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.

✏ 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».