

A silhouette illustration of a family in a grassy field. A man on the left holds a child high in the air; the child holds a heart-shaped balloon. A woman in the center holds the hand of a smaller child on the right. The background features a bright sun, several flying birds, and a few butterflies. The text "Если ребенку ничего не запрещать" is centered over the scene.

Если ребенку ничего не запрещать

Когда в семье растет ребенок с инвалидностью, родителей часто переполняет чувство вины или жалости. Кажется, что жизнь ребенка и так полна ограничений, боли или трудностей, поэтому хочется дать ему «максимум свободы» и убрать любые «нельзя».

Но с точки зрения психологии: отсутствие границ - это не свобода, а тревога. И «вседозволенность» может навредить ребенку.

Представьте, что вы идете по узкому мостику над пропастью. Если у мостика есть перила, вы идете спокойно. Если перил нет - вы в постоянном напряжении, боитесь сделать лишний шаг, из-за неуверенности в безопасности. Правила и запреты - это и есть те самые «перила» для психики ребенка. Они создают предсказуемый мир, в котором ребенок понимает: «Здесь я в безопасности и знаю, что будет дальше».

Если ребенку ничего не запрещать, он не учится самоконтролю, не понимает социальных норм и, что самое важное, не чувствует опоры на взрослого. Поэтому важно выстраивать границы для ребенка, но делать это аккуратно. Что следует учесть родителям:

1. Разделяйте «диагноз» и «личность».

Ваш особенный ребенок - прежде всего ребенок. Со своим характером, темпераментом и потребностями. Не позволяйте инвалидности стать «индальгенцией» на плохое поведение. Если ребенок бьет вас или ломает, швыряет вещи, это нужно останавливать не потому, что он «болен», а потому, что это недопустимое поведение для любого человека.

2. Правило «Трех зон».

Чтобы не превращать жизнь в сплошное «нельзя», разделите все действия на три зоны:

Зеленая зона - «Свобода»: здесь позвольте ребенку все решать самому. Выбор одежды, игрушек, еды, способа досуга. Это дает ему чувство контроля над своей жизнью.

Желтая зона - «Договоренности»: в ней ищем компромисс - «Ты можешь поиграть в планшет еще 10 минут, а потом мы идем ужинать».

Красная зона «Безусловные запреты»: это то, что касается безопасности (здоровья, жизни) и уважения к другим. Эти правила не обсуждаются и не меняются в зависимости от настроения, они постоянны.

3. Запрет - это не крик, а инструкция понятная ребенку.

Вместо эмоционального «Перестань это делать!», используйте спокойную констатацию факта: «Я не разрешаю бить меня. Мне больно. Я отойду, пока ты не успокоишься».

«В нашем доме мы не бросаем предметы. Если ты злишься, можно порвать бумагу или побить подушку».

Вы даете запрет, но сразу предлагаете альтернативу. Это научит ребенка справляться с эмоциями.

4. Будьте последовательны.

Если сегодня «нельзя», а завтра «можно, потому что я устала или мне надоело», то ребенок теряет ориентиры. Он начинает проверять границы на прочность, устраивая истерики, чтобы понять, где же на самом деле проходит черта запрета. Поэтому последовательность ваших действий - это проявление вашей любви и заботы о психическом комфорте вашего ребенка.

5. Фокусируйтесь на «Да», а не на «Нет»

Старайтесь переформулировать запреты в позитивные установки:

Вместо «Не трогай это» -замените на: «Это хрупкая вещь, ее можно только рассматривать, а вот эту вещь можно брать в руки».

Часто мы боимся запрещать, потому что боимся вызвать слезы или гнев ребенка. Нам кажется, что он и так настрадался. Но умение выдерживать «нет» - это важнейший навык для адаптации ребенка в обществе. Когда вы ставите границы, вы не «обижаете» ребенка. Вы готовите его к жизни, где будут другие люди, другие правила и другие требования. Вы даете ему самое ценное - чувство реальности и безопасности, не позволяя ему разрушать себя и окружающий мир.

Но что делать если вы упустили момент, границы размыты и ребенок привык к вседозволенности?

Во-первых - не отчаивайтесь, никогда не поздно начать выстраивать их заново. Это не требует резких перемен или жестких наказаний. Начните с малого: выберите одно-два самых важных правила, которые касаются безопасности или уважения, и начните придерживаться их неукоснительно.

Проговорите правила в спокойной обстановке. Не в момент истерики ребенка, а когда он спокоен и готов слушать. Скажите: «С сегодняшнего дня у нас будет новое правило: мы не бросаем предметы, потому что они могут сломаться. Если ты злишься, ты можешь сказать мне об этом словами».

Будьте готовы к «проверке на прочность». Когда вы начнете устанавливать границы, ребенок скорее всего отреагирует протестом. Это нормально. Он проверяет: «Действительно ли мама и папа теперь такие? Или это временно?». Ваша задача - оставаться спокойным. Не нужно кричать или оправдываться. Просто мягко, но твердо стойте на своем.

Давайте право на чувства, но не на действия. Ребенок имеет право злиться, обижаться или расстраиваться из-за вашего «нет». Вы можете сказать: «Я вижу, что ты очень злишься, потому что я не разрешила тебе играть в телефоне (компьютере). Это неприятно. Но правило остается прежним - сейчас время сна». Вы принимаете его эмоцию, но не отменяете правило.

Хвалите за соблюдение границ. Замечайте моменты, когда ребенок сам остановился, когда он прислушался к вашей просьбе или выбрал альтернативу вместо запрещенного действия. Ваше одобрение - лучший стимул для него вести себя так снова.

Часто родители боятся запрещать еще и потому, что просто нет сил на «разборки» и детские слезы. Ваша способность ставить границы - это не проявление строгости, а проявление мудрости и любви. И именно ваша уверенность в правильности этих границ, поможет вашему ребенку стать человеком, который будет считаться с другими, понимать свои возможности и чувствовать себя более уверенно в жизни.

Если вы чувствуете, что вы на грани выгорания, просите помощи, ищите группы поддержки, обращайтесь к специалистам. Не бойтесь быть для ребенка опорой. Он в ней нуждается гораздо больше, чем в отсутствии запретов.