Как правильно говорить ребенку “нет”
Консультация для родителей

Отказать ребенку сложно. Отказать так, чтобы взаимопонимание и теплые отношения с ним не пострадали, еще сложнее. Однако каждый родитель обязан уметь говорить своим детям эти неприятные “нет” и “нельзя”. Запреты и ограничения играют важную роль в развитии ребенка: чем лучше он научится принимать их извне, тем лучше сможет впоследствии устанавливать собственные границы и внутренние запреты, справляться с трудностями во взрослой жизни. Важно не просто уметь сказать ребенку “нет”, необходимо делать это правильно: так, чтобы ни у малыша, ни у подростка не осталось обиды, разочарования, чувства несправедливости. Через отказы и запреты дети должны усвоить следующее:

- не все поступки дозволены, есть запрещенное социальными нормами;
- не все допустимо, кое-что опасно и может угрожать здоровью, жизни;
- запрещают не потому что не любят, а потому что заботятся.

Как правильно сказать ребенку “нет” или “нельзя”?

Не запретить, а предложить альтернативу

Нельзя рисовать в книгах или на обоях. Нельзя брать лекарства для игры. Нельзя разбирать новую компьютерную мышь. Но ребенок делает все это потому, что хочет рисовать, играть в доктора или понять устройство техники. Не ограничивайтесь одним запретом, предложите взамен то, что можно: альбом для рисования (или ватман, если хочется нарисовать что-то очень большое), пустую баночку от витаминов (или коробочку с драже), старый сломанный будильник (вдруг у малыша получится его не только разобрать, но и починить).

Почти любой отказ можно заменить альтернативной фразой

Вместо “не лезь туда” можно сказать “будь осторожен”, вместо “не прыгай по лужам” — “воспитанные дети приходят в школу в сухой и чистой одежде и обуви” и т.д. Слишком большое количество запретов приведет к их полному обесцениванию. Старайтесь формулировать фразу так, чтобы негативные элементы отказа не бросались в глаза. Такие фразы все так же ограничивают поведение ребенка, но не вызывают раздражение и желание поступить наоборот.

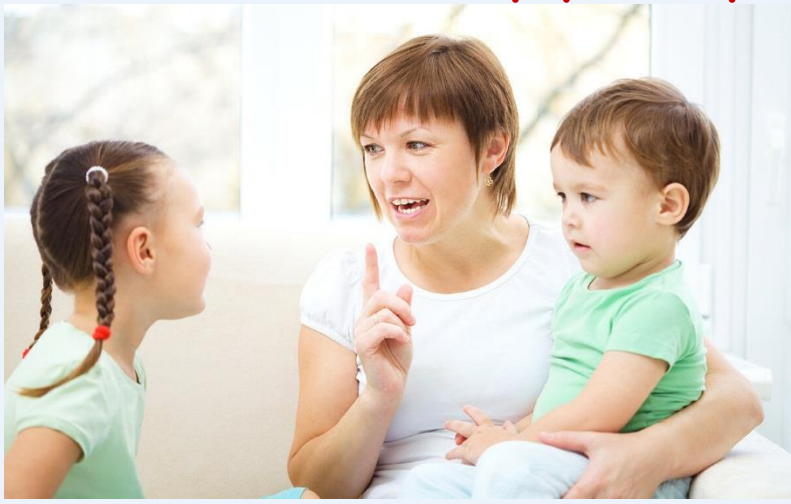
Спокойный, взвешенный отказ

Родительское “нет” и “нельзя” не должны быть эмоционально окрашены. Это самое спокойное и уверенное, что произносят взрослые. Поскольку у этих слов и без того сильный эффект, любое окрашивание эмоциями усложнит ситуацию в восприятии ребенка. “Нет” на повышенных тонах может испугать, вызвать тревогу (мама злится — я плохой). “Нельзя” с улыбкой может создать впечатление игры (мама улыбается — она шутит).

Сказать “нет” один раз

Зачастую отказ взрослого вызывает у ребенка настоящую истерику. Малыш капризничает, пытается манипулировать, готов бесконечно клянчить, пока не добьется своего. Тогда родители превращаются в настоящих попугаев: они повторяют, повторяют одно и то же, пока наконец не сдаются. Так ребенок понимает, что эта схема работает, и будет пользоваться ей снова и снова. Ваше “нет” должно быть однократное и непоколебимое. В случае непонимания и несогласия ребенка найдите какой-нибудь весомый аргумент и пользуйтесь им.

Отказ должен быть аргументированным



Нельзя просто сказать “нельзя” и оставить ребенка с этим. Почему так не делать? Что будет, если продолжать так делать? Как тогда можно делать? Постарайтесь дать ребенку как можно больше информации, соответствующей его возрасту. Любому человеку гораздо проще принять отказ, когда этому есть объяснение, а не одно сухое “нет”.

Решение родителей не может измениться

Если сегодня ребенку нельзя рисовать на обоях, значит и завтра, и через год этого делать не следует. Исключение составляют отказы, связанные с невыполнением обязанностей: “выучишь уроки — получишь приставку, а пока нет”. Если запрет действительно значимый, связан с безопасностью или правилами поведения в обществе, то он однозначен.

В решениях обоих родителей не должно быть противоречий

Что почувствует ребенок, если мама запретила включать мультфильм, а папа разрешил? В следующий раз он у мамы даже спрашивать не станет, сразу к папе пойдет. Запреты будут иметь силу и значение для ребенка в любом возрасте, если все члены семьи займут одинаковую позицию. В противном случае у него появится лазейка для манипулирования, и он ей непременно воспользуется. Даже если родители в разводе и занимаются воспитанием детей по отдельности, им необходимо научиться договариваться во многих важных вопросах, в том числе о запретах и ограничениях.

Отказывая, уважайте чувства ребенка

Всякий раз, когда говорите ребенку “нет”, старайтесь ставить себя на его место. В ваших взаимоотношениях с детьми не должно быть фраз наподобие “мал еще”, “потому что я так сказал” или “а мне плевать чего ты хочешь”. Отнеситесь с пониманием к чувствам ребенка. Помогите ему справиться с вашим отказом. Покажите, что вы тоже сожалеете, но не можете поступить иначе.

Отказы необходимо дозировать

Чем больше ребенку запрещают, тем меньше он обращает на это внимание. Чем реже отказы, тем весомее ребенок воспринимает их. Есть ситуации, в которых действительно необходимо ограничить поведение детей, иначе они подвергнутся опасности, причинят ущерб имуществу, боль другому человеку или животному. Если же можно обойтись без запрета — постарайтесь обойтись без запрета.

Отказывать, используя слово “да”

Иногда запрет можно преподнести так, что ребенок его и не заметит. Например, школьник очень хочет поиграть с ребятами в футбол и совсем не желает при этом делать домашнее задание. Родители могут сказать: “нет, уроки не делаешь — никакого тебе футбола” или “да, ты обязательно пойдешь играть, только сначала домашнее задание”. В первом случае ребенок просто злится и обижается, все равно не делая уроки или делая спустя рукава. Во втором случае он слышит, что ему разрешили, нужно лишь выполнить одно условие. Если вы превращаете “нет” в “да, но позже” —

обязательно конкретизируйте это “позже”, чтобы у ребенка не возникало ощущение, будто его кормят пустыми надеждами. “Купить дорогую игрушку? Да, думаю, дедушка Мороз может подарить тебе ее на Новый год, давай напишем ему письмо”. “Хочешь пойти на детскую площадку? Да, давай сходим, только сначала соберем все разбросанные игрушки и приготовим ужин”.

Запретить можно только поступки

“Не иди по дороге”, “не шуми в очереди”, “не тяни кошку за лапу” — все это примеры запретов, связанные с поведением ребенка. Поступки могут быть правильные или неправильные, хорошие или ужасные. Но личность ребенка, его эмоции и чувства неприкосновенны. Нельзя запрещать человеку чувствовать. Поэтому никаких “не плачь”, “не злись”, “не бойся” в общении с ребенком быть не должно. Задача родителей — научить справляться со злостью или страхом, а не запретить их чувствовать.

Выработать единую систему запретов для всей семьи

Детям многое запрещают в силу их возраста: нельзя смотреть телевизор перед сном, нельзя долго играть в компьютерные игры, нельзя не спать всю ночь, есть много сладкого и т.д. Разумеется, все это забота, однако ребенку обидно. Ему сложно смириться: папа смотрит телевизор, а мне почему-то нужно спать; мама ест вкусный торт, а мне дала только полкусочка.
Попробуйте выработать единую семейную систему запретов и ограничений: все ложатся спать рано; всем членам семьи запрещено произносить грубые слова или врать; вся семья ужинает за общим столом (или все едят перед телевизором, у кого как принято) и т. д. Важно не увлекаться: лучше всего ввести не более 3 самых строгих табу, тогда ребенок будет относиться к ним серьезно.