# *Искусство говорить «НЕЛЬЗЯ»*

«Нельзя разговаривать с незнакомцами», «Нельзя баловаться за столом», «Нельзя выпрашивать сладости в магазине» - если собрать все известные родительские запреты, получится энциклопедия в нескольких томах. Но стоит ли так часто говорить «нельзя»? А главное – каким образом выражать свои запреты?

***Метод «жесткой руки»***

Зачастую родители не имеют четких представлений о том, как именно донести до ребенка правила и запреты, принятые в семье. По этой причине они выбирают наиболее легкие способы достижения своей цели - крики, излияние гнева, а также физические наказания. Однако это наименее эффективные из всех возможных методов воспитания ребенка.

Причина популярности метода «жесткой руки» в том, что раньше он считался единственно верным и по сей день передается в «наследство» следующим поколениям родителей. Но ведь буквально за два десятилетия общепринятые нормы воспитания детей претерпели сильные изменения!

Современные психологи и педагоги считают жесткие методы воспитания крайне деструктивными для психики малыша. Но, с другой стороны, ребенок, привыкший к полному отсутствию родительского контроля, может впоследствии иметь серьезные проблемы с адаптацией в обществе.

**В таком случае, какие методы выражения запретов уместны при общении с детьми?**

***Вместо криков – открытый диалог***

В первую очередь, нужно отказаться от директивной манеры говорить «нельзя». Если крик стал для вас повседневной моделью поведения, вам необходимо освоить навык управления эмоциями. Формирование правильной стратегии родительского поведения происходит постепенно, и зачастую этому способствует регулярный самоанализ.

Обычно нетерпимость к нарушениям детьми правил и запретов – следствие неправильной психологической установки родителей, которые неосознанно сопоставляют поведение своего непоседы с тем, как должен себя вести «идеальный ребенок». Вот почему малейшая детская провинность вызывает у таких родителей-перфекционистов приступы гнева.

***Если вы запрещаете ребенку что-либо делать, никогда не произносите обидные и несправедливые слова в его адрес, даже если он не выполнил ваши указания.***

Не применяйте запрещенный психологический прием: «Я тысячу раз повторила, а он/она все равно не слушается, пока не закричишь!»

Многократные повторения **«нельзя»** с финальной гневной тирадой станут для ребенка избитым психологическим сценарием, согласно которому он может не слушаться, пока не закричат. Поэтому после двух озвучиваний запрета просто спокойно и твердо направьте ребенка к требуемым действиям. Например, если трехлетний малыш проявляет нездоровый интерес к мусору на улице, возьмите его за руку и уведите подальше.

Если ребенок дошкольного возраста, лучше вместо сотни лишних «нельзя» создать в доме безопасные условия. Например, приобрести специальные замки-блокираторы для ящиков шкафов или спрятать медикаменты и бытовую химию в труднодоступных местах.

***Запреты должны быть уместными***

Типичная родительская ошибка – налагать запреты на все, к чему ребенок проявляет интерес, включая шумные игры с лазаньем по деревьям, исследованием луж и знакомствам с животными. Как часто можно услышать на детской площадке: «Не бегай – упадешь!», «Не лезь туда!», «Это трогать нельзя!»

По мнению знаменитого психолога и педагога Юлии Гиппенрейтер, автора известного руководства для родителей «Общаться с ребенком. Как?», излишние запреты зачастую вызваны нежеланием «окультурить» ребенка, а тем, что он просто досаждает своей чрезмерной активностью.

Не стоит запрещать ребенку шумные игры, ведь у него есть естественная потребность в движении. Дисциплину невозможно наладить без учета потребностей и эмоций ребенка. Ведь дети протестуют не против самих правил, а против способов выражения многочисленных запретов. Запрещая что-либо, нужно обязательно спокойно, но в лаконичной форме объяснить, чем вызван ваш запрет. Например, лучше заменить привычную фразу: «Нельзя есть сладкое перед едой!» на «Сейчас не время для конфет. Они перебьют тебе аппетит». Таким образом, вы не просто выражаете запрет, но и объясняете его причину.

Властный тон также необходимо изменить на дружелюбный. Кроме того, родителям стоит отказаться от так называемых «Ты-сообщений!»: «Ты всегда ужасно себя ведешь! Нельзя так делать!» И вместо них употреблять «Я-сообщения» с озвучиванием собственных чувств и эмоций по поводу нежелательных действий ребенка: «Меня очень огорчает, когда ты обижаешь младшую сестру!» Сам запрет лучше строить в безличной форме: «Чужие игрушки без разрешения не берут!» вместо: «Не смей трогать чужие игрушки!» Когда ваши требования будут выполнены, не забудьте словесно поощрить ребенка.

***Так, отказавшись от диктаторских методов в пользу открытого диалога, вы сами в скором времени заметите положительные результаты!***

Список литературы:


1. «Научитесь говорить ребёнку «нет» и «нельзя» Е.Кулёва – М., изд. «Прогресс», 2021
2. «Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили» А.Фабер, Э. Мазлиш –М., изд. «Бомбора. Эксмо», 2018
3. Интернет ресурсы