



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"  
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



### Консультация для родителей

## ОГРАНИЧЕНИЯ И ЗАПРЕТЫ КАК ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ МЕРА

*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**

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).
- 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 бродячую 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 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**

Правила в стиле «нельзя, но иногда можно» не работают и, опять же, плохо влияют на поведение. В книге «Между „можно“ и „нельзя“: как установить границы для ребенка» детский психолог Катрин Дюмонтей-Кремер советует родителям: «Принятые правила могут быть пересмотрены, но они никогда не обсуждаются на ходу. Единственное, чем вы можете помочь ребенку в такой ситуации, — внимательно выслушать и показать, что понимаете его чувства. Ведь вы говорите „нет“ не для того, чтобы его травмировать, а по не зависящим от него обстоятельствам».

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.

### **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.