

## Роль «нельзя» в жизни ребенка или как правильно запрещать



### Нужны ли запреты в жизни детей?

Запреты и ограничения — важная сторона социализации ребенка, механизм развития саморегуляции. Однако они хорошо работают только при грамотном использовании».

Многие родители используют слова «нет» и «нельзя» в адрес своего ребенка несколько десятков раз в день: «Не кричи!», «Не бегай!», «Здесь нельзя играть!», «Не балуйся!», «Не трогай это!...»... Согласитесь, дети часто слышат подобные фразы. Стоит ли говорить, что они не всегда реагируют на запреты так, как нам хотелось бы.

Для начала родителям нужно четко понимать, почему они вводят тот или иной запрет. **Причин для запретов может быть много:**

- запрет на опасные для жизни действия (игра на подоконнике рядом с открытым окном на 12-м этаже);
- запреты на опасные для окружающих действия (драка с другим ребенком);
- запрет на вредные для здоровья привычки (конфеты на завтрак);
- запрет на не принимаемые обществом формы поведения (громкие крики в общественном месте);
- дисциплинарные запреты (никаких развлечений после 22:00);
- запрет на неудобные для взрослых действия (шумная игра активного ребенка);
- необоснованные требования (не раскидывать игрушки увлеченному игрой дошкольнику);
- запрет как форма наказания (лишение телефона на какой-то срок).

Важно различать запреты по степени их строгости. Категорически запрещены ребенку могут быть действия, связанные с опасностью для жизни и здоровья: например, уходить с незнакомыми людьми, приближаться к огню, выбегать на дорогу, вставать на подоконник. Некоторые запреты могут быть не столь жесткими: соблюдение режима дня, употребление вредных продуктов и т.д. Остальные действия могут не подвергаться запретам. Ребенок имеет право выражать свои эмоции и мнение, пробовать новое, ошибаться.

Запреты, безусловно, должны присутствовать в жизни каждого ребенка. Но чтобы вырастить думающего, решительного, уверенного в себе человека, нужно с умом подойти к тому, как преподносить ребенку запреты.

### **Как правильно запрещать ребенку?**

#### ***1. Запретов не должно быть много.***

Чем меньше запретов, тем легче ребенок их воспринимает и с большей вероятностью будет им следовать. Родителям стоит почаще спрашивать себя: «Так ли необходим тот или иной запрет? Действительно ли то, что делает ребенок, опасно или сейчас говорит моя повышенная тревожность? Я ввожу этот запрет для пользы ребенка или потому что мне так удобно?»

В ваших силах сделать так, чтобы запрещать ребенку приходилось как можно реже. Если у вас маленький ребенок, уберите опасные и ценные предметы из зоны доступности. Тогда вы будете точно знать, что малыш может свободно передвигаться по комнате и ему ничего не угрожает. Если ваш ребенок постарше, нужно научиться находить с ним компромисс. Например, чтобы он не мешал вам во время готовки обеда, поставьте рядом игрушечную кухню, пусть ребенок готовит параллельно с вами. Если ребенок требует с ним немедленно поиграть, а вы заняты, предложите условие «я доделаю дела и через 10 мин с тобой поиграю». Объясните, почему вы не можете сейчас выполнить его желание.

#### ***2. Мнение родителей в отношении запретов должно быть единым.***

Прежде чем запрещать что-либо ребенку, взрослым стоит договориться между собой, например, сколько конфет в день дозволено и можно ли прыгать

ногами по дивану. В некоторых семьях складывается ситуация, когда один из родителей старается быть строим, а другой, наоборот, добрым и все разрешает. Несогласованные требования наносят ребенку больше вреда, чем пользы, создавая размытые представления о правилах и границах.

### **3. Выберите подходящую интонацию.**

Иногда, когда мы не знаем, как отказать ребенку, чтобы не показаться «плохим» родителем, говорим это ласково, как бы извиняясь. Или же, наоборот, кричим на детей, чтобы слова скорее подействовали. Запреты нужно озвучивать спокойным тоном, четко и уверенно, так чтобы ребенок не почувствовал в ваших словах сомнения. В тоже время, нужно использовать дружелюбный тон, позволяющий ребёнку понять, что его не хотят обидеть или унижить. Также рекомендуется вводить запреты в безличной форме: «Улицу переходим только за руку со взрослым», «Здесь плохими словами не ругаются».

### **4. Нельзя – значит нельзя!**

Не отменяйте свой запрет, даже если ребенок будет вас упрашивать, плакать или кричать. Иногда бывает очень трудно устоять перед негативными реакциями на запрет, но поверьте, изменяя свое решение, вы делаете хуже. Только настойчивость родителей дает ребенку возможность предугадать последствия своего поведения и научиться хорошо себя вести.

Отдельно хочется **остановиться на запретах, применяемых в качестве наказания**. Часто родители, используют запреты в качестве воспитательной меры. Но стоит отметить, что отдельно взятый запрет неэффективен: он вызывает у ребенка злость, обиду на родителей, отвращение к тому делу, к которому взрослые стараются его приучить. Наказания эффективны только в том случае, если они редки, единичны, не унижают ребенка, связаны с очевидными проступками, о которых он был предупрежден заранее и мог предотвратить.

## Как справиться с негативной реакцией на запрет?

Родителям важно не только знать, как запрещать ребенку что-либо, но и как правильно реагировать на его ответное поведение. Выделяют несколько типов детских реакций на запреты:

- протест, злость, плач. Такая реакция естественна для ребенка, которому не разрешили то, что он хочет. Нужно уметь выдерживать такие реакции и правильно на них реагировать. Например, можно сказать ребенку: «Я понимаю, ты расстроен из-за того, что...». Принятие и обозначение чувств ребенка позволит ему легче перенести запрет. *(развернутые рекомендации можно прочитать в статье «Детская истерика. Что с этим делать?», опубликованной на сайте МАДОУ д/с №42, на странице психолога в 2025 году)*

- манипуляция. Ребенок пытается добиться своего обходными путями, уговаривает, обращается за помощью к другому родителю, иногда дело доходит до шантажа. Не стоит поддаваться на провокации, иначе у ребенка закрепится эта модель поведения как успешная.

- принятие. Дети успокаиваются, когда понимают, что о них заботятся.

Какой бы ни была реакция ребенка на ваш запрет, вы должны быть к ней готовы. Ни в коем случае нельзя уходить и оставлять малыша один на один со своими переживаниями, если он сам этого не хочет. Если ребенок еще маленький, попробуйте отвлечь его и перевести внимание на что-то другое. С ребёнком старше 2 лет попытайтесь договориться. Обязательно объясните ему причину своего отказа и, если это возможно, предложите альтернативу.

Итак, слово «нельзя» в жизни ребенка играет немаловажную роль. Запреты необходимы, чтобы показать маленькому человеку, как можно себя вести в обществе и как нельзя, что может быть опасно для него и окружающих. Как и другие правила, запреты делают мир понятным и предсказуемым. Но не стоит говорить слово «нельзя» слишком часто. Если вы чувствуете, что ситуация требует слова «нельзя», запрещайте ребенку уверенно, спокойным голосом, а также обязательно объясните ему, почему вы так поступаете.