

## "Запретный плод сладок", или как правильно родителям что-либо запрещать ребенку

Газета для родителей № 45

октябрь 2021 год



В психологии давно установлено, что перед тем, как осуществить какое-либо действие, человек обязательно сначала мысленно "проигрывает" его, хотя сам может этого и не замечать. Наверняка, с Вами не раз происходили ситуации, когда Вы брали какой-либо предмет, а он оказывался намного легче, чем Вы ожидали. Замечали, как взмывала вверх Ваша рука?

Почему так происходило? Потому что в мысленной "репетиции" предстоящего действия участвует весь организм. Достаточно представить себе как Вы сейчас встанете, или обернетесь, - и в состоянии боеготовности приводятся все соответствующие мышцы, они уже мобилизованы и способны

произвести то, что Вы себе представили. Вот и в описанной выше ситуации, Ваш мозг оценил предмет как тяжелый, организм, мышцы заранее настроились на подъем "тяжести", и в случае ошибки, когда предмет оказался значительно легче, рука по инерции взмывает вверх. Насколько такая репетиция видна со стороны, зависит от степени сложности задачи и от умения человека владеть собой.

В ситуации же, когда нам запрещают что-либо делать, нам необходимо все равно мысленно "прокрутить" в уме запретное действие, чтобы понять, что вот ЭТО делать нельзя. В психологии есть такой эксперимент-шутка, который как раз демонстрирует тот факт, что когда человеку что-то запрещают, то он сначала должен мысленно отчетливо представить, что же ему нельзя делать.

Если я Вас сейчас попрошу не думать о белой обезьяне с зеленым хвостом, то со 100% уверенностью могу гарантировать, что ближайшую минуту Вы только ее и будете представлять.

Или другой пример. Что будет, если человеку сказать: "Смотри в эту точку, а вон в ту смотреть нельзя" и особым прибором фиксировать движение глаз? Испытуемый, сам того не осознавая, будет постоянно поглядывать в запрещенную точку.



Но мы, взрослые, если хотим, конечно, можем противостоять этому искушению. А вот дети не могут. Скажите ребенку до трех-четырех лет: не бросай мячик - и он его тут же бросит. Вы его накажете, и совершенно напрасно. Он ведь не из вредности его бросил - просто мысленно представил себе это действие. А так как мысленный и действительный план для ребенка еще слишком слит, то не повторить его в реальности он пока не может.

Справедливости ради стоит заметить, что и для некоторых слабовольных взрослых запрет - прямое побуждение к действию. Не зря ведь говорят, что запретный плод - сладок.

Вы можете сами побыть в роли исследователя и провести следующий эксперимент. К Вашему ребенку в гости пришли друзья (например, на день рождения). Дети бегают по комнате, играют. Вы можете взять и стульями, или ленточкой, обгородить в центре комнаты замкнутое пространство - и сказать: играйте в любом месте комнаты, а на отгороженное пространство не заходите - нельзя! Догадываетесь, что тогда произойдет? Если дети совсем маленькие, то они тут же, как по команде, ринутся в запрещенный круг. Те, кто постарше, а значит и похитрее, будут искать любой повод, чтобы нарушить установленные границы.

Ребенку, чтобы освоить запрет, нужно совершить запретное действие в реальности. И только после многократных проб, он сможет представить себе это действие в уме - и не сделать его.

Поэтому родителям, если они хотят, чтобы ребенок чего-то не делал, лучше либо сразу предложить альтернативу запрещаемому действию и сформулировать запрет в утвердительной форме. Например, вместо того, чтобы говорить: "Не дергай кошку за хвост!", лучше сформулировать свой запрет так: "Кошка - живое существо, так же как и ты, и ее надо любить! Ты можешь ее погладить, если хочешь".

Либо, есть смысл сначала дать возможность ребенку в игре, в искусственной ситуации освоить какое-либо действие - что-то бросить, разбить, сломать, разрисовать, - а потом уже запрещать.

Существует три стратегии поведения взрослого в ситуациях, которые связаны с безопасностью ребёнка.

Первая стратегия - защитить любыми способами ребёнка от любых опасностей. Последствия: несамостоятельность ребёнка, ребёнок не понимает степень опасности и неправильно реагирует на неё.



Вторая стратегия - "не ходи - упадёшь!". Взрослый предупреждает о последствиях и при этом рассчитывает на инстинкт самосохранения ребёнка. Последствия: ребёнок растёт боязливым, воспринимает все вокруг как опасное, то, что может причинить боль.

Третья стратегия - вы вместе с ребёнком определяете границы и показываете способы реагирования в разных ситуациях. Последствия: ребёнок получает личный опыт и может самостоятельно определить степень опасности, овладевает навыками реагирования на сложившиеся обстоятельства.

При первой стратегии поведения есть вероятность, что, став взрослым, ребенок так и не научится определять степень опасности и правильно на нее реагировать.

При второй стратегии - у ребенка могут возникнуть страхи, которые помешают ему адекватно воспринимать опасность.

Третья стратегия - наиболее эффективная. Взрослые, которые ей следуют, дают возможность ребенку самому понять ситуацию и выбрать правильный способ реагирования на нее.

Итак, подведем итоги - **как правильно запрещать**.

Первое - все, что опасно для жизни, однозначно «нельзя»!

Второе - если запрещаете, то приводите аргументы. Ребенок должен понимать причинно-следственную связь запретов. Если вы много раз без объяснений повторяете «нельзя», ребенок может уступить вам. Но как только вы будете вне поля зрения, ребенок нарушит запрет из-за любопытства. Ведь ему не объяснили, почему этого делать не стоит. В данном случае хорошо, если вы на примере покажете ребенку, что будет, если он нарушит запрет.

Третье - если запрещаете, то предложите альтернативу. Ребенок лучше воспринимает запреты, когда взрослый может предложить другие варианты. Например: «Рисовать на обоях нельзя, а вот на мольберте или на ватмане сколько хочешь. Пойдем вместе нарисуем что-нибудь». Таким образом, вы переключите внимание ребенка на другой объект, и в то же время он поймет, что его свободу не ограничили и его мнение ценят.



Четвертое - запретов не должно быть много. Если вы часто употребляете слова «нет» и «нельзя», ребенок перестает их воспринимать. Он будет либо протестовать, и устраивать истерики, либо возложит все полномочия по решению различных ситуаций на ваши плечи и перестанет проявлять личную инициативу. Кроме того, при частом повторении «нет» теряется ценность подобных слов - запрет перестает нести определенную значимость, и ребенок начинает пренебрегать им, игнорировать.

Пятое - если вы что-то запретили, то не отменяйте свой запрет, не поддавайтесь на просьбы и обещания ребенка, его протесты и ухищрения. Будьте последовательными. Это необходимо для того, чтобы ребенок понял, что к мнению взрослого нужно прислушиваться. Если вы будете колебаться, поменяете свое решение, это выведет ребенка из равновесия. Для него будет непонятно, почему вчера «было можно», а сегодня «нельзя». В дальнейшем ребенок будет воспринимать запреты неоднозначно, а авторитет взрослого в его глазах начнет падать.

Шестое - когда что-то запрещаете ребенку, оставайтесь спокойными, контролируйте себя. Ведь ребенок определяет и оценивает ситуацию по вашим эмоциям. Раздраженный и громкий голос мешает ему запомнить запрет и его причины. А положительные эмоции не позволят воспринять ограничения всерьез. Потому все запреты проговаривайте без лишней эмоциональной окраски, в спокойном, но требовательном тоне. Так ребенок лучше поймет и примет, что запрет это не родительская прихоть, а естественное ограничение.

Седьмое - запрещайте, но будьте справедливыми. Для начала обсудите запреты в семейном кругу без присутствия ребенка. Всем членам семьи необходимо договориться о поведении и правилах в определенных ситуациях и в дальнейшем придерживаться единой позиции. Разногласия между родителями могут вызвать у ребенка недоумение и вывести из равновесия. Но главное правило - большинство запретов справедливо для всех. Ситуации, когда то, что запрещено ребенку, разрешено взрослому, необходимо разъяснять.

**Ж.И.Левкович**  
педагог-психолог