

## "Запретный плод сладок", или как правильно родителям что-либо запрещать ребенку

В психологии давно установлено, что перед тем, как осуществить какое-либо действие, человек обязательно сначала мысленно "проигрывает" его, хотя сам может этого и не замечать. Наверняка, с Вами не раз происходили ситуации, когда Вы брали какой-либо предмет, а он оказывался намного легче, чем Вы ожидали. Замечали, как взмывала вверх Ваша рука? Почему так происходило? Потому что в мысленной "репетиции" предстоящего действия участвует весь организм. Достаточно представить себе как Вы сейчас встанете, или обернетесь, - и в состоянии боеготовности приводятся все соответствующие мышцы, они уже мобилизованы и способны произвести то, что Вы себе представили. Вот и в описанной выше ситуации, Ваш мозг оценил предмет как тяжелый, организм, мышцы заранее настроились на подъем "тяжести", и в случае ошибки, когда предмет оказался значительно легче, рука по инерции взмывает вверх. Насколько такая репетиция видна со стороны, зависит от степени сложности задачи и от умения человека владеть собой. В ситуации же, когда нам запрещают **что-либо** делать, нам необходимо все равно мысленно "прокрутить" в уме запретное действие, чтобы понять, что вот ЭТО делать нельзя. В психологии есть такой эксперимент-шутка, который как раз демонстрирует тот факт, что когда человеку что-то запрещают, то он сначала должен мысленно отчетливо представить, что же ему нельзя делать. Если я Вас сейчас попрошу не думать о белой обезьяне с зеленым хвостом, то со 100% уверенностью могу гарантировать, что ближайшую минуту Вы только ее и будете представлять. Или другой пример. Что будет, если человеку сказать: "Смотри в эту точку, а вон в ту смотреть нельзя и особым прибором фиксировать движение глаз? Испытуемый, сам того не осознавая, будет постоянно поглядывать в запрещенную точку. Но мы, взрослые, если хотим, конечно, можем противостоять этому искушению. А вот дети не могут. Скажите **ребенку** до трех-четырех лет: не бросай мячик - и он его тут же бросит. Вы его накажете, и совершенно напрасно. Он ведь не из вредности его бросил - просто мысленно представил себе это действие, а так как мысленный и действительный план для ребенка еще слишком слиты, то не повторить его в реальности он пока не может. Справедливости ради стоит заметить, что и для некоторых слабовольных взрослых запрет - прямое побуждение к действию. Не зря ведь говорят, что запретный **плод** - сладок. Вы можете сами побыть в роли исследователя и провести следующий эксперимент. К Вашему **ребенку** в гости пришли друзья (например, на день рождения). Дети бегают по комнате, играют. Вы можете взять и стульями, или ленточкой, обгородить в центре комнаты замкнутое пространство - и сказать: играйте в любом месте комнаты, а на отгороженное пространство не заходите - нельзя! Догадываетесь, что тогда произойдет? Если дети совсем маленькие, то они тут же, как по команде, ринутся в запрещенный круг. Те кто постарше, а значит и похитрее, будут искать любой повод, чтобы нарушить установленные границы. **Ребенку**, чтобы освоить запрет, нужно совершить запретное действие в реальности. И только после многократных проб, он сможет представить себе это действие в уме - и не сделать его. Поэтому **родителям**, если они хотят, чтобы ребенок чего-то не делал, лучше либо сразу предложить альтернативное запрещаемому действие и сформулировать запрет в утвердительной форме. Например, вместо того, чтобы говорить: "Не дергай кошку за хвост!", лучше сформулировать свой запрет так: "Кошка - живое существо, так же как и ты, и ее надо любить! Ты можешь ее погладить, если хочешь"

**А.Пономаренко**