**КАК МОЖНО ЗАПРЕТИТЬ, НЕ ЗАПРЕЩАЯ**

Природа запретов

Вообще-то слово «нет», как и частичка «не», очень коварно, но обладает одним странным свойством. Это слово или пролетает мимо ушей, или, наоборот, ребёнок воспринимает наше «не» как прямой приказ — и НЕ делает того, о чём просит взрослый.

Например, посылаете вы своё прекрасное чадо в магазин за молоком и, вспомнив, добавляете: «Не забудь купить ещё сметаны». Скорее всего, про сметану наследник забудет. Но он не виноват! Это вы должны были сказать иначе: «Купи ещё сметаны».

Дети вообще часто слышат не то, что мы имеем в виду. И в первую очередь это относится к негативным высказываниям. Их-то наша психика воспринимает в штыки. Иногда достаточно изменить построение фразы — и исчезает масса недоразумений и неприятностей, связанных с забыванием и непослушанием.

Ну а для наглядности здесь приведена таблица. Высказывания в ней расположены по мере роста детей (и возникающих проблем) — от обращения к малышам до обращения к подросткам.

Практикум. Игра «День без запретов»

Вариант 1

Поиграйте! Объявите в своём доме «День без запретов».

Да-да, попробуйте как-нибудь обходиться весь день без запретительных акций! (То есть за целый день вы не должны ни разу произнести «нет», «нельзя», «не…» и другие запретительные слова.)

Вы, конечно, скажете, что это нереально — за целый день не сделать ни одного замечания. И будете правы. Потому что частенько мы на самом деле не можем обойтись без запретов. Малыш балансирует на краю дивана, первоклашка после уроков идёт не домой, а на ледяную горку, да мало ли что ещё. Действительно, бывают ситуации, когда вмешаться, остановить ребёнка, сделать ему замечание просто необходимо. Необходимо? Ну и делайте на здоровье. Но только соблюдайте правила игры:

\* Делать замечание (останавливать, запрещать) можно только в самом крайнем случае.

\* Замечание можно делать только в позитивной форме. Например:

Малыш лезет на подоконник. Вы не кричите ему «нельзя!», а подбегаете, хватаете на руки и всем своим видом показываете, как это страшно, как вы испугались. Малыши всё срисовывают с родителей. И ваш испуг проймёт его гораздо больше, чем прямой запрет.

Ваш первоклашка вместо обычных пятнадцати минут добирается домой со школы часа полтора? Вы можете сказать: «Почему ты не пришёл вовремя?» (Но такая фраза — не по правилам игры!) Поэтому говорите примерно так: «Сейчас два часа, где же ты был?» или «Когда задерживаешься — обязательно звони». Вот вы и замечание сделали, и правил игры не нарушили. Кстати, от соблюдения игровых правил есть ещё одна польза. Первый вариант (замечание с «не…») звучит как упрёк и вызывает внутренний протест у ребёнка, в лучшем случае от такого замечания ему станет стыдно — и только; в другом (без «не…») акцент делается не на упрёк, а на то, как ребёнку надо поступать, чтобы им были довольны. Вы даёте ребёнку **направление, ориентир**. А это очень важно: ведь на самом деле детям нравится быть хорошими. Даже если вслух они об этом не говорят.

Вариант 2

Если вы чувствуете, что «День без запретов» вам не потянуть, начните с другого, облегчённого варианта. Можете для начала играть в «Час без запретов», а потом, день за днём, постепенно увеличивать время. Примерно через месяц привычка твердить «нельзя» и другие вредные «не» обязательно уйдёт, потому что появится новая: делать любое замечание только в позитивной форме.

Вариант 3

Со старшими детками, школьниками, игра в одни ворота не очень эффективна. Зато с ними можно поиграть в очень увлекательную игру под названием «Да и нет не говорить, в черном-белом не ходить». Кстати, такая забава поможет вывести подростков из меланхолии, в которую они так часто погружаются.

Подловив момент, когда ваше чудо пребывает в добродушном настроении, предложите ему поиграть. Условия игры простые: весь день не говорить слов «чёрное», «белое», «да» и «нет». Кто скажет — с того штраф. После этого вы ставите на видное место ёмкость для штрафов и — продолжайте жить так же, как всегда. Впрочем, «как всегда» у вас не получится, потому что жить в этот игровой день будет гораздо веселее. Запретные слова слишком популярны, они сами собой выскакивают то у одного, то у другого игрока, что каждый раз вызывает радостные комментарии и приступы смеха, причем, чем дальше идёт игра — тем веселее. А смех — это прекрасное раскрепощение! Ну нельзя же одновременно дуться и смеяться, так что волей-неволей напряжение («напряг», как говорят наши детки) уменьшится, а договориться и мирно обсудить насущные проблемы вам станет гораздо проще.

Если хотите — присуждайте штрафные баллы за промахи и оговорки. Придумайте любой штраф (подтянуться на перекладине, выпить чашечку воды, прокричать «иго-го!» — что угодно); единственное условие: штраф не должен быть обидным. Штрафные очки можно отрабатывать сразу, а можно складывать (например, фишки, фантики разного цвета). Подойдёт даже простая баночка-корзиночка, причём одна на двоих (мол, свои люди, сочтёмся); туда вы бросаете что-то вкусненькое, а потом, в конце дня, вместе съедаете. (Забавно: вы не проглатываете обиды — вы ими закусываете!)

Как можно запретить не запрещая

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Как не надо говорить | Что думает ребёнок | Как сказать правильно |
| Не прыгай на краю. Упадёшь! | Проверим! | Стой! Осторожно, край! Посмотри… |
| Нельзя рисовать на обоях. | Буду! | Вот большой лист, рисуй здесь. |
| Не дёргай кошку за хвост! | А за что можно? | Кошке больно, она тебя оцарапает. |
| Не лезь в эту лужу! | Я не лезу, только попробую… | Лужа глубокая, обойди её с краю. |
| Не шуми! | Буду! | Давай послушаем тишину. |
| Ты опять не выучил уроков… | Ну и что? Па-а-адумаешь! | Через час я проверю, как ты выполнил домашнее задание по… |
| Нет, я не разрешаю тебе идти в парк, нечего тебе там делать (ты ещё слишком мал, чтобы…). | Я большой! (Но я же не маленький!) | Одному в парке опасно… в парк пойдём вместе, в воскресенье… возьми меня с собой… |
| Сколько раз тебе говорить! | Форма риторического вопроса не доходит до ребёнка, потому что он не считает это ни за вопрос, ни за указание. | Сделай то-то и то-то… (Конкретно скажите, что вы от ребёнка хотите.) |
| Не трогай мороженое, пока не съешь кашу. | Вам что, мороженого жалко?! | Сегодня у нас на десерт мороженое! |
| Сколько можно висеть на телефоне! | Сколько надо! А сама-то… | Извини, ты давно разговариваешь, а мне надо позвонить… |
| Сними этот безобразный плакат. | А мне нравится! (Много ты понимаешь!) | Повесь, пожалуйста, что-нибудь другое, а то я боюсь такого реалистичного изображения огня (меня пугают такие монстры). |
| Сколько можно сидеть за компьютером! | Он подумает, но не скажет: «Да сколько угодно». | Ты играешь почти час. Через 10 минут заканчиваешь, хорошо? |

Из книги Заряны и Нины Некрасовой "Перестаньте детей воспитывать - помогите им расти"
глава «Любить без условий, растить без усилий»