

## **Как сказать ребёнку «нет!»**

Наши дети иногда бывают очень настойчивыми, требуя от нас чего-либо. Почти каждый ребёнок уверен, что он может и должен получить всё! Далеко не все родители умеют противостоять детскому натиску. Задача взрослых, умело примирять миллионы детских «хочу» со взрослыми «надо», не ломая и не слишком подавляя любимое чадо, и не наступая на горло принципам здравого смысла.

### **Несколько правил как сказать «нет»**

*(на основе книг А. Курпатова)*

#### **Первое правило: «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. Для того чтобы ребенок среагировал на ваше «нет» достойным образом, оно должно прозвучать на фоне многих «да», обескуражить, озадачить, приковать к себе его внимание. Чем реже вы произносите слово «нет», тем оно действеннее. Чтобы уменьшить количество запретов, о них надо думать загодя. Например, если ваза находится вне зоны досягаемости, вам же не придется запрещать ребенку ее трогать? Вот и уберите ее подальше и повыше, подрастет — поставите на место. То же самое касается и других опасных предметов.

#### **Второе правило: «Если вы сказали своему ребенку «нет», то уже не можете сказать ему «да».**

Каждый раз, вознамерившись сказать своему ребенку «нет», не забывайте о том, что этим словом вы берете на себя огромную ответственность, потому что если вы сказали ребенку «нет», то сказать «да» вы теперь уже не можете. Поэтому, прежде чем сказать своему ребенку «нет», подумайте — насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придется разрешить? Но 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», то это всегда лучше и для ребенка, и для родителя.

#### **Третье правило: «Если уж вы решились сказать своему ребенку «нет», настройтесь на большую работу».**

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.

Но помните: накладывая определенные ограничения на ребенка, вы должны будете в чем-то наложить их и на себя. Например, если вы ограничиваете ребенка в сладком, будет нечестно держать на видном месте конфеты и тортики «для себя, любимых».

**Четвертое правило: «Нет» — это слово, которое всегда произносится без эмоций».**

«Нет» — это слово, которое используется для *воспитания*, а не с целью «выяснения отношений». Если же у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, то ребенок воспринимает их на свой счет. Мама говорит зло, значит, она меня не любит. Мама говорит весело, значит, она просто шутит.

Ребенок не способен понять, что «нет» — это правило, основанное на знании последствий тех или иных действий. Для него «нет» — это прерывание его действия. Когда вы произносите свое «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 превращается в некую «загадку природы», которую можно и не понимать, но принять к сведению необходимо.

**Пятое правило: «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, истерично. Ребенок пугается и идет на попятную, причем вовсе не потому, что понял суть предъявляемых ему претензий, а просто потому, что надо как-то защититься, унять родительский гнев. Родитель чувствует, что «его взяла», и принимает вид недовольного, но удовлетворенного удава. И получается, что ребенок за свое следование родительскому «нет» получает не поощрение, чего он вполне заслуживает, а «кислую мину». Такое положение надо срочно менять! Поймите, что готовность ребенка двигаться навстречу вашим требованиям или следование вашему запрету — это не «естественно», это акт доброй воли, которую нужно уметь замечать в своем ребенке и отмечать положительно.

**Шестое правило: «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, дядь и тетей — 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.

Типичная ошибка семьи выглядит следующим образом. Мама говорит ребенку, что он не сделал уроки, а поэтому никакого телевизора. Ребенок идет к бабушке и «давит на жалость»: «Бабуля, а можно телевизор посмотреть?» Бабушка, видя заплаканные глаза любимого внука, тут же включает ему телевизор плюс к этому еще и плюшку какую-нибудь приносит. На месте бабушки может оказаться отец, на месте мамы —

дедушка. 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»**

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

**2. Внимательно выслушайте и вникните в суть дела.** Если что-то непонятно, расспросите, уточните детали. Этим вы убьете сразу двух зайцев. Во-первых, мы часто говорим «да» или «нет» машинально, под настроение. Во-вторых, ребенок, которого вы слушаете внимательно, почувствует, что он вам не безразличен.

**3. 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.

**4. 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.

**5. Если ребенок не внял вашему «нет» и продолжает вас уговаривать, реагируйте как «автоответчик» — повторяйте одно и то же.** А именно: на каждый новый довод (выпад, скулеж) реагируйте так: а) соглашаетесь с доводами (я понимаю, тебе хочется иметь велосипед... и т.д.); б) 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.

### **Виды отказа**

#### ***Нет — значит нет!***

Проще всего говорить «нет», когда исполнить желание ребенка невозможно в принципе. Как правило, это вопросы, касающиеся здоровья и безопасности ребенка (например, «можно мне идти без шапки?»). Но даже здесь некоторые родители начинают стыдить ребенка, требовать от него понимания и возмущаться. А зачем? Если никаких других вариантов кроме отказа нет, просто скажите об этом и переведите разговор в другое русло. Что тут можно обсуждать?

#### ***Нет, но...***

Используется, когда желание ребенка в целом нормально, но вы не можете выполнить его по объективным причинам. В этом случае вы не просто отказываете ребенку, а тут же предлагаете ему заняться чем-то или получить что-то другое: «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, у него не формируется комплекс бедного человека, который ничего не может себе позволить. Он учится тому, что хорошее настроение зависит не от конкретной вещи, а от созданных вами

обстоятельств. С другой стороны, использовать этот прием бесконечно тоже нельзя. Что вы будете делать, если однажды ничего не сможете дать взамен? Впрочем, тогда остается самое главное — любовь!

### ***Ошибка ложного компромисса***

Зачастую мы пытаемся придать ситуации вид компромисса, хотя на самом деле и мысли такой не допускаем. «Будешь пить молоко?» — предлагает мама. «Нет», — отвечает ребенок. «Нет, ты будешь пить молоко!!!» — настаивает мама. В итоге: молоко не выпито, мама расстроена, ребенок ревет. В чем ее ошибка? Мать предложила ребенку выбор, и не его вина, что он выбрал то, что не входило в ее планы. Поэтому никогда не предлагайте выбор, если для вас никакого иного варианта быть не может! Если малыша вначале спросили, чего он хочет, услышали ответ, а потом запретили, будьте уверены: он обязательно запомнит это и в следующий раз будет еще более упрямым и несдержанным. Если уж вы решили дать ребенку возможность сделать выбор, пусть этот выбор будет реальным: «Из какой чашки ты будешь пить молоко — из красной или из синей?»

В заключении, одно важное дополнение. Кому труднее всего сказать «нет»?

Надеясь, вы понимаете, что самому себе. Помните об этом! Сначала определитесь с собственными позициями, поработайте над собой, а потом предъявляйте требования к своему ребенку.