

## Консультация для родителей

Составитель:

Педагог - психолог

Пасюкова Галина Павловна

### "Практика конструктивных запретов и ограничений"

**Цель:** ознакомить родителей грамотно использовать запреты при воспитании детей, повысить родительско - педагогическую компетентность. Запреты и ограничения - необходимые атрибуты воспитания. Они помогают родителям заботиться о безопасности жизни и здоровья ребенка, а ребенку усвоить морально - нравственные ценности.

Но, к сожалению, запреты, кроме неоспоримой пользы, приносят массу вреда! Они увеличивают пропасть непонимания между детьми и родителями и препятствуют развитию личности ребенка, загоняя его в трясины низкой самооценки и неуверенности в своих силах.

Как это происходит? Начну с того, что на пути своего развития ребенок часто сталкивается со словом "нельзя". Взрослым трудно оценить масштабы этого явления, так как нередко они произносят машинально. При этом конечно понятно, почему запрещают то или иное действие, но дети зачастую не понимают, почему им не разрешается делать то, что взрослым можно.

Например, девочка 4-5 лет хочет помочь маме варить суп. Мама же, не подпуская к плите, зная как это опасно кастрюля с кипятком. При этом маме можно варить, а папа всегда благодарит маму.

Ребенок пытается понять эту несправедливость. Иногда ребенок задает вопрос: "Почему нельзя?", но редко взрослые в состоянии правильно объяснить ребенку причину отказа. У ребенка дальше идет вывод, правда, не на уровне осмысления, а на уровне эмоционального переживания. Если чувства ребенка перевести на язык взрослого человека, то мы услышим следующие убеждения:

1. Они (взрослые) сами делают, мне не дают. (плохие)
2. Они это делают, а мне нельзя (что-то я делаю не так, я плохой).

Каждая из этих позиций имеет свои негативные последствия для развития личности ребенка. В первом случае ребенок обвиняет родителей, он испытывает чувство обиды или агрессии и направляет вовне. Не всегда может направить агрессию на взрослых и тогда проецирует на предметы, детей, животных.

Во втором случае ребенок чувствует себя виноватым, привыкая к самоуничтожению. Это приводит к формированию низкой самооценки и ребенок перестает проявлять инициативу. Иными словами, ребенок хотел испытывать радость событий, а получил отрицательные эмоции. Он делает вывод: "Я не буду лезть и помогать. Опять будут ругать". Он складывает ручки и затихает. Подобное поведение родители, в свою очередь, могут

расценить как позитивное (послушный ребенок - это всегда удобно). Если за пассивное поведение, бездеятельную позицию ребенок зарабатывает похвалу, то подобное поведение быстро закрепится.

В результате "кокон", сплетенный из запретов и ограничений, но выстеленный изнутри мягкой перинкой из похвалы и принятия. И вот представьте, что будет, если сидеть внутри кокона ему понравится. С одной стороны ребенок в безопасности и под полным контролем, и это хорошо. А вот плохо то, что ребенок, взрослея будет подсознательно избегать всего того, что находится за пределами кокона, в зоне риска и непредсказуемости. А ведь там 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 действовать, проявлять инициативу. Благодаря преодолению трудностей у детей развиваются творческие, познавательные, исследовательские способности ребенка, а главное - потребность в познании всего нового и необычного.

Как добиться того, чтобы запреты и ограничения не тормозили развитие малыша?

Психологи предлагают использовать практику конструктивных запретов. Она заключается в выработке альтернативы. Такие запреты не сужают выбор ребенка, а наоборот, расширяют его. Чтобы развернуть должную стратегию необходимо действовать по трем направлениям:

- 1.) применение профилактических мер
- 2.) развитие взаимопонимания с ребенком
- 3.) использование эффективных психологических приемов.

Профилактические меры.

Родителям особенно маленьких детей надо внимательно посмотреть по сторонам, оценив обстановку с точки зрения безопасности, можно предупредить аварийные ситуации.

Розетки сделать вверху, выключатели внизу. Бытовые приборы с блокиратором от детей избавят от необходимости отгонять ребенка от таких интересных для него предметов.

Развитие взаимопонимания.

Взрослые редко объясняют ребенку причину запрета и иногда это на "взрослом языке".

Мальчику непонятны слова: "смерть", "опасность", "позор" и т.д. Любой запрет надо объяснять доступным его пониманию языком.

Совсем маленькие прекрасно понимают язык жестов, мимики, интонаций, эмоциональных проявлений.

Дети познают окружающий мир через органы чувств, поэтому объяснения должны сопровождаться ощущениями. Например, если мы хотим научить ребенка опасаться горячего можно дать потрогать теплую воду, потом

горячее, потом еще погорячее, т.е. информация должна сопровождаться чувственным опытом. (услышать, понюхать, попробовать на вкус, увидеть). Нельзя недооценивать язык сказки, метафоры, иносказания. Маленькие дети прекрасно понимают язык сказки, надо обращать внимание на негативные последствия тех запретов и ограничений, которые мы используем по отношению к 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. Например, у 2-х летнего мышление наглядно- действенное, поэтому доводы на него не особенно действуют. Гораздо эффективнее в этом возрасте действуют "отвлекающие маневры".

Психологические приемы.

Сокращение количества запретов.

Конечно, всегда проще сказать "нет", "нельзя", чем объяснять, что мы имеем ввиду. Это слово одинаково, а вот обозначает разные действия и вещи. "Нельзя залезать на подоконник, выбегать на проезжую часть дороги" (опасно для жизни, запрещается всегда!) и "Нельзя пинать камни, лежащие на дороге" (вообще то можно, но на тебе новая обувь, их жалко портить).

Запретов и ограничений может быть немного, но они должны быть абсолютные (всегда соблюдаемые): "Нельзя то, что опасно для тебя и наносит вред здоровью других".

Использование слов - синонимов.

"Нельзя", "не делай этого", "запрещаю" - абстрактные понятия ничего не объясняют ребенку, а вызывают вопрос: "Почему нельзя?" Вместо них уместно использовать слова: "опасно", "больно", "горячо" - то что понятно и близко.

Предлагаем упражнения для родителей:

Фраза.	Пример ответа.
Не ходи туда.	Оставайся здесь. Оставайся на площадке. Стой.
Не упади.	Осторожно, ты можешь упасть. Повнимательнее в этом месте.
Не бегай.	Прекрати бегать.
Не трогай стены.	Перестань трогать.
Не плачь.	Прекрати плакать.
Не кричи.	Давай говорить тихо я слышу тебя.
Не бери камень.	Камень грязный.
Не дерись.	Драться плохо. Зачем ты ударил Сашу? Ему очень больно и обидно.
Не прыгай.	Сядь.

## Остановись.

Предложение альтернативы.

Вы готовите ужин, ребенок входит на кухню ему хочется поиграть с Вами и ему нет дела до того, что стоит кастрюля с кипяченой водой.

Первое - надо объяснить, что здесь сейчас опасно, подожди меня минут 10 в комнате. Надо предложить какой-то другой вариант, например, "Спрячь предметы".

Разнообразных приемов множество и Вы, как родитель, сами знаете, что примет ребенок.

Конструктивный запрет поможет родителям повысить свою поведенческую гибкость, найти творческий подход, меньше давить на ребенка, доверять и представлять больше свободы.

Такие запреты и ограничения будут не только развивать чувство ответственности за выбор, но и способствовать развитию личности в целом.