены на выработку альтернатив. Такие запреты не сужают выбор ребенка, а наоборот, расширяют его. Для того, чтобы развернуть данную стратегию, необходимо действовать по трем направлениям:

1. Профилактическое.

## Такие запреты и ограничения дети любят!

Автор: admin

12.03.2011 22:48 -

---

2. Развитие взаимопонимания с ребенком.
3. Использование эффективных психологических приемов.

Начнем с профилактических мер.

Вовремя предпринятые, профилактические меры часто позволяют начисто забыть о некоторых запретах, потому как запрещать становится нечего. Иногда родителям (особенно маленьких детей) достаточно внимательно посмотреть по сторонам, оценив обстановку с точки зрения безопасности. Передвинув мебель и сняв временно ручки с дверок шкафов, поставив запирающуюся калитку на лестницу (в частном доме), можно предупредить аварийные ситуации.

Рассмотрим профилактический подход на примере розеток, которые действительно заслуживают внимания по причине их потенциально смертельной опасности. Интересен взгляд на размещение электрооборудования с позиции принципов организации Монтессори-среды. Обычно розетки располагаются низко от пола, а выключатели, напротив, высоко. В итоге ребенок может дотянуться до розетки, когда только начнет ходить, а вот самостоятельно включить свет в туалете он не сможет еще долгие годы. На лицо благодатная почва для развития чувства собственной беспомощности. Монтессори-специалисты предлагают просто поменять местами розетки и выключатели. В этом случае проблема решается сама собой. До розеток дети не дотягиваются, а вот включить самостоятельно свет, пожалуйста. Как в таких условиях ребенку не почувствовать себя самостоятельной личностью?

Теперь случай из личного опыта. Мой ребенок, когда учился ходить, все время бился головой об углы кухонного стола. Наши пожелания сыну быть более обходительным, в смысле обходить углы, оказались неубедительными. Проблема была решена минуты за три. Я взял электро-лобзик и закруглил эти выдающиеся части столешницы, используя в качестве лекала большую тарелку.

Развитие взаимопонимания с ребенком.

Как уже упоминалось выше, запреты и ограничения способствуют расширению пропасти непонимания между детьми и родителями. Взрослые чаще не утруждают себя объяснениями причин тех или иных ограничений, которые они накладывают на ребенка. Иногда они отвечают на детские вопросы «Почему нельзя?» как-то очень по-взрослому. Либо оперируют языком причинно-следственных связей, либо используют множество абстрактных понятий («опасность», «смерть», «позор», название симптомов и многое из того, что ребенок не сможет изучить, связав со своим чувственным опытом, т.е. так, как он умеет и хочет делать). Разговаривая с ребенком на языке логики, взрослые не задумываются о том простом факте, что детям недоступен этот язык в полной мере, они только начинают его осваивать.

Представьте, что Вам необходимо поговорить с иностранцем, языком которого Вы не владеете. Наверное, Вы используете следующие стратегии:

## Такие запреты и ограничения дети любят!

Автор: admin

12.03.2011 22:48 -

---

- начнете говорить с ним на его языке, используя помощь посредников (словарь, переводчик), но все-таки на его языке;
- используете невербальные средства общения (язык жестов, эмоций).

Для этого необходимо отказаться от использования в объяснении абстракций, терминов.

В качестве практического упражнения попробуйте объяснить ребенку (можно вообразаемому) то, что найденный им во дворе использованный шприц представляет реальную опасность не только его здоровью, но и жизни. При этом на время объяснения лучше забыть такие абстракции, как «смерть», «заразно», ВИЧ-инфекция, СПИД. Только не забывайте главное правило - объяснить непонятное можно только с помощью понятного, того, что уже было в чувственном опыте ребенка.

Итак, объясняем ребенку на языке, доступном его пониманию и уровню развития. Существует масса способов сделать это:

- Совсем маленькие дети прекрасно понимают язык жестов, мимики, интонации, эмоциональных проявлений. Например, годовалому ребенку лучше мимикой и жестами передать всю мощь опасности, которая скрывает в себе та же розетка, чем объяснять, что там ТОК сидит (ТОК – направленный поток ионов);
- Дети познают окружающий мир непосредственно, через органы чувств, поэтому объяснения должны сопровождаться ощущениями. Например, если мы хотим научить ребенка опасаться горячего, можно дать ему потрогать сначала теплую воду, потом горячее, потом еще горячее. Если мы используем в речи абстрактные понятия, они должны сопровождаться информацией, которую ребенок сможет воспринять через чувственный опыт (увидеть, услышать, потрогать, понюхать или попробовать на вкус);
- Нельзя недооценивать язык сказки, метафоры, иносказания. Маленькие дети прекрасно понимают этот язык. Придумайте сказки, которые иллюстрируют негативные последствия тех запретов и ограничений, которые вы используете по отношению к своему ребенку. Идеальный вариант – если ребенок станет вашим соавтором, это поможет ему рассмотреть ситуацию с разных сторон и научит делать собственные выводы;
- Общаясь с ребенком, необходимо учитывать возрастные особенности его развития. Часто приходится видеть примерно такой сюжет: на улице стоит ребенок 2-3 лет и заливаясь слезами. Рядом стоит мама, пытаясь его успокоить. Существуют несколько стереотипных вариантов подобных попыток, но всех их объединяет то, что все они оказываются безуспешны. Рассмотрим подробнее наиболее часто встречающиеся:

Пример №1. Родитель пытается воздействовать с помощью убеждений (например, доказывать ребёнку, что он уже достаточно большой и может контролировать свои

эмоции, либо что так сильно плакать вредно). Несмотря на логичность доводов эффект от таких поучений нулевой. А связано это всего лишь с тем, что мышление ребенка в этом возрасте – наглядно-действенное, мама же может смело похвастаться развитым логическим мышлением. Если учесть, что существуют всего три уровня мышления, которые развиваются от простого к сложному (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое), то ребенку остаётся или «перепрыгнуть с нижней ступеньки на верхнюю», или просто не понять, чего же от него хотят. Не удивительно, что малыш выбирает самый легкий, а вернее, реальный путь.

Пример №2. Мама пытается пристыдить малыша, «надавить на совесть» или апеллировать к его самооценке – тоже безрезультатно. Опять не учитывается простой факт. Только к 3-м годам у ребенка начинает формироваться «Я-концепция» - система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит своё взаимодействие с другими людьми и относится к себе (самооценка).

Ситуация разрешилась эффективно, если бы родитель в данной ситуации обратился к тем способностям ребенка, которые в этом возрасте достаточно развиты и значимы для ребенка, например, произвольное внимание. Практика показывает, что самый эффективный приём в вышеописанной ситуации – это переключение внимания. Я, когда вижу такую ситуацию на улице, проделываю такой эксперимент. Подхожу к плачущему ребенку, приседаю (пристройка к росту – это важно) и очень экспрессивно говорю: «Смотри, смотри, зайчик побежал!» Сам при этом внимательно смотрю на ближайшие кусты. Ребенок забывает то, что послужило поводом для его расстройства и перестает плакать. Я не веду счет таким экспериментам, но пока результативность – 100%.

Тема «Общение с ребенком» неисчерпаема потому, что способность эффективно общаться и при этом получать радость не только от результатов, но и от самого процесса общения – это искусство, для овладения которым необходимо не только знание законов коммуникации, но и конкретных приемов эффективного общения.

Использование психологических приемов.

Множество приемов и техник эффективного общения разработано психологами и психотерапевтами разных направлений. Часть этих приёмов достаточно сложны и их использование требует специальной подготовки. Другие посильно освоить каждому желающему и использовать их в общении со своими близкими и друзьями. Посмотрим, как работают некоторые из таких приемов на практике.

Умение делиться своими игрушками - важный социальный навык. Родители, понимая это, часто налагают запрет на жадность. Как часто приходится слышать фразы: «Не жадничай, надо делиться и др.» Подобные запреты изначально не эффективны. Например, фраза «НЕ жадничай» содержит частицу «НЕ», которая часто вычеркивается восприятием ребенка (он слышит остаток – «жадничай»). Этот запрет принадлежит к категории негативно сформулированных, так как он указывает ребенку на то, что ему делать НЕ следует. При этом желаемый вариант поведения

умалчивается. Во второй части высказывания «Надо делиться» есть слово «НАДО», которое, как известно, вообще отбивает желание что-либо делать. Предлагаю в качестве эффективного приема борьбы с жадностью психологический прием – рефрейминг.

Как это можно применить в практике общения с ребенком?

Прихожу я с сыном на детскую площадку. Все дети с каталками. Каждому ясно, что чужая каталка лучше своей. В итоге почти всех детей заботит вопрос захвата чужой игрушки. Это приводит к конфликтам - то здесь, то там возникают очаги напряженности. Конечно, самое эффективное средство решения подобного конфликта - это все та же профилактика. Родители, собираясь на детскую площадку, могли бы взять игрушку более подходящую для групповой игры, мяч, например. Это в идеале. На деле ситуация развивалась по другому сценарию.

Вот уже какой-то мальчик пытается отнять у моего сына каталку. Тот не отдает и готов вступить в бой за любимую игрушку. Понятно, что предложение поделиться игрушкой в этой ситуации будет малоэффективным, но все равно делаю попытку. Гипотеза подтверждается. Но ничего, как говорил Кашпировский: «Отсутствие результата - тоже результат». Применяю другую тактику. Наклоняюсь к сыну и заговорщицки шепчу ему: «Ярослав, а давай посмотрим, если мы дадим каталку этому мальчику, он будет катать её быстро или медленно?» Этого было достаточно. Глаза ребенка загорелись интересом, и вот он с радостью предлагает свою игрушку ребенку. Понятно, что в этом случае получилось изменить восприятие и оценку ребенком данной ситуации. Рефрейминг помог превратить собственнический инстинкт в чувство интереса, исследовательскую активность ребенка. В данной ситуации рефрейминг был применен для расширения рамок восприятия ситуации ребенком, но этот прием может применяться для того, чтобы помочь родителю самому взглянуть на проблемную ситуацию нестандартно.

Пример. Стою у плиты, довариваю суп. И вот за 5-7 минут до завершения этого торжественного процесса мой сынишка влетает на кухню. Ему хочется поиграть со мной и нет ему никакого дела до полной кастрюли с кипятком и на другие опасности, которые таит в себе кухня. Первое, что хочется сделать – это объяснить ему, что находиться здесь опасно и хорошо было бы, если он подождет меня минут 10 в комнате. Но тут меня осеняет. Я хочу, чтобы мой ребенок не приближался к плите. Но ведь этого результата можно добиться, поставив перед собой другую задачу: «Сделать так чтобы ребенку захотелось находиться за пределами кухни!» Сразу рождаются несколько вариантов, которые по очереди реализую: для того, чтобы ему было интересно убегать, предлагаю игру догонялки, интересно тихо сидеть в самой дальней от кухни комнате - прятки, чтобы он увлекся игрой, в которой на начальном этапе существует необходимость уединения - игра «Спрячь предметы». Все три предложения сын с радостью принимает.

Иногда родители бывают очень напористы, авторитарны в вопросе выдвижения требований к ребенку. Эта директивность часто провоцирует развитие упрямства ребенка, что помогает ему хоть как-то почувствовать свою самостоятельность. Иногда

## Такие запреты и ограничения дети любят!

Автор: admin

12.03.2011 22:48 -

---

дети отказываются что-либо делать только из-за упрямства. В этих случаях эффективно использовать приемы мягкого воздействия. Эти приемы предполагают наличие широкого выбора и отсутствие директивного настроя со стороны родителей.

Например, когда я приучал ребенка к горшку, я наталкивался на упрямство. Даже если он хотел в туалет, стоило взять его на руки, чтобы отнести к горшку, он начинал извиваться и бастовать. Так он отстаивал свое право на свободу выбора. Ничего не оставалось делать, как ему это право предоставить. Я использовал прием из эриксоновского воздействия «Мнимый выбор». Как только я чувствовал, что уже пора, я подходил к сыну и говорил: «Ярослав, ты куда хочешь пописать: в туалет, в ванну или на горшок?» Он говорил, какой из вариантов для него более желанен. Хитрость заключается в том, что в таком высказывании установка на желание уже заложена и есть несколько альтернатив, одну из которых выбирает ребенок САМ.

Это всего лишь несколько приемов. В арсенале психологов их масса. Сами психологи готовы ими поделиться, но часто их сдерживает принцип «Не стучаться в закрытые двери». Очень многое зависит от желания родителей получить информацию, двигаться в направлении более компетентного и осознанного родительства. Освоение практики конструктивного запрета поможет родителям повысить свою поведенческую гибкость, найти более творческие подходы, меньше давить на ребенка, доверять и предоставлять ему больше свободы. Такие запреты и ограничения будут не только развивать у ребенка чувство ответственности за собственный выбор, но и способствовать развитию его личности в целом.