

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Как запрещать что-то ребенку? Предлагать альтернативу?



Важно не просто запрещать что-либо ребенку, а предлагать альтернативу. Конечно, есть ситуации, когда нет никакой альтернативы и «нет» – значит «нет». Но также, есть множество ситуаций, когда альтернатива возможна (надо только чуть-чуть подумать).

Дети протестуют против директивных запретов:

«Нельзя», «Не трогай», «Не прыгай», «Отойди», «Не шуми» и т.д.

Предлагая альтернативу, вы показываете, что понимаете ребенка и учитываете его чувства и желания.

Во взрослом мире мы ИМЕННО ТАК обращаемся друг с другом, не так ли?

Если что-то невозможно или не получается, мы начинаем перебирать варианты, как это все-таки сделать.

Подумайте:

– Как я могу помочь ребёнку сейчас удовлетворить его потребность по-другому? (в движении, в исследовании окружающего мира, в отдыхе и т.д.)

– Как это можно сделать приемлемым, безопасным, допустимым способом? (чтобы не мешать другим, чтобы он не вредил себе и т.д.)

– Что я могу ему предложить?

Многое из того, что ребёнку «нельзя», ему «можно»:

- в другом месте;
- с другим предметом;
- в другое время;
- другим образом и т.д.



Примеры:

- Здесь прыгать нельзя, можно поскользнуться
- попрыгай вон там, на подушке.
- С ножом играть нельзя, он острый – можно вот с этим, пластиковым.
- Хватать меня за шею не нужно, мне больно – лучше обними меня, вот так.
- Пластином кидаться в меня не нужно – кидай его лучше в этот тазик!
- На стол залезать нельзя – здесь мы кушаем, можешь залезть вот сюда.
- Моей сумкой играть не нужно – вот, что я тебе лучше дам.
- Здесь шуметь не нужно, я устала – можно шуметь в твоей комнате.

Такие ограничения дети воспринимают намного легче.

Да, есть ситуации, в которых альтернативы **НЕТ**. Просто нельзя и все.

Но их **НАМНОГО** меньше. Почти всегда альтернатива есть.

Январь 2023 г.

Психолог санатория «Пионер»