

УЧИМ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ НЕТ

Любой ребёнок, подрастая, будет неизбежно сталкиваться с ситуациями, в которых должен будет уметь сказать твёрдое «нет». Часто неумение отказать в нужный момент оборачивается для детей неудобствами, а порой приводит к серьёзным последствиям. Поэтому нужно научить ребёнка отказывать и говорить «нет», так как в первую очередь это касается безопасности его самого.



«Нет» – действительно является мощным словом. И если ребёнок способен сказать «нет», то он всегда сможет регулировать свои действия и слова, чем обеспечит себе независимость, безопасность и уважение окружающих. Для того чтобы ребёнок понял силу слов «да» и «нет», родителям следует употреблять такие слова сбалансировано, чтобы они не потеряли своей значимости. Если часто говорить ребёнку «нет», то он будет его воспринимать как барьер, а не инструмент для расширения прав и возможностей в общении.

В первую очередь, родителям следует не только говорить, что идти на поводу у других нельзя, но и доступно объяснять, приводя разные примеры. Важно научить ребенка взвешивать все «за» и «против». Какие плюсы и минусы он получит, например, если уйдёт без разрешения со двора или прогуляет урок физкультуры. Некоторые дети не могут отказать другим из-за страха, многие думают, что с ними не будут дружить, боятся услышать в свой адрес насмешки. Из такой ситуации тоже есть выход. Если научить ребёнка отказывать с юмором, обратив отказ в шутку, он сделает правильный выбор и останется в выгодном положении. Также можно научить ребенка ссылаться на запрет родителей.

Отказы могут быть в следующих формах:

- ☐ НЕТ - как отказ от действия, предмета, занятия чем-либо;
- ☐ НЕТ - как отказ от мнения собеседника. Нет, это не слон, это бабочка. Очень важно так же учить доносить это нет до любого взрослого, с которым вступает в контакт - в магазине - нет, я просил нарезанный сыр; в кафе - нет, я просила яблочный сок; в школе - нет, мне врач запретил идти на урок физкультуры.

- НЕТ - устойчивое нежелание чего-либо. Не люблю брокколи, никогда. Не ношу шерстяные свитера, никогда не хожу босиком по земле.

- НЕТ с собственным предложением - что да, хочу.

- НЕТ как инициатива с просьбой изменить действия присутствующего, или с просьбой особых условий для себя. Если что-то неудобно, нежелательно и просто не идет сейчас

Дети, которые не умеют остаться при своем мнении, не могут прислушаться к своим эмоциям и мыслям, их не уважают в коллективе, они беспокойны и тревожны, ими часто манипулируют. А иногда их неумение отказать приводит к тому, что они попадают в опасные для жизни ситуации. Следует объяснять ребёнку, что отказать – это не значит предать человека или его дружелюбное отношение. Когда дело касается дружбы, ребенок должен понимать, что это светлое чувство строится не на постоянных уступках, а на компромиссах. Чтобы между людьми были гармоничные и здоровые отношения, каждый из них вправе высказывать свое мнение и прислушиваться к другому. Также важно объяснить ребёнку, что нужно не только отказывать, но и аргументировать свою позицию. Выглядит это так – «я не буду мыть за тебя доску после уроков, потому что обещал маме вовремя вернуться домой».

Объясняйте ребёнку, что слово «нет» увеличивает личную безопасность, и отказ – это не трусость. Иногда для отказа нужно даже больше храбрости, чем для согласия, особенно если происходит противостояние с большой группой людей. Отказ не сделает вашего ребёнка одиноким, ведь у него всегда будете вы, другие родственники и настоящие друзья, которые будут уважать его за то, что он имеет свое мнение.

Чем увереннее в себе ребёнок, тем проще ему высказывать своё мнение, и не поддаваться давлению окружающих. Поэтому нужно предоставлять ребёнку как можно больше возможностей для того, чтобы заявить о себе – говорить от своего имени. Даже в самых простых ситуациях, например, отвечать на телефонный звонок, делать покупки в магазине и т.д. Но вместе с тем нужно доступно и понятно донести до детей, что «нет» не всегда приемлемо в ответ на просьбу, тем более, если тебя просят о помощи близкие и родные люди.

Каждый родитель хочет, чтоб его ребёнок был уверен в себе, мог твёрдо и обоснованно отстаивать свою точку зрения. Рассказ своему ребёнку о том, как вы сами смогли когда-то сказать «нет», когда это было нелегко, но

необходимо, – будет лучшим примером, и в дальнейшем ребёнок уже будет осознанно и твёрдо отвечать «нет» на предложения, которые его не интересуют.

Всегда поддерживайте своего ребенка, даже если он сделал неправильный шаг. Будьте рядом, когда это ему необходимо, он должен быть уверен в том, что что бы ни произошло, родители помогут ему, и вы вместе найдёте выход из ситуации.