

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ЗАПРЕЩАТЬ ДЕТЯМ?

Нам всегда проще разрешить что-либо своему чаду, чем искать способ правильного запрета. Почему? Один не желает давить на малыша своим авторитетом, другой придерживается принципов «свободу ребенку во всем!», третий не хочет становиться тираном, четвертому просто лень запрещать и объяснять.

А нужны ли вообще ребенку запреты?



### 14 вещей, которые НЕЛЬЗЯ запрещать ребенку – рассматриваем альтернативы

Безусловно, определенные рамки и границы ребенку нужны. Но постоянное «нельзя», которое чадо слышит от нас, уставших, нервных и вечно занятых — это формирование комплексов, появление страхов и чувства вины, дефицит новых знаний и пр.

То есть, запреты должны быть правильными!

Чего нельзя запрещать ребенку категорически?

#### 1. Самостоятельно кушать.

Конечно, гораздо проще быстро скормить кашу с ложечки чаду, сэкономив себе время, а заодно и порошок для стирки «убитых» футболок и кофточек. Но тем самым мы лишаем ребенка первого шага к самостоятельности — ведь донести ложку до рта, не уронив ее содержимое, это процесс ответственный и требующий максимальной усидчивости. Не жалейте времени на первые взрослые шаги своего малыша — это упростит вам процесс воспитания в последующие годы.

#### 2. Помогать маме с папой.

«Не трогай, уронишь!» или «Нельзя! Прольешь!», — кричит мама, а спустя время жалуется подружкам, что дитя совершенно ничего не желает делать. Не лишайте чадо возможности вам помочь. Помогая вам, он чувствует себя взрослым и нужным. Ничего страшного, если после уборки ребенка вам придется в 2 раза дольше отмывать кухню — зато он помог маме. Выделите для крохи детский набор для уборки — пусть взрослеет. Хочет отнести посуду в раковину — дайте ему эту возможность. Хочет помочь вам с сумками — дайте ему пакет с легким батоном. Не отказывайте малышу — все добрые привычки нужно прививать с «младых ногтей».

#### 3. Рисовать красками.

Не отбирайте у крохи возможность самовыражения. Краски развивают творческое начало, мелкую моторику, фантазию, снимают стресс, успокаивают нервную систему, повышают самооценку и пр. Купите малышу нетоксичные краски, наденьте на него старую футболку (или фартучек), постелите на пол (на большой

стол) клеенку и пусть малыш самовыражается «на всю катушку». Хочет рисовать на стенах? Прикрепите поверх обоев пару больших листов ватмана — пусть рисует. Можно даже отвести под эти шалости целую стену, чтобы было, где разгуляться.

#### **4. Раздеваться в доме.**

Малышам свойственно сбрасывать с себя лишнюю одежду, бегать босиком или даже голышом. Это вполне естественное желание. Не спешите кричать «немедленно оденься!» двухлетнему малышу (если, конечно, у вас не голый бетон на полу). При обычной комнатной температуре малыш может совершенно безболезненно провести 15-20 минут босиком (это даже полезно).

#### **5. Выражать свои эмоции.**

То есть, прыгать/бегать, визжать и веселиться, кричать и пр. Одним словом, быть ребенком. Понятно, что в поликлинике или в гостях следует соблюдать правила приличия, но дома позволяйте малышу оставаться собой. Для него это способ выплеснуть энергию, сбросить стрессы, расслабиться. Как говорится, «не мешайте баянисту, он играет, как умеет».

#### **6. Играть с водой.**

Ну конечно, малыш устроит потоп. И намочится от макушки до пяток. Но зато сколько счастья будет в глазах, и какая эмоциональная разрядка для него! Не лишайте кроху такого удовольствия. Выделите для него зону, в пределах которой можно плескаться от души, брызгаться и пр. Выдайте разные емкости (лейки, кастрюльки, ложки, пластиковые стаканчики).

#### **7. Трогать бьющиеся вещи.**

Каждый малыш отличается пытливым умом. Ему просто обязательно нужно потрогать, рассмотреть, попробовать на вкус и пр. Не спешите отбирать из его рук подаренную вам чашку или статуэтку. Просто объясните, что эта вещь вам очень дорога, и с ней нужно обращаться осторожно — для игр она не предназначена, но подержать и рассмотреть очень даже можно. Если все-таки вещь разбилась — не кричите и не пугайте малыша. Скажите «к счастью!» и вместе с малышом соберите осколки (пусть он подержит совочек, пока вы будете их сметать).

#### **8. Иметь свое мнение.**

Мама — она, конечно, лучше знает, какая маечка подойдет к этим шортикам, как расставить игрушки, и в каком порядке кушать блюда с праздничного стола. Но ваш ребенок — это уже полноценная личность. У него есть свои желания, мысли и мнение. Прислушивайтесь к малышу. «Я так сказала!» и «Потому что!» для ребенка совершенно не аргументы. Убедите его, что вы правы, или имейте смелость согласиться с его мнением.

#### **9. Играть с посудой.**

Опять же, все опасное и дорогое прячем повыше и поглубже, а лопатки, ложки, кастрюльки, контейнеры — это не просто посуда, а развивающие материалы для карапуза — пусть играет! Если вам не жалко круп, то и этого удовольствия лишать малыша не нужно, ведь так приятно пересыпать из кастрюльки в кастрюльку макароны с гречкой, искать мелкие игрушки в тазу с фасолью.

#### **10. Спать со светом.**

Малыши, особенно, начиная с 3-4 лет, боятся спать в темноте. Это нормально: психологический «отрыв» от мамы нередко сопровождается ночными кошмарами. Не переусердствуйте, приучая ребенка ко сну в отдельной кроватке или комнате. Если кроха боится темноты — установите ночник.

## 11. Не доедать.

Не стоит пытаться ребенка кашами и супами, которые он не хочет. Обед должен быть не мучением, а удовольствием. Только в этом случае он пойдет на пользу. А чтобы аппетит крохи был выше, устраивайте ему поменьше перекусов между приемами пищи, и соблюдайте режим питания.

## 12. Фантазировать.

Вы, как никто, знаете своего ребенка. Учитесь отличать «художественный вымысел» (фантазии) от явной и намеренной лжи. Выдумки — это игра и собственная вселенная малыша. Ложь — недопустимое явление и признак недоверия ребенка к вам.



## 11 вещей, которые **НУЖНО** запрещать ребенку в любом случае:

При постоянном употреблении родителями частицы «не» или слова «нельзя» происходит привыкание ребенка к запретам. Автоматическое. То есть, со временем реакция на запреты станет совершенно другой — ребенок просто перестанет на них реагировать.

Правда, есть и другие крайности. Например, когда мама настолько запугивает малыша своими «нельзя», что страх ребенка сделать что-то не так, превращается в фобию. Поэтому разумно разделять запреты на категорические (абсолютные), временные и зависящие от обстоятельств.

Если вторые и третьи мамы определяют, исходя из ситуации, то абсолютные запреты можно выделить в определенный список.

Итак, категорически нельзя...

### 1. Бить других и драться.

Жестокость следует пресекать на корню, обязательно объясняя ребенку — почему именно нельзя. Если малыш гиперактивный, и агрессивен по отношению к сверстникам — учите его «выпускать пар» цивилизованно. Например, рисовать, колотить боксерскую грушу, танцевать и пр.

### 2. Обижать братьев наших меньших.

Учите малыша помогать животным и заботиться о них. Заведите питомца (пусть даже хомячка) и подайте крохе личный пример милосердия и заботы.

### 3. Брать чужие вещи.

Эту аксиому ребенок должен впитать еще с пеленок. Присваивать чужие игрушки, лазить по родительским вещам или надкусывать конфеты в магазине — нельзя. Ругать не нужно — нужно объяснять, чем заканчиваются такие поступки (без прикрас, начистоту).

### 4. Не здороваться.

Не отвечать на приветствие и не прощаться — невежливо. С пеленок учите кроху здороваться, говорить «спасибо и пожалуйста», извиняться. Безусловно, наиболее эффективный метод — личный пример.

### 5. Убегать от мамы.

Одно из ключевых «нельзя». Малыш должен понимать, что от родителей уходить нельзя никуда и прежде чем отлучиться (до песочницы, например, или до соседнего прилавка в универсаме), нужно сказать об этом маме.

#### **6. Залезать на подоконники.**

Даже, если у вас стоят пластиковые окна и приняты все меры безопасности. Этот запрет категорический.

#### **7. Бросать вещи с балкона.**

Неважно — игрушки это, шарики с водой, камни или что иное. Все, что создает опасность для окружающих людей — запрещено. Не говоря уже о том, что это просто некультурно.

#### **9. Пихать в розетки пальцы или предметы.**

Просто заглушек и маскировок МАЛО! Объясняйте ребенку, почему это опасно.

#### **10. Нарушать нормы морали.**

То есть, бросаться в других людей различными предметами, плевать, прыгать по лужам, если кто-то идет рядом, сквернословить и пр.

#### **11. Играть с огнем (спичками, зажигалками и пр.).**

Эту тему раскрыть малышу легко — сегодня масса полезных материалов на эту тему, разработанных специально для детей в виде мультфильмов.

### **Запреты для детей – правила для родителей**

Чтобы запрет был ребенком усвоен и не встретил отпора, обиды, протеста, следует усвоить ряд правил запретов:

- Не выбирайте осуждающий тон для запрета, не стыдите и не обвиняйте ребенка. Запрет — это граница, а не повод обвинить малыша, что он ее преступил.
- Всегда и в доступной форме объясняйте причины запрета. Нельзя просто взять и запретить. Нужно объяснить — почему нельзя, чем опасно, какие могут быть последствия. Без мотивации запреты не действуют. Формулируйте запреты четко и ясно — без длинных лекций и чтения моралей. А еще лучше — через игру, чтобы материал лучше усвоился.
- Обозначив границы, не нарушайте их (особенно, когда дело касается абсолютных запретов). Нельзя вчера и сегодня запретить ребенку брать мамины вещи, а завтра разрешить, чтобы он не мешался под ногами, пока вы болтаете с подружкой. «НЕТ» должно быть категоричным.
- Ограничения не должны быть повсеместными. Минимум абсолютных ограничений — этого достаточно. В остальном ищите компромиссы и будьте хитрее. Не «прекрати капризничать, здесь люди, так нельзя!», а «Сынок, пойдем, выберем



подарок для папы — у него скоро день рождения» (игрушку для кошки, лопатку для сковороды и пр.).

- Запреты не должны идти вразрез с потребностями малыша. Нельзя запретить ему прыгать и дурачиться, фантазировать, строить домики под столом, громко хохотать и пр. Потому что он — ребенок, и такие состояния для него — норма.
- Заботясь о безопасности чада, не переусердствуйте. Лучше максимально обезопасить все пути передвижения малыша в квартире (заглушки, мягкие накладки на углы, убранные на самый верх опасные предметы и пр.), чем каждые 5 минут кричать «нельзя».
- Запрет должен исходить не только от вас — от всей семьи. Если мама запретила, папа не должен разрешать. Согласовывайте свои требования между всеми членами семьи.
- Чаще читайте крохе умные и полезные книжки. Смотрите специально созданные для расширения кругозора мультфильмы. Дефицита в них сегодня нет. Морализмы от мамы утомляют, а вот сюжет из мультика (книги), как «Вася играл со спичками» запомнится надолго.
- Будьте примером своему малышу. Зачем говорить, что в обуви ходить по спальне нельзя, если вы сами позволяете себе заскочить (пусть даже «на цыпочках») в сапожках за сумочкой или ключами.
- Предлагайте ребенку выбор. Это не только избавит вас от необходимости давить своим авторитетом, но и повысит самооценку малыша. Не хочет надевать пижаму? Предложите крохе выбор — зеленую или желтую пижаму. Не хочет купаться? Пусть он самостоятельно выберет игрушки, которые возьмет с собой в ванну.

А еще помните: Вы — мама, а не диктатор. Прежде чем сказать «нельзя», задумайтесь — а вдруг все-таки можно?



Даже такая незапланированная ситуация, что сложилась в нашем мире сегодня, может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая большую ценность общению. Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми. Объединившись, мы сможем помочь друг другу пройти через трудные времена.

Составитель: педагог-психолог Краева А.Ю.