**«Как правильно запрещать»**

- Не пора ли выключить планшет, как можно съесть десяток конфет за один присест, нужно ли убираться в своей комнате, можно ли прогуливать уроки – подобные ежедневные стычки и споры с чадом утомляют. Родителям найти здесь баланс не так просто – то они чувствуют себя истеричными диктаторами, тиранами, то, напротив, несчастными жертвами, с мнением которых здесь не считаются.

**Весьма непросто правильно выстроить линию поведения в отношении запретов.**С одной стороны, со всех сторон слышится, как важны самостоятельные решения, сколько знаменитостей учились в школе на тройки, что дети имеют право сами выбирать, чем интересоваться. А с другой стороны, ребёнок вместо математики и танцев, выбрал бои без правил и практикует их на улице – родителям весело, не правда ли?

У всех детских психологов есть готовые объяснения про границы и то, как их правильно расставлять – настойчиво, но мягко объяснять малышу, что пора выключить мультик (время этого он выберет сам, когда захочет) и заняться, наконец, уроками. И не дай бог кричать на него и шантажировать! И вот, мол, после всего этого ребёнок обязательно послушается, поскольку нуждается в границах и авторитетном родителе.

Что же бывает в жизни в ответ на напоминание о необходимости подмести пол? А начинается нудёж и торг «ну ещё полчасика, ну хотя бы 10 минут!», стенания по поводу того, что мама вечно пристаёт, в то время как ему вовсе не хочется убираться. Или показав коробку конфет отпрыску, мама сразу же предлагает не съедать всё и сразу, а оставить и на завтра. Но через каждые 5 минут от чада слышатся уговоры дать ещё одну, потом последнюю, потом самую последнюю. А если мама заартачится, то мигом превратится в злую и жадную.

 Обычно все переговоры на подобные темы затягиваются до нудного спора, лишь портящего настроение и отношения. Попытаться сократить число этих ненужных споров можно с помощью описываемых ниже 6 советов о том, как правильно запрещать, позволяющих спокойно разрешить конфликт без раздувания скандала.

**1. Подождать**

Например, одна семилетняя девочка терпеть не могла кроссовки со шнурками, поскольку не умела их завязывать. Также она не желала принимать душ, мыть голову, чистить зубы, бросать грязную одежду в стирку, страдала во время причёсывания. Чтобы подвигнуть её к этому, приходилось идти на жаркие споры, крики и прочие душевные мучения.
Но в определённый момент её словно подменили – сама стала принимать душ, да ещё дважды в день, мыть голову, чистить зубы и научилась самостоятельно расчёсывать волосы. А когда она попала с мамой в обувной магазин, то сама, увидев на полке кеды со шнурками, безапелляционно выбрала именно их. Тем же вечером проявила интерес к их завязыванию – попросила показать, как это делается, долго пыхтела, запоминая процесс и тренируясь, но с тех пор всегда стала делать это сама.
Конечно, многие дети учатся завязывать шнурки в намного более раннем возрасте, как, например, мама этой девочки. Поэтому она имела моральное право надавить на дочь, заставив освоить это нехитрое занятие ещё пару лет назад. Но тогда ей пришлось бы выдержать серьёзную битву, а **когда девочка «созрела», то просто сама этого захотела и легко сделала.**

  **2. Обнулить опыт**

Вот семья решила на целый месяц поехать в отпуск. Мама решила не брать с собой айпад, поскольку посчитала, что дочь дома слишком много просиживала с ним в интернете, поэтому полезно было бы сделать перерыв. Вместо этого она взяла настольные игры, наклейки, фломастеры, скачала несколько аудиокниг и фильмов. Затем целый месяц семья провела в достаточной глуши, но отсутствие айпада никто просто не заметил. Дочь слушала или читала книги, рисовала, играла, посмотрела с родителями интересный сериал.

Когда же семья вернулась домой, мама спокойно и чётко обрисовала границы, выдавая дочери айпад, теперь она может заниматься с ним не более двух часов в день и без всяких уговоров. За месячный срок привычка к гаджету сильно ослабла, поэтому дочь восприняла это ограничение гораздо спокойнее, без истерик. Зато она научилась разделять отведённый ей лимит времени – потратив час, прекращала пользование, чтобы ещё на часок вернуться к нему вечером, а пока переключалась на рисование или что-то другое.

**Можно конечно, явным образом запрещать ребёнку водить дружбу с нежелательными сверстниками, пользоваться смартфоном или ноутбуком, не позволять гулять без сопровождения взрослых. Но подобные запреты только разожгут желание**(запретный плод сладок).
Подросток с особенно сильным темпераментом пытается нарушить любые запреты родителей. Если у него слабый темперамент, то он, конечно, подчинится, но радоваться этому рано, поскольку он вырастет хоть и послушным, но неготовым к превратностям судьбы человеком. Он просто не будет научен самостоятельности, ведь за него всё решали старшие. Если дело касается таких рискованных тем, как курение, алкоголь, наркотики, то прямой запрет будет бесполезным, правильнее научить ребёнка противостоять этому искушению и знать, что ответить искусителям, чтобы они оставили свои потуги.

[Как преодолеть стеснительность у ребенка](http://blogs.bebeshka.info/vospitanie-detey/kak-preodolet-stesnitelnost-u-rebenka/)

Дети – радость и гордость родителей. Но с возрастом их непосредственность и общительность могут постепенно перейти в застенчивость и стеснительность.

**3. Не врать**

Таская с собой ребёнка по магазинам, мамы часто слышат бесконечное «купи, купи!», в ответ на что лукавят, что не взяли с собою денег. Но обязательно ли ребёнку врать, ведь можно и честно сказать, что мама не собирается сейчас покупать ему эти наклейки, поскольку ей ещё нужно купить ему кроссовки и заплатить за занятия в секции, да и ещё есть немало расходов. И предложить ему купить эти наклейки на свои карманные деньги, раз они ему так нужны.

При такой аргументации ребёнок успокоится гораздо быстрее – ведь он не получил отказа «в лоб», ему объяснили ситуацию и предложили вариант решения, поэтому он заодно будет учиться самостоятельно принимать решения.

**4. Удалить соблазн из поля зрения**

Говорят, что бывают дети, способные отрезать от торта кусочек, после чего вновь отправить коробку с ним в холодильник. Или что если позволить ребёнку раз наесться сладкого до отвала, то потом он на него смотреть не сможет. Верится с трудом…

Чаще дети не успокаиваются до тех пор, пока не уничтожат весь торт, а пачка печенья или коробка конфет у них проживёт не дольше одного вечера. При этом всё сопровождается бесконечными уговорами и спорами на тему «ну вот самую последнюю и всё», которые, не приведя к чьей-то победе, заканчиваются общим бессилием и рыданиями и мамы, и ребёнка.
**Можно попробовать полностью исключить покупки домой сладостей, чтобы их там просто не было. Можно иногда купить сладкое на улице, полакомиться в гостях, но зато не будет по литру сока, целой шоколадке или кучки пирожных, проглоченных за раз и так каждый день.**

А если не будет сладкого, то не будет и повода, чтобы канючить. Такой подход иногда является единственным выходом.
Конечно, можно и слукавить, сказав, что конфет нет или айпад внезапно сломался. Но это ложь, что не каждому родителю понравится. **Поэтому можно честно объяснить, почему в семье перестали покупать всё сладкое – потому что дети не могут себя контролировать и сметут всё сразу, а ведь это вредно.**

**5. Себе также нужно запрещать**

Родители часто жалуются, что их дети часто нарушают запреты или просто о них забывают. Но в этом они копируют своих родителей, говорящих одно, а делающих совсем другое. В основе воспитания лежит пример родителей. Если ограничивать ребёнку время просмотра мультиков, но самим постоянно торчать возле экрана, то естественно, что отпрыск будет тайно или явно бунтовать.

Не хочется, чтобы подросток начал курить, тогда и самим стоит отказаться от этой пагубной привычки. Формула «мы этого не делаем» работает намного надёжнее, чем «тебе это нельзя».
В случае постепенного распада семьи и конфликтов между родителями дети часто становятся козлами отпущения. Ребёнка начинают ругать за грубость, неуважение к старшим. Но он-то видит, как ссорятся папа и мама, с каждым днём утрачивая в его глазах свой авторитет. Поэтому **мудрее воспитание начать с себя, тогда будет меньше проблем и с воспитанием детей.**

[Разговор родителей с детьми. А вы тоже пользуетесь этими фразами?](http://blogs.bebeshka.info/vospitanie-detey/razgovor-roditeley-s-detmi-a-vy-tozhe-polzuetes-etimi-frazami/)

Возможно, вы удивитесь и даже вознегодуете, но очень часто сами родители провоцируют ребенка на плохое поведение и непослушание. Не спешите отвергать ...

**6. Не должно быть непоследовательных и неожиданных запретов**

**Ставя запреты, родители должны проявлять единодушие, ведь если один что-то запрещает, а другой разрешает, то ребёнок начнёт искать лазейку.**К тому же запреты должны быть логичными и справедливыми правилами, а не выплеском эмоций и произволом.
Например, играя в город, ребёнок может расположить многочисленные игрушки по всей квартире, а мама радуется его фантазии, не мешает и только просит на ночь всё убрать на место. Но в другой раз, будучи уставшей и не в духе, она начинает всему раздражаться и кричать на ребёнка, требуя убрать всё немедленно и впредь играть в своём углу. Так выглядит не запрет, а именно всплеск эмоций.

Раздражение нужно унять, не подключая ребёнка, после чего спокойно решить, что нужно запретить, важно ли это для ребёнка, и лишь потом оглашать новое правило. Что касается правил для игрушек, то они могут быть разными в зависимости от условий жилища и того, кто там проживает.

Описанные выше 6 советов о том, как правильно запрещать, помогут избежать постоянных конфликтов, так мешающих в ежедневном быту.

Николаева Г.В.

Социальный педагог