

## Консультация для родителей

### «Как сказать ребёнку нет»



Слова «да — можно», «нет — нельзя» очень важны в воспитании ребенка.

Можно ли все разрешать, говорить «да»? Какие слова ребенок должен слышать чаще — «да» или «нет»? Чем младше ребенок, тем больше он считает, что весь мир, особенно родители, существует для него. Он очень активно протестует против любого отказа. Особенно заметно это становится к 2—3 годам (кризис 3 лет) .

Что для ребенка значит «нет»? Запрет на то, что хочется: не бегать, не ломать игрушки, выполнять то, что хотят другие, т. е. не быть «главным».

Каждый раз, пусть даже из лучших побуждений, говоря своему ребенку «нет» и «нельзя», мы лишаем его возможности быть самим собой и развиваться. Часто повторяя эти слова, мы рискуем через

несколько лет увидеть слабого, незащищенного перед окружающим миром человека, который сможет лишь механически выполнять свою работу и проживать бесцветные дни, не любя то, что он делает, и не умея ничего другого.

Но нельзя все разрешать, говорить только «да». Ребенок должен научиться слышать, понимать и принимать слово «нет», хотя это для него очень трудно.

Взрослые требуют послушания, рассчитывая на то, что ребенок понимает слово «нет» и в то же время не заботятся о том, как научить его понимать значение слова «нет» и соответственно этому действовать. При этом надо учитывать, что новое поведение возникает сначала в совместной деятельности со взрослым и только потом оно станет самостоятельным действием ребенка.

Как же быть взрослым? Умело лавируя между многочисленными «хочу» ребенка и «нет, нельзя» взрослых, вести его по жизни, не слишком подавляя ребенка, но и не превращая его жизнь в сплошной «праздник непослушания».

Как же говорить «нет»? Существует несколько видов отказа и запретов.

### **Виды отказа**

Нет — значит, нет!

Проще всего говорить «нет», когда исполнить желание ребёнка невозможно в принципе. Как правило, это вопросы, касающиеся здоровья и безопасности ребенка (например, «Можно я пойду гулять без куртки? »). Если никаких других вариантов, кроме отказа нет, просто скажите об этом и переведите разговор в другое русло.

Нет, но.

Используется, когда желание ребенка в целом нормально, но не может быть выполнено по объективным причинам. В этом случае

нужно не просто отказать ребенку, а тут же предложить ему заняться чем-то другим или получить что-то другое, интересное, привлекательное для него: «Нет, я не смогу купить тебе сейчас эту игрушку, но зато мы можем пойти гулять, и ты покачаешься на качелях!» В этом случае ребенок не чувствует себя ущемленным.

Несколько правил, как сказать «нет»

(по А. Курпатову)

«Вы не можете говорить "нет " всегда».

Прежде всего необходимо понять, что «нет» — это особенное, исключительное слово, и если произносить его постоянно, оно обесценивается и теряет смысл. Если мама на все кричит: «Нет! », «Нельзя! », «Перестань! » — ее «нет» уже не работает как запрет. А. чтобы ребенок среагировал на ваше «нет» достойным образом, оно должно прозвучать на фоне многих «да», обескуражить, озадачить, приковать к себе его внимание.

«Если вы сказали своему ребенку "нет ", то уже не можете сказать ему "да "».

Каждый раз, собираясь сказать своему ребенку «нет», не забывайте о том, что этим словом вы берете на себя огромную ответственность. Поэтому прежде чем сказать ему «нет», подумайте, насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придется разрешить? Что в таком случае будет стоить ваше «нет», если его с легкостью можно забрать обратно? Ровным счетом ничего! Так что если вы можете обойтись без «нет», это всегда лучше и для ребенка, и для родителя. «Если уж вы решились сказать своему ребенку "нет ", настройтесь на то, что вам придется проявлять большую выдержку и терпение».

Когда вы говорите ребенку «нет», его желание получить «запрещенное» становится еще больше. И дело даже не в том, что «запретный плод сладок», а в том, что это является ограничением свободы, которое любой нормальный человек воспринимает болезненно. Поэтому, вводя в обиход новый запрет, не ждите, что

ребенок примет его сразу и безоговорочно, а приготовьтесь встретить его естественный протест. И готовьтесь этому протесту безоговорочно противостоять. Накладывая определенные ограничения на ребенка, вы должны будете в чем-то наложить их и на себя

«"Нет " — это слово, которое всегда произносится без эмоции»

Если у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции ребенок воспринимает их на свой счет. Мама говорит зло, значит, она меня не любит.

Ребенок еще не понимает, что «нет» — это правило, основанное на знании последствий тех или иных действий. Для него «нет» — это прерывание его действия. Когда вы произносите «нет» спокойно и уверенно, вы, по сути, говорите ему: «Это не я прервал твоё действие. Оно само прервалось». В этом случае ребенок не чувствует себя уязвленным, а запрет принимает, хотя и не совсем понимает его смысл.

«Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему "нет "».

Обычно драма разворачивается по следующей схеме. Сначала родитель замечает, что ребенок делает что-то «ужасное», и злится на него за это. Затем уже порядком разгоряченный родитель заявляет ребенку свое «нет», причем нервно, напряженно. Ребенок пугается и идет на попятную, причем вовсе не потому, что понял суть предъявляемых ему претензий, а просто потому, что надо как то защититься, успокоить родителей. Родитель чувствует, что «его взял и принимает недовольный, но удовлетворенный вид. И получится, что ребенок за свое следование родительскому «нет» получает не поощрение, чего он вполне заслуживает, а «кислую мину».

Такое положение надо срочно менять! Поймите, что готовит ребенка двигаться навстречу вашим требованиям или следовать вашему запрету — это не «естественно», это акт доброй воли, что нужно уметь замечать в своем ребенке и отмечать положительно.

«Позиция всех членов семьи по каждому конкретному "нет" в жизни вашего ребенка должна быть одинакова».

Как правило, у каждого члена семьи (мамы, папы, бабушек, дедушек) есть свой личный список «нет» для ребенка. Одни запрещают! конфеты, другие разрешают; одни ничего не говорят, когда ребенок ест у телевизора, у других это вызывает бурный протест. Как в такой ситуации у ребенка будет формироваться правильное представление о том, что можно, а что нельзя? Да никак. Но зато у него может сформироваться другое — умение манипулировать родственниками.

Порядок действий при принятии решения сказать «нет».

Не торопитесь с ответом. Это не значит, что надо тянуть или уклоняться. Прежде чем сказать «да» или «нет», подумайте, поймите суть просьбы или предложения, с которыми к вам обращается ребенок.

Внимательно выслушайте и вникните в суть дела. Если что-то непонятно, расспросите, уточните детали. Этим вы убьете сразу двух зайцев.

Покажите ребенку, что вы признаете его право иметь собственное мнение. «Да, ты действительно считаешь, что мы должны купить этот велосипед», — вы не соглашаетесь и не критикуете, вы просто констатируете такой факт: с его точки зрения, это правильно.

Объясните коротко и внятно, почему вы не можете (не хотите) делать то, о чем вас просят. Коротко назовите (объясните) причину отказа. Чем младше ребенок, тем короче и проще надо говорить.

Если ребенок не внял вашему «нет» и продолжает вас уговаривать, реагируйте как «автоответчик» — повторяйте одно и то же. На каждый новый довод (выпад, плач) реагируйте так:

- соглашаетесь с доводами («Я понимаю, тебе хочется иметь велосипед. » и т. д.) ;

- повторяете отказ одними и теми же словами («Но это слишком дорогой велосипед»). Никто долго не выдержит. Аргументы у ребенка иссякнут, и ваш отказ примут как факт.

Знаете, кому труднее всего сказать «нет»? Самому себе. Помните об этом, предъявляя требования к своему ребенку.