

Как сказать ребёнку «НЕТ»

Каким хотят видеть ребёнка родители, воспитатели?

Конечно, активным, самостоятельным, любознательным и т.д. чтобы стать таким, ребёнку надо многое делать и делать то, что не всегда разрешают взрослые.

Слова «да – можно», «нет – нельзя» очень важны в воспитании ребёнка.

Можно ли всё разрешать, т.е. говорить «ДА»? Какие слова ребёнок должен слышать чаще – «ДА» или «НЕТ»?

Что ребёнку даёт «ДА», т.е. разрешение делать то, что хочется: кричать, бегать, «разбираться» с игрушками, чтобы узнать, как она, например двигается, самому мыть посуду, не убирать игрушки туда, куда велят взрослые, т.е. быть «главным» в своей жизни. Чем младше ребёнок, тем больше он считает, что весь мир, особенно родители, существуют для него. Он очень активно протестует против любого отказа. Особенно заметно становится к 2 – 3 годам (кризис 3-х лет).

Что для ребёнка 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 ребёнку «нет» и «нельзя», мы лишаем его возможности быть самим собой и развиваться. Часто повторяя слова, мы рискуем через несколько лет увидеть слабого, незащитного 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 всё разрешать, говорить только «ДА». Ребёнок должен научиться слышать, понимать и принимать слово «НЕТ», хотя это для него очень трудно.

Взрослые требуют послушания, рассчитывая на то, что ребёнок понимает слово «НЕТ» и в тоже время не заботясь 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 ребёнка.

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

Как же говорить «НЕТ»?

Существует несколько видов отказа, 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 ребёнка (например, «Можно я пойду гулять без куртки?»). при этом не надо стыдить ребёнка, упрекать его в непонимании, возмущаться. 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 ребёнка в целом нормально, но оно не может быть выполнено по объективным причинам. В этом случае нужно не просто отказать ребёнку, 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 ребёнок не чувствует себя ущемлённым, у него не формируется комплекс человека, который ничего не может себе позволить. Он учится тому, что хорошее настроение зависит не от конкретной вещи, а от созданных вами обстоятельств. Однако использовать этот приём бесконечно тоже нельзя. Что вы будете делать, если однажды ничего не сможете дать взамен? Впрочем, тогда остаётся самое главное – любовь!

Неправильное использование компромисса

Зачастую взрослые пытаются придать ситуации вид компромисса, хотя на самом деле и мысли такой не допускают. «Будешь пить молоко?» - предлагает мама, считая, что она предлагает выбор. «нет», - отвечает ребёнок. «Нет, ты будешь пить молоко!!!» - настаивает мама. В итоге: молоко не выпито, мама расстроена, ребёнок ревёт. В чём ошибка? Мать предложила ребёнку выбор, не его вина, что он выбрал то, что не входило в её планы. Поэтому никогда не предлагайте выбор, если для вас никакого иного варианта быть не может! Если малыша вначале спросить, чего он хочет, услышали ответ, а потом запретили, будьте уверены: он обязательно запомнит это и в следующий раз будет ещё более упрямым и несдержанным. Если уж вы решили дать ребёнку возможность сделать выбор, пусть этот выбор будет реальным: «Из какой чашки ты будешь пить молоко – из красной или из синей?».

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 всё кричит: «Нет!», «Нельзя!», «Перестань!» - её «нет» уже не работает как запрет. А

чтобы ребёнок среагировал на ваше «нет» достойным образом, оно должно прозвучать на фоне многих «да», обескуражить, озадачить, приковать к себе внимание. Так что чем реже вы произносите слово «нет», тем оно действеннее. Чтобы уменьшить количество запретов, о них надо думать заранее. Например, если ваза находится в зоне недосягаемости, вам не придётся запрещать ребёнку её трогать? Вот и уберите её подальше и повыше. То же самое касается и других запрещаемых предметов.

«Если вы сказали «нет» своему ребёнку, то уже не можете сказать ему «да». Каждый раз, собираясь сказать своему ребёнку «нет», не забывайте о том, что этим словом вы берёте на себя огромную ответственность. Поэтому прежде чем сказать «нет», подумайте, насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придётся разрешить? Что в таком случае будет стоить ваше «нет», если его с легкостью можно забрать обратно? Ровным счётом ничего! Так что если вы можете обойтись без «нет», это всегда лучше и для ребёнка, и для родителя.

«Если уж вы решились сказать своему ребёнку «нет», настройтесь на то, что вам придётся проявлять большую выдержку и терпение».

Когда вы говорите ребёнку «нет», его желание получить «запрещённое» становится ещё 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 ребёнок примет его сразу и безоговорочно, а приготовьтесь встретить его естественный протест. И готовьтесь этому протесту безоговорочно противостоять. Например, если вы ограничиваете ребёнка в сладком, будет нечестно держать на видном месте конфеты и пряники «для себя, для гостей».

Накладывая определённые ограничения на ребёнка, вы должны будете в чём-то наложить их и на себя.

«НЕТ» - это слово, которое произносится без эмоций».

Если у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, ребёнок воспринимает их на свой счёт. Мама говорить зло, значит, она меня не любит. Мама говорит сердитые слова, а на лице «сердиток» нет.

Ребёнок ещё не понимает, что «нет» - это правило, основанное на знании последствий тех или иных действий. Для него «нет» - это прерывание его действия. Когда вы произносите своё «нет» спокойно и уверенно. Вы. По сути, говорите ему: «Это не я прервал твоё действие. Оно само прервалось». В этом случае ребёнок не чувствует себя уязвлённым, а запрет принимает, хотя и не всегда понимает его смысл.

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

Обычно драма разворачивается по следующей схеме. Сначала родитель замечает, что ребёнок делает что-то «ужасное», и злится на него за это. Затем уже порядком разгорячённый родитель заявляет ребёнку своё «нет», причём нервно, напряжённо. Ребёнок пугается и идёт на попятную, причём вовсе не потому, что понял суть предъявляемых ему претензий, а просто потому, что надо как-то защититься, успокоить родителей. Родитель чувствует, что «его взяла», и принимает недовольный,

но удовлетворительный вид. И получается, что ребёнок за своё следование родительскому «нет» получает поощрение, чего он вполне заслуживает, а «кислую мину».

Такое положение надо срочно менять! Поймите, что готовность ребёнка двигаться навстречу вашим требованиям или следование вашему запрету – это не «естественно», это акт доброй воли, что нужно уметь замечать в своём ребёнке и отмечать положительно.

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

Как правило, у каждого члена семьи (папы, мамы, бабушек, дедушек) есть свой личный список «нет» для ребёнка. Одни запрещают конфеты, другие разрешают; одни ничего не говорят, когда ребёнок ест у телевизора, у других это вызывает бурный протест. Как в такой ситуации у ребёнка 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 которым к вам обращается ребёнок.

👉 Внимательно выслушайте и вникните в суть дела.

Если что-то непонятно, расспросите, уточните детали. Этим вы убьёте сразу двух зайцев. Во-первых, мы часто говорим «да» или «нет» машинально, под настроение. Во-вторых, ребёнок, которого вы слушаете внимательно, почувствует, что он вам не безразличен.

👉 Покажите ребёнку, что вы признаёте его право иметь собственное мнение.

"Да, ты действительно считаешь, что мы должны купить этот велосипед», - вы не соглашаетесь и не критикуете, вы просто констатируете факт: с его точки зрения, это правильно.

👉 Объясните коротко и внятно, почему вы не можете (не хотите) делать то, о чём вас просят.

Коротко назовите (объясните) причину отказа. Чем младше ребёнок, тем короче и проще надо говорить.

👉 Если ребёнок не внял вашему «нет» и продолжает вас уговаривать, реагируйте как «автоответчик» - повторяйте одно и то же.

На каждый новый довод (выпад, плач) реагируйте так:

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

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

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

Родителям терпения и терпения, а успехи придут.