

Степень запретов и ограничений.

Установление границ дозволенного в поведении в жизни ребенка, чтобы не навредить, а помочь развитию, задать направление.

Рано или поздно перед любым взрослым, заботящимся о ребенке, встает вопрос: ограничивать ли ребенка? Или лучше быть демократичным родителем, который разрешает все? Насколько часто нужно запрещать или ограничивать ребенка? А не запрещаю ли я слишком много? А может быть слишком мало, вседозволенность ведь тоже во вред? И поиск этого баланса часто сопровождает взрослых долгие годы.

Ближе к трем годам перед родителями встает задача установления правил, запретов и ограничений для ребенка. Но что именно нужно запрещать, в какой форме, и какими должны быть последствия нарушения запретов? Набор запретов в каждой семье свой, но важно понимать некоторые принципы, соблюдая которые, мы сможем сделать наши воспитательные усилия более эффективными, а ребенок будет воспринимать ограничения менее болезненно.

В первую очередь это вопрос безопасности: дети могут нечаянно навредить себе в силу своей неопытности. К тому же запреты — важная часть воспитательного процесса: дети с правильным пониманием своих и чужих «можно» и «нельзя» в будущем реже страдают от зависимостей и легче выстраивают общение с другими людьми.

Многие родители придерживаются стандартной схемы установления границ, в которой четко разделяется хорошее и плохое поведение ребенка и соответствующая этим двум случаям реакция. Сделал хорошо — похвала, сделал плохо — наказание. При этом некоторые родители даже не объясняют ребенку, почему его наказали, считая, что он должен сам понять, какой именно поступок спровоцировал такую реакцию.

Такой подход сегодня считается неэффективным и даже вредным: ребенок, не понимающий, за что он получил наказание, начинает испытывать постоянный страх перед собственными действиями, а это грозит ему серьезными психологическими проблемами. У некоторых детей появляется еще и злость на родителей, которые наказывают его, по его мнению, без причины.

Как найти баланс между «можно» и «нельзя», чтобы ребенок при этом понял обоснованность запретов и, главное, соблюдал их?

Четыре цветовые зоны (Ю.Б. Гиппенрейтер)

Ограничения обязательно присутствуют в жизни ребенка. Без них он не может почувствовать себя в безопасности, не уверен в том, что взрослые смогут защитить его от него самого. Чтобы ребенку было легче понять наши запреты, можно разделить все ситуации на четыре цветовые зоны.

- В зеленую зону попадает все то, что ребенок может делать по собственному желанию и выбору (например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить, разрешается читать книжки, выбирать друзей, проявлять свои чувства, рисовать).
- Желтая зона включает те действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. Например, он может решить, в каком порядке делать задания, но закончить должен к 8 часам вечера. Можно гулять на площадке в любом месте, но не убегать за ее пределы. Именно в этой зоне ребенок постепенно приучается к внутренней дисциплине. Родитель вначале помогает ребенку быть осмотрительным и учиться контролировать себя с помощью норм и правил, которые установлены в семье.
- Оранжевая зона — те случаи, когда ребенок оказывается в стрессовой ситуации. Здесь важно объяснить, что разрешение (лечь спать в комнате родителей, подольше посмотреть телевизор, не чистить зубы перед сном) оправдано только исключительными обстоятельствами. Обычно дети хорошо понимают подобные ограничения: например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в детский сад).
- Красная зона — действия, которые запрещены в любых обстоятельствах. Здесь не может быть никаких исключений (например, нельзя кусаться, играть с огнем, выбегать на проезжую часть, причинять боль животным).

Какие запреты работают?

Запреты должны соответствовать возрасту ребенка

Двухлетний малыш может не понять, почему, например, нельзя погладить бездомную собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно. Считается, что до трехлетнего возраста устанавливать ограничения непродуктивно: совсем маленькие дети еще

не улавливают причинно-следственную связь между своим поведением и его последствиями.

Ограничения никогда не должны затрагивать права ребенка

За плохое поведение ребенку можно ограничить доступ к привилегиям, но не к правам. Все дети имеют неотъемлемое право на еду, воду, родительскую любовь, свободу передвижения и другие базовые вещи, а вот доступ к телевизору или планшету — уже привилегия. Можно оставить ребенка на пару дней без десерта или походов в гости к друзьям, но никто не имеет права заставлять его голодать или запира́ть в комнате — это незаконно.

Общее правило — наказывать ребенка, лишая его хорошего, а не делая ему плохо. Чтобы это правило можно было применять, старайтесь создать запас хороших семейных традиций и праздников (например, в выходной мама печет пирог, один раз в неделю вечером все идут на прогулку или читают книжки).

Устанавливая запрет, всегда спрашивайте себя, действительно ли в этом есть необходимость

Некоторым родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть в догонялки или лезть на дерево. Или, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает давать ее поиграть другим детям. Такие запреты могут привести к тому, что малыш будет либо слушаться и при этом совершенно не доверять родителям, либо отстаивать свои интересы с помощью агрессии.

Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он понимает

Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, наказывать ребенка не нужно. Лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя. Если ребенок устроил драку в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так. Наказание же должно последовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова сделает по-своему.

Как добиться выполнения запретов?

Устанавливая запреты, нужно обязательно объяснять свою мотивацию

Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, уходить с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников — каждый из этих пунктов нужно объяснять детям простым и понятным языком.

Произносите запрет дружественно-разъяснительным тоном, а не как приказ

Запрет, высказанный сердито, властно или грубо, воспринимается тяжелее. Объяснение должно быть коротким, и произносить его нужно один раз, причем лучше в безличной форме. Например: «Конфеты мы едим после обеда» вместо «Положи конфету сейчас же!» или «Делать больно другим людям нельзя» вместо «Прекрати немедленно дергать Машу за волосы!»

Обращайте внимание на хорошее поведение чаще, чем на плохое

Малыш помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками — все это, несомненно, стоит вашего внимания. Обращайте на это внимание, хвалите как можно чаще, говорите ему, что любите или просто обнимайте.

Если родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к реальным проблемам с самооценкой. Вдобавок его поведение будет становиться еще хуже — ведь родительское внимание нужно каждому ребенку. И если для того, чтобы тебе уделили время, надо сделать что-то плохое, малыш усвоит это правило и будет стараться изо всех сил.

Устанавливая запреты, согласовывайте их со всеми членами семьи

Если, к примеру, мама не разрешает есть мороженое на улице, а бабушка, наоборот, покупает его малышу на прогулке со словами «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения. То же самое происходит, если мама не разрешает ребенку смотреть телевизор перед сном или есть сладости до обеда, а отец не считает это запретом и в ее отсутствие не отказывает малышу в просьбе посмотреть еще один мультфильм или съесть шоколадку.

В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать от этого выгоду, что может плохо сказаться на их поведении в будущем. К примеру, ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания. Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

Будьте последовательны

Время от времени корректируйте список ограничений

Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет отменить - или добавить новые. Главное, что нужно помнить при установлении границ -они должны обеспечивать его безопасность, формировать принципы правильного поведения и социальные навыки, а не превращать его жизнь в череду сплошных запретов, провоцируя этим страх самостоятельности.

Итак, подведем итоги – как правильно запрещать.

Первое – все, что опасно для жизни, однозначно «нельзя»!

Второе – если запрещаете, то приводите аргументы на сколько это возможно в силу его возраста. Ребенок должен понимать причинно-следственную связь запретов. Если вы много раз без объяснений повторяете «нельзя», ребенок может уступить вам. Но как только вы будете вне поля зрения, ребенок нарушит запрет из-за любопытства. Ведь ему не объяснили, почему этого делать не стоит. В данном случае хорошо, если вы на примере покажете ребенку, что будет, если он нарушит запрет.

Третье – если запрещаете, то предложите альтернативу. Ребенок лучше воспринимает запреты, когда взрослый может предложить другие варианты. Например: «Рисовать на обоях нельзя, а вот на мольберте или на ватмане сколько хочешь. Пойдем вместе нарисуем что-нибудь». Таким образом, вы переключите внимание ребенка на другой объект, и в то же время он поймет, что его свободу не ограничили и его мнение ценят.

Четвертое – запретов не должно быть много. Если вы часто употребляете слова «нет» и «нельзя», ребенок перестает их воспринимать. Он будет либо протестовать и устраивать истерики, либо возложит все полномочия по решению различных ситуаций на ваши плечи и перестанет проявлять личную инициативу. Кроме того, при частом повторении «нет» теряется ценность подобных слов – запрет перестает нести определенную значимость, и ребенок начинает пренебрегать им, игнорировать.

Пятое – если вы что-то запретили, то не отменяйте свой запрет, не поддавайтесь на просьбы и обещания ребенка, его протесты и ухищрения. Будьте последовательными. Правила в стиле «нельзя, но иногда можно» не работают и, опять же, плохо влияют на поведение. Это необходимо для того, чтобы ребенок понял, что к мнению взрослого нужно прислушиваться. Если вы будете колебаться, поменяете свое решение, это выведет ребенка из равновесия. Для него будет непонятно, почему вчера «было можно», а сегодня «нельзя». В дальнейшем ребенок будет воспринимать запреты неоднозначно, а авторитет взрослого в его глазах начнет падать. Если ваш запрет — некие общественные нормы поведения, автор советует родителям знакомить с ними ребенка: показывайте ему выдержки из документов и правил, которые вывешены в общественных местах или транспорте, рассказывайте, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать. А еще последовательность — это собственный пример родителей, соблюдающих общепринятые правила.

Шестое – когда что-то запрещаете ребенку, оставайтесь спокойными, контролируйте себя. Ведь ребенок определяет и оценивает ситуацию по вашим эмоциям. Раздраженный и громкий голос мешает ему запомнить запрет и его причины. А положительные эмоции не позволят воспринять ограничения всерьез. Потому все запреты проговаривайте без лишней эмоциональной окраски, в спокойном, но требовательном тоне. Так ребенок лучше поймет и примет, что запрет это не родительская прихоть, а естественное ограничение.

Седьмое – запрещайте, но будьте справедливыми. Для начала обсудите запреты в семейном кругу без присутствия ребенка. Всем членам семьи необходимо договориться о поведении и правилах в определенных ситуациях и в дальнейшем придерживаться единой позиции. Разногласия между родителями могут вызвать у ребенка недоумение и вывести из равновесия. Но главное правило – большинство запретов справедливо для всех. Ситуации, когда то, что запрещено ребенку, разрешено взрослому, необходимо разяснять.

II Зарубежный подход

Особенно остро мы начинаем задумываться об этом вопросе тогда, когда не хотим, чтобы запреты и ограничения или, наоборот, вседозволенность вредили здоровым процессам развития. В то же время, ответственность взрослых состоит в том, чтобы навести порядок в случае необходимости, помочь ребенку найти выход из сложной ситуации, извлечь какие-то уроки.

Как совместить эти наши задачи: с одной стороны быть ведущим в отношениях, задавать направление, в том числе и с помощью ограничений, а с другой стороны не навредить, а помочь развитию?

Разрешить или ограничивать?

С одной стороны	С другой стороны
<ul style="list-style-type: none"> *Ребенку важно исследовать мир *Пробовать делать то, что он еще никогда не делал *Выбирать, принимать решения самостоятельно – и встречаться с последствиями, формировать жизненный опыт *Быть автором своих мыслей, решений, действий *Сталкиваться с тщетностями жизни и тренировать свои способности проживать их. 	<ul style="list-style-type: none"> *Префронтальная кора мозга до 5-7 лет, а часто и позже, незрела – мозг ребенка не может одновременно учитывать противоположные импульсы, т.е. в одну единицу времени одна эмоция, одно чувство, которое поглощает его целиком. И даже, по мере созревания интеграции, ребенок выбирает все же то, что для него выглядит более привлекательней в ущерб разумного, всё-таки сильная эмоция будет затмевать все остальные до какого-то определенного времени. *Ребенок не может предвидеть долгосрочные последствия. *Ребенок не всегда может оценить опасность, особенно того, с чем еще не знаком. Он нуждается во взрослом проводнике, который позволит ему познакомиться с миром. *Столкновение с последствиями своего выбора может оказаться слишком уязвимым и непосильным.

Роль привязанности – это базовая потребность выживания. Родители - это те, кто создают направление, те кто помогают, те кто ведут за собой, а дети – это те, кто следуют за ними. Так задумано природой, это инстинктивный «танец». Он начинается, когда родитель занимает позицию *заботы*, не позицию *силы*, что я тут главный и ты должен! меня слушаться, а от него исходит забота и он создает такие условия, в которых ребенку безопасно и приятно от взрослого зависеть. Цель этой привязанности способствовать зависимости незрелых детей от тех, кто за них отвечает, становится проводником к зрелости ребенка. Только **принимая** заботу, будучи уверены в **привязанности**, они могут расслабиться и направить свою энергию не на выживание, не на борьбу за безопасность, а на развитие и исследование мира.

Иерархическая модель привязанности по Ньюфелду	
ИДУЩИЙ (ребенок) Инстинкты зависимости	ДАЮЩИЙ (взрослый) Альфа-инстинкты
Получать направление Повиноваться и слушаться Искать помощи Испытывать уважение Принадлежать Следовать Ожидать указаний Искать наставления Стремиться Соответствовать	Ориентировать и информировать Защищать Направлять и указывать Присматривать Владеть Вести Давать распоряжения Передавать собственные ценности Руководить и предписывать

Поэтому это нормальное течение жизни, когда взрослый по мимо того что он разрешает, он еще и ограничивает ребенка от поведения или поступков, которые могут навредить.

ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫМ БЫВАЕТ ТРУДНО ОГРАНИЧИВАТЬ РЕБЕНКА? Почему возникает противостояния взрослого и ребенка?

Приведу лишь некоторые из них:

- Страх огорчения или других детских реакций; непонимание баланса между строгостью и вседозволенностью, страх от того, что ребенок плачет;
- Желание исправить все, что пошло не так у ребенка, чтобы ему всегда было хорошо, «подстелить соломинку»;
- Чрезмерное стремление полагаться на разум и рассчитывать на то, что мы сможем объяснить ситуацию маленькому ребенку и он сделает выводы;
- Отсутствие достаточно крепких отношений, чтобы подвести ребенка к слезам;

- Отсутствие опыта запретов, которые не разрушают отношения, не вызывают сопротивление у ребенка. Когда в детстве не было опыта, когда нас ограничивали без обвинений, без повышения голоса, без стыда, без запугиваний, поэтому своим детям сложно ставить запреты, приходится нарабатывать свой опыт, «наступая на собственные грабли».

Ограничения или запрет приводит к конфликту, который по сути часто похож на противостояние двух детей - и никто не хочет сдавать свои позиции. Работает формула «ребенок-ребенок», а не формула «родитель-ребенок». Это вредит нашим отношениям с ребенком. Логично у нас появляется вопрос, а как же тогда ограничивать, чтобы сохранить отношения?

Наша задача не становиться противниками, наша задача не апеллировать к своей силе, а вместе пройти с ребенком, провести его так образно говоря за руку через вот эти сложности, помогая ему познакомиться с тем, что испытывают его эмоции и чувства. Взрослые не должны быть источниками страха, тревоги и опасности, важно постараться оставаться источником безопасности, спокойствия, принятия и поддержки. Чтобы ребенок не находился в позиции защитного отчуждения, раздражения, агрессии.

Два противоположных варианта в случае ситуации запрета	
Взрослый и ребенок остаются по разные стороны баррикад и находятся в постоянном противостоянии все дальше и дальше отдаляясь от адаптации.	Взрослый становится для ребенка поддержкой и утешителем, рядом с которым ребенок может встретиться с чувствами печали, грусти, слезами тщетности, в итоге накал эмоций спадет и это приведет к адаптации.

Какие выводы мы можем сделать?

- ✓ Ограничения и запреты - это нормальная и здоровая часть наших отношений с детьми.
- ✓ Бурные эмоциональные реакции детей естественны, так задумано природой. Им важно познакомиться с каждой эмоцией по отдельности во всей ее силе, чтобы в будущем смешивать и уравнивать эти эмоции и чувства.
- ✓ Ребенок не должен чувствовать себя ответственным за эмоциональное состояние и хорошее настроение взрослого. Не должен чувствовать себя ответственным, что мама «вышла из берегов». Это может оказаться для него непосильным грузом. Дети быстро отказываются от своего «Я», своих устремлений, планов (каждый по-своему) перед лицом невыносимого разделения со взрослым и страхом быть не принятым.

- ✓ Взрослому не обязательно сердиться, раздражаться, говорить ледяным голосом и метать глазами молнии, чтобы в чем-то ограничить ребенка. В нашей культуре скорее всего так принято, но в наших руках стремиться переиначить этот опыт, эту ситуацию ограничения без создания ощущения разделения.

Взрослый может ограничивать поведение или поступки ребенка – это нормально и правильно, и одновременно важно найти способ поддержать ощущение связи, показать, что отношения в порядке (ты мне дорог), связь между ребенком и взрослым нерушима. Важно чтобы ребенок ощущал этот посыл.

ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.

1. Обезличивайте атаку. Не принимайте бурное поведение ребенка на свой счет, не переходите на личность ребенка, не говорите ему обидных слов, даже если он нападает, говорит что-то обидное. Попытаться объяснить его чувства: «ты сейчас злишься, расстроен.....», находиться рядом, гладить по спинке. Если мы не знаем, что случилось и какие ребенок испытывает чувства, возможно поможет фраза, например, «ой что-то здесь пошло не так....» тем самым дружелюбно привлекать активировать внимание ребенка (завладевать их внимание).

2. Давайте понять, что ваши отношения способны выдержать эмоции ребенка. Не бойтесь детских «полезных» слез, помогите ему принять то, чего изменить нельзя. Если не выплакаться, следующим выпадом может быть агрессия.

3. Не делайте поведение ребенка объектом своего внимания. Не пытаться прекратить любой ценой возникшие детские реакции. Попытайтесь схитрить (сделать наоборот) не заикливаясь на поведении, снизить напряжение, т.е. с взрослой позиции сделать шаг назад, чтобы потом сделать два шага вперед для выхода из конфликта.

4. Не слишком рассчитывайте на то, что вы сможете убедить ребенка через разум и логику. Здесь нужна родительская чуткость, чтобы понять где стоит обсуждать, где это принесет какие-то плоды, а где нужен короткий ясный запрет.

5. Не используйте ощущение разделения в качестве последствия или для того, чтобы ребенок быстрее согласился с запретом

6. Берите на себя ответственность за свои реакции, если ситуация переросла в конфликт

7. Контролируйте обстоятельства, а не ребенка. Когда ребенок сильно охвачен эмоциями зачастую лучше изменить обстоятельства для того чтобы изменить поведение ребенка. Важно сработать на опережение учитывая природную незрелость ребенка, преподнести запрет в виде игры.

8. Используйте как можно меньше силы и рычагов воздействия, т.к. это усугубляет реакцию сопротивления ребенка. Поможет использование режима ритмов и ритуалов для управления поведением.

9. По необходимости заранее напоминайте о грядущем ограничении, необходимости уйти, завершить игру и т.д.

10. Если случился конфликт и взрослый не сдержался (мы тоже живые люди и можем сорваться), то первая задача – восстановить отношения как можно скорее. «Когда я злюсь я все равно тебя люблю, я с тобой».

Вывод: Родители, понимающие, какую важную роль в психологическом и эмоциональном развитии ребенка играет надежная безопасная привязанность к заботящему взрослому, берут на себя ответственность за отношения с ребенком, предлагают ему безусловную любовь и принятие, устанавливая при этом границы дозволенного в поведении, не разрушаются от «истерик» ребенка и позволяют ему выплакивать «слезы тщетности» в своих любящих руках.