

Искусство запрещать: как сказать ребенку "нет"

Первое правило: "Вы не можете говорить 'нет' всегда"

Прежде всего, необходимо понять, что "нет" — это особенное, исключительное слово, и если произносить его постоянно, оно обесценивается и теряет смысл. Если мама на все кричит: "Нет!", "Нельзя!", "Перестань!" да "Прекрати!" — ее "нет" начинает выполнять роль простого прерывания действия, но уже не работает как запрет. Для того чтобы ребенок среагировал на ваше "нет" достойным образом, оно должно прозвучать на фоне многих "да", обескуражить, озадачить, приковать к себе его внимание. Так что чем реже вы произносите слово "нет", тем оно действеннее. Чтобы уменьшить количество запретов, о них надо думать загодя, всячески предупреждая самую возможность столкновения ребенка с соответствующими вашими "нет" и "нельзя". Если ваза находится вне зоны досягаемости, вам же не придется запрещать ребенку ее трогать? Вот и уберите ее подальше и повыше, подрастет — поставите на место. То же самое касается электроприборов и других опасных предметов.

Чем меньше запретов, тем они действеннее — это нужно понять и принять.

Второе правило: "Если вы сказали своему ребенку 'нет', то уже не можете сказать ему 'да'"

Каждый раз, вознамерившись сказать своему ребенку "нет", не забывайте о том, что этим словом вы загоняете себя в своего рода ловушку и берете на себя огромную ответственность, потому что если вы сказали ребенку "нет", то сказать "да" вы теперь уже не можете. Поэтому, прежде чем сказать своему ребенку "нет", подумайте — насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придется разрешить? Но чего в таком случае будет стоить ваше "нет", если его с легкостью можно забирать обратно? Ровным счетом ничего! Так что если вы можете обойтись без "нет", то это всегда лучше и для ребенка, и для родителя.

Когда мы учим ребенка отличать "белое" от "черного", мы никогда не называем белое "черным", а черное "белым". Но в случае с "нет" эта логика нам почему-то изменяет. По непонятным причинам мы считаем возможным разрешать запрещенное и запрещать разрешенное.

Третье правило: "Если уж вы решились сказать своему ребенку 'нет', настройтесь на большую работу"

Когда вы говорите ребенку "нет", его желание получить вожаделенное, "запрещенное" становится не меньше, а больше. И дело даже не в том, что "запретный плод сладок", а в том, что это ограничение свободы, которое любой нормальный человек воспринимает болезненно. Поэтому, вводя в обиход новый запрет, не ждите, что ребенок примет его сразу и безоговорочно, а приготовьтесь встретить его естественный протест. Вот тут и начинается ваша работа по внедрению нового "нет" в жизнь ребенка. Сначала малыш будет сопротивляться, а вы не должны превратить это сопротивление в склоку — это работа. Потом он будет пытаться убедить вас принять поправки к соответствующим статьям, а вы не должны на это поддаваться — это тоже работа.

В какой-то момент ребенок начнет следовать предписанию, и тут вы должны будете не забывать поощрять малыша, поддерживать, положительно оценивать его новую модель поведения — а это большая работа!

Ну и, наконец, накладывая определенные ограничения на ребенка, вы должны будете в чем-то наложить их и на себя. Например, если вы ограничиваете ребенка в сладком, будет нечестно держать на видном месте конфеты и тортики "для себя любимых".

Нам кажется, что использовать запрет — это проще. Мол, сказал, что нельзя, и все. Заблуждение. Как раз введение запрета требует от родителей непомерных усилий и множества душевных трат. Поэтому, поверьте, договориться — это и проще, и, в ряде

случаев, куда эффективнее.

Четвертое правило: "Объясняйте ребенку свое 'нет' только в том случае, если вы уверены, что он способен понять ваше объяснение"

Мама срывается на годовалого ребенка: "А ну вынь руки изо рта!" и добавляет: "Я же тебе говорила, что они грязные!" Неудивительно, что, дождавшись, когда мама отвернется, мальчик, весь расстроенный и недовольный, засунул в рот целый кулак. Видимо, кроха не уловил причинно-следственную связь между кишечным расстройством, бактериями и облизыванием пальца. Но, по мнению мамы, он должен был это не только понять, но еще и запомнить. Опасность ситуации заключается в том, что своими "умными", но непонятными объяснениями мы не только не объясняем ребенку наш запрет, но еще и путаем его и в результате оставляем один на один с неким нашим требованием, которое он, разумеется, нарушает. Поэтому надо постараться находить своим запретам понятные ребенку объяснения. Если же вы не находите подходящего объяснения, учитывая интеллектуальное развитие, знания и опыт вашего малыша, то просто запретите. Ну и, может быть, дайте что-то взамен. Ничего худого от такого запрета не будет. Просто ребенок поймет, что этого — запрещенного — делать нельзя.

Если вы что-то объясняете ребенку, то делать это нужно, используя имеющийся у него опыт, при этом желательно, чтобы ребенок объяснил, что и как он понял.

Пятое правило: "Нет" — это слово, которое всегда произносится нейтрально"

"Нет" — это слово, которое используется для воспитания, а не с целью "выяснения отношений". Если же у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, то ребенок воспринимает их на свой счет, а в этом случае уже можно забыть о "воспитании". Родитель говорит зло, значит, он меня не любит. Родитель говорит весело, значит, он просто играет.

Ребенок не способен понять, что "нет" — это правило, основанное на знании некой объективной реальности, на знании последствий тех или иных действий. Для него "нет" — это прерывание его действия. Когда вы произносите свое "нет" спокойно и уверенно, вы, по сути, говорите ему: "Это не я прервал твоё действие. Оно само прервалось". И в этом случае ребенок не чувствует себя уязвленным, а запрет превращается в некую "загадку природы", которую можно и не понимать, но принять к сведению необходимо.

Как говорит взрослый, в десятки раз важнее того, что он говорит. Если мама говорит дочери: "Не трогай помаду!" — и при этом хохочет, потому что это выглядит забавно, дочь решает, что маме весело, и продолжает ее веселить. Если родитель изрекает: "Сколько раз я тебе говорил: не смей брать деньги!" — для пятилетнего ребенка это звучит как угроза.

Если вы произносите свой запрет уверенно, то ребенок примет это "нет" спокойно и без лишних волнений.

Шестое правило: "Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему 'нет'"

К сожалению, об этом приходится напоминать постоянно — необходимы положительные подкрепления "правильному", "хорошему" поведению ребенка. Обычно драма разворачивается по следующей схеме. Сначала родитель замечает, что ребенок делает какой-то "ужас", и злится на него за это. Затем уже порядком разгоряченный родитель заявляет ребенку свое "нет", причем нервно, напряженно, истерично и подчас даже подвизгивая. Ребенок пугается и идет на попятную, причем вовсе не потому, что понял суть предъявляемых ему претензий, а просто потому, что надо как-то защититься, унять родительский гнев. Родитель чувствует, что "его взяла", и принимает вид недовольного, но удовлетворенного удава. И получается, что ребенок за свое следование родительскому "нет" получает не поощрение, чего он вполне заслуживает, а "кислую мину". Такое положение надо срочно менять! Поймите, что готовность ребенка двигаться навстречу вашим требованиям или следование вашему запрету — это не "естественно", это акт доброй воли,

которую нужно уметь замечать в своем ребенке, отмечать положительно и закреплять ответным актом доброй воли.

Радуйтесь всякий раз, когда ребенок проявляет готовность выполнить ваши условия. Во-первых, потому, что есть, чему радоваться, а во-вторых, потому, что ребенку очень важно знать, что он своего родителя радует.

Седьмое правило: "Позиция всех членов семьи по каждому конкретному 'нет' в жизни вашего ребенка должна быть одинакова"

Самое ужасное — стремиться быть для своего ребенка "лучше", чем другие его родственники, покупать его благорасположение, демонстрировать большую лояльность. Таким образом вы дискредитируете всех, включая самого себя, а ребенок постоянно находится в подвешенном состоянии. А ведь, как правило, у каждого члена семьи — мамы, папы, бабушек, дедушек, дядь и тетей есть свой личный список "нет" для ребенка. Одни запрещают конфеты, другие разрешают, одни ничего не говорят, когда ребенок ест у телевизора, у других это вызывает бурный протест, одни ругают за оценки другие говорят — "наплевать". Типичная ошибка семьи выглядит следующим образом. Мама говорит ребенку, что он не сделал уроки, а поэтому никакого телевизора. Ребенок идет к бабушке и "давит на жалость": "Бабуля, а можно телевизор посмотреть?" Бабушка, видя заплаканные глаза любимого внука, тут же включает ему телевизор плюс к этому еще и плюшку какую-нибудь приносит. На месте бабушки может оказаться отец, на месте мамы — дедушка. Как в такой ситуации у ребенка может сформироваться правильное представление о том, что можно, а что нельзя? Да никак. Но зато у него может сформироваться другое — умение манипулировать родственниками.

Консолидированная в отношении запретов позиция взрослых повышает психическое здоровье ребенка и дарует ему семью, в которой все друг друга уважают, и понимание того, что прозвучавший запрет — это не прихоть одного из членов семьи, а данность.