**Тема: Инструкция по запретам**

**План.**

1. Опрос
2. «Нельзя» бывают разными…
3. «Сценарные запреты»
4. Правила запретов

**I.Опрос**

Далеко не каждый родитель знает, сколько раз на дню они произносят слово «нет»/«нельзя». И почти все уверены в том, что разрешают своему чаду слишком многое. Сейчас мы с вами проведем опрос. На ответ «да» нужно будет поднять руку. Итак:

1. Как часто в течение дня вы говорите ребенку «нельзя» (очень часто, иногда, практически никогда)?
2. Как часто вы объясняете ребенку, почему «нельзя» (очень часто, иногда, практически никогда)?
3. Как часто, вы сомневаетесь в своей правоте (очень часто, иногда, практически никогда)?
4. Какой реакцией у вашего ребенка сопровождается слово «нельзя» (плач (гнев), упрашивает дальше, соглашается с вами)?
5. Какая реакция у вас на плач и гнев ребенка (запрещаю плакать, ругаю; продолжаю спокойно отказывать; сдаюсь и разрешаю)?

**II. «Нельзя» бывают разными…**

Силу запретов и ограничений можно выразить в красках

«Красные» запреты, не обсуждаются ни при каких условиях. Всегда строго и однозначно.

Разумеется, мы беспокоимся о безопасности наших детей. О том, чтобы они понимали, что такое хорошо и что такое плохо; что может причинить вред здоровью. Рассмотрим ситуацию, если полуторагодовалый малыш упорно пытается вылезти в открытую форточку, чтобы увидеть проезжающие машины, подвигает стул, взбирается на подоконник, то абсолютно любая мама скажет «нельзя» и не один раз и, естественно, предпримет меры по этому поводу.

«Оранжевые» запреты обсуждаемы. Во главу ставим объяснение и аргументы.

«Желтые» запреты подразумевают под собой объяснение и смирение.

И наконец «зеленые» - «путь свободен». Решение принимается ребенком самостоятельно.

Только вы можете решить, какова будет палитра ваших запретов. Довольно часто родители произносят, запрещающие слова, совершенно не задумываясь, машинально. Например, ребенок просит мороженое. Он пообедал, не болеет, мороженое лежит в морозилке и, кажется, ничто не мешает ему это мороженое получить. Но мама на просьбу ребенка дать ему мороженое говорит: «Нельзя!». Почему? Она не хочет, или, более того, не может объяснить свой отказ. Просто нельзя — и все! Может быть, она занята, устала, и малыш утомляет ее своими просьбами, или ей просто не хочется вставать и идти на кухню? Причин — множество, и чаще всего они не понятны ни маме, ни ребенку.

Подумайте, слова «нет»/«нельзя» сами по себе имеют негативную окраску, произносятся они обычно с раздражением, на повышенных тонах и с соответствующим выражением лица. Некоторые мамы часто говорят «нельзя»/«нет» просто потому, что нервничают, тревожатся, создавая в голове ребенка настоящий хаос, тем самым ухудшая ситуацию.

Запреты ребенку необходимы ровно также как и разрешения. Важно, четко понимать, что запрещать ребенку необходимо то, что угрожает его безопасности и безопасности других. Если ваше семейное равновесие смещается в сторону повсеместных «красных» запретов, то ребенок может вырасти строгим, требовательным и в чем-то беспощадным к себе и окружающим, пассивным и замкнутым, напряженным, тревожным и скорее всего несчастным.

Если равновесие сильно сдвинуто в сторону разрешений, то ребенок может вырасти активным, идущим на риск, при этом будет конфликтовать с социумом: с окружающими его детьми и взрослыми. У него будут плохо сформированы ощущения чужой границы, и это тоже будет приносить ему неприятности. Идеальный вариант – всегда нужно понимать, что стоит строго запретить, о чем подумать, и о чем договориться. В любом случае, если опираться на материнскую интуицию, а не на материнскую тревогу, такое разграничение будет легко находиться. Для этого «всего лишь» нужно уметь останавливаться и отделять внутри себя одно от другого.

Важно помнить, что запрет практически неизбежно вызывает у детей (да и у взрослых) весьма сильные чувства: разочарование. Гнев, обиду – и уж точно не стоит ожидать, что ребенок воспримет ограничения с радостью. Вспомните ваши жизненные ситуации: например, вам нужно сходить в поликлинику, а строгий начальник вас не отпускает; или вам ужасно хочется спать, а у ребенка сна ни в одном глазу. Какие у вас возникают тогда чувства, уверена, что далеко не радость. Можно предоставлять ребенку альтернативу. Например, нельзя есть чипсы каждый день, но можно один пакетик по воскресеньям.

**III. «Сценарные запреты»**

Чаще всего неосознанно родители копируют те запреты, с которыми сами столкнулись в детстве (сценарные запреты).

1. *Злость.*

Нет таких ситуаций, в которых детская злость была бы принята взрослыми, как само собой разумеющийся отклик «Злиться нельзя!» - эту аксиому передают из поколения в поколение. Среди взрослых распространено мнение, что если не злиться, то зла не будет. Тем не менее, зла в мире не становится меньше, просто потому, что невыраженная злость остается злостью и никуда не уходит. Но при этом взрослые, почему-то имеют право злиться.

Давайте разберем злость на части.

а)энергия

Злость в) реакция

с) возможность отстоять свои желания

d) момент нашего выбора между собой и другими

А) Если человека или ребенка лишить возможности испытывать злость , то она блокируется в организме, «отрываясь на внутренних органах ребенка, разнося его иногда в клочья. Часто именно подавленная злость становится причиной депрессии.

В) Мы злимся, когда происходит что-то чего мы не ожидали, когда не выполняются наши желания, когда что-то не соответствует нашим представлениям.

С) Часто, это единственная возможность продвинутся в их осуществлении.

D) Наличие внутри злости приводит всех нас к непростому выбору: позлиться и получить желаемое, рискуя при этом напряжением в отношениях, ответной агрессией, потерей всенародной любви, имиджем, или удержаться от злости, подавив в себе ее на время, наступив на горло своим потребностям.

Как мы видим, если разложить злость на составляющие, то она оказывается не такой уж страшной. Взрослые же с готовностью предлагают детям свое паникующее сознание: «Сегодня побил товарища – завтра Родину предаст».

К счастью, дети – здоровые существа и выходят из ситуации, не смотря на запреты. Пинают игрушки, сражаются в солдатики. Дерутся между собой.

1. *Страх.*

**Страх - это естественная человеческая реакция, ощущение того, что тебе что-то угрожает.**

Но страх, практически так же не приемлем взрослым миром. К девочкам, испытывающим страх, еще будет проявлять понимание. К мальчикам, у матерей - чаще всего бывает тревожное сочувствие, у отцов пренебрежение, раздражение, насмешка. Именно для таких отцов объясняю: **нигде не написано, что мальчики должны бояться меньше девочек.** Более того, иногда именно мальчики боятся больше, поскольку у них сильно развита фантазия, у них много энергии и любопытства к чему-то неизведанному.

Высмеивая же или осуждая детский страх, вы как будто говорите маленькому человеку:

* Ты трус (с тобой явно что-то не так)!
* Ты мог быть лучше, если бы не боялся.
* Я же не боюсь! Я – большой и смелый. А ты – маленький и никчемный.
* Если не перестанешь бояться, вырастишь настоящим трусом.

Как вы понимаете, такие послания вовсе не позволяют перестать бояться, а, наоборот, рождают еще один страх: оказаться трясущимся зайцем в ваших глазах, показать свою слабость и в итоге – навсегда потерять вашу любовь.

Страх, как любая другая эмоция, живет по своим законам. Страх рождается, растет, достигает своего пика, держится на нем какое-то время, а потом постепенно уходит. Страх начинает возвращаться вновь и вновь и превращается в фобию тогда, когда случилось так, что мы не прожили эту эмоцию до конца в тот самый первый раз, когда она нас настигла.

Необходимо позволить себе «отбояться». С детьми можно нарисовать этот страх. Разговаривать с ним: начать дружить или злиться на него, как получится, главное – начать смотреть ему «в лицо». Можно поиграть в те жизненные ситуации, которые заставили малыша испугаться.

История про котенка по имени «гав», который ходил на чердак бояться грозы вместе со щенком. – кладезь мудрости. Если бояться вместе не так страшно, ты становишься не таким уж слабым и никчемным, ты разделяешь свой страх с кем-то, и это позволяет тебе переваливать через пик переживаний.

1. *Горе*

**Горе – естественная реакция на потерю.** Взрослые узурпировали за собой право переживать из-за проблем и потерь и лишили этого права детей, решив что маленьким людям переживать совершенно не из-за чего. А это абсолютная неправда. У детей иногда случаются моменты вселенского, по меркам детского мира, горя, хотя взрослым все это может казаться сущими пустяками: потерялась любимая игрушка, умер любимый хомячок, сломался любимый компьютер, уехал хороший друг.

В нашей культуре плакать почему-то неприлично. Людям неприятно видеть чужие слезы. У них портится настроение, появляется вина или непонятная ответственность. И тогда первое. Что они говорят. Видя плачущего ребенка: «Не плачь, все образуется, все будет хорошо!» И они. Как правило, они правы в этом. «Все будет хорошо», но это потом, когда-то в будущем. В данную минуту плачущему ребенку очень плохо: обидно, горько, грустно. И это «плохо» ему разделить не с кем, потому что кое-кто не переносит его слез и старается быстро запихнуть его в будущее, в котором «все будет хорошо».

У горя тот же механизм, что и у злости и страха: если с ним не бороться. Оно нарастает, достигает своего пика и постепенно уходит, освобождая от себя владельца, оставляя при этом светлую печаль о случившейся потере. Непрожитое горе виснет камнем в нашей душе, мешая чувствовать жизнь во всей ее полноте.

Для строгих пап очень хочется сделать заявление: **мальчики точно так же чувствуют горе, обиду и боль, как и девочки!** Часто даже острее, потому что им совершенно некому пожаловаться и получить сочувствие. Более того. Вы никогда не задумывались, почему так много молодых мужчин погибает от инфаркта? Потому что их с детства учили сдерживать свои чувства. Они привыкли все самые сильные чувства сдерживать в себе. И когда вдруг переживания становятся слишком сильными, сердце просто не выдерживает такой нагрузки.

Позвольте лить слезы вашему ребенку. Разделите с ним его горе, и вы окажете ему неоценимую помощь.

1. *Стыд*

Вот наконец мы добрались до эмоции, которую родители не только разрешают испытывать детям, но и зачастую всячески поощряют проживание ее в полном объеме. Более того, они отслеживают малейшую возможность, когда ребенок пытается обойтись без этого весьма дискомфортного чувства. « Как тебе не стыдно?» - то и деле возвращают они стыд на место.

ощущение собственной «плохости» (я недостаточно умен, красив и т.д.)

Стыд страх разоблачения (невозможность принять себя таким, какой ты есть)

способ нами манипулировать (заставить измениться ради кого-то)

укрепление созависимости.

Ощущение собственной «плохости», вопреки расхожим представлениям вовсе не делает нас лучше. Поскольку когда ты плох постоянно, начинаешь думать, что ты именно такой плохой. И тогда нет смысла становиться лучше. Многие дети так и вырастают с ярлыками: «хулиган», «глупышка». И чем больше стыдят за трусость, тем трусливее они становятся, если постоянно тыкают в нос хулиганством, то так и хочется подтвердить это гордое звание.

Вера в своего ребенка, в его мудрую природу – лучшее «лекарство» и спасение.

1. **Правила запретов.**

В заключении хочется сказать, только вы можете решить, какова будет палитра ваших запретов.

Правила, которыми следует пользоваться относительно запретов в жизни вашего ребенка:

1) Слово "нельзя" обязательно должно присутствовать в жизни каждого ребенка, но оно нуждается в пояснении: почему именно нельзя, причем понятным для ребенка, простым языком.

2) Ограничений не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Запрещать лучше то, что никак невозможно разрешить, а не все подряд. Но при этом в жестком "нельзя" могут быть исключения: например, можно лечь спать попозже в Новый Год в качестве исключения.

3) Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка , что очень важно для их физического и психического развития ("не бегать", "не кричать", "не лезть" противоречит познавательной активности ребенка).

4) Правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы между собой в рамках высказываний одного взрослого и между всеми взрослыми членами семьи. Если запрещает мама, ни в коем случае не должен разрешать папа или бабушка.

5) Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-объяснительным, чем повелительным. Ультимативные запреты плохо воспринимаются.

Благодарю за внимание!