

## Консультация для родителей «Как правильно отказать ребенку»

Почему важно говорить детям нет? Это приходится делать часто. Постоянно. И каждый отказ – это оглушающая истерика, а в старшем возрасте – полный злобы взгляд. Поэтому важно научиться отказывать своему ребенку правильно, с пользой для него и собственного душевного равновесия.



### Как правильно сказать ребенку нет

#### 1. Одного раза достаточно

Если сказали “нет”, не нужно постоянно повторять, приводить новые аргументы и пытаться снова и снова убедить ребенка. Скажите “нет” всего один раз, бескомпромиссно и с серьезным выражением лица. Скажите причину, по которой ребенок не может получить то, что хочет, но не ввязывайтесь в спор и не повторяйте доводы бесконечно. Да, это запрет. Большой ошибкой будет сдаться и уступить. Если ваш ребенок узнает, что вас можно уговорить, “измором взять”, он будет использовать это всегда, ходить за вами по пятам, ныть до заветного “да” и манипулировать до конца жизни.



#### 2. Объясняйте свой отказ

Недостаточно сказать «нет». Дети не поймут причин отказа и, скорее всего, продолжат уговоры. Самый эффективный способ сказать «нет» – четкие обоснования, которые может понять ребенок.

#### 3. И «да» может значить «нет»

Дети слышат “нет” слишком много раз, и уже одно это слово потенциально вызывает негодование. Замените его на своеобразное “да”. Например, если кроха просит печенье, не отвечайте “нет, кашу ешь”, скажите “да, ты можешь съесть печенье после обеда”. Если ребенок хочет новую игрушку, скажите “да, я могу подарить ее тебе на Рождество”. Так вы находите компромисс и подаете пример своему ребенку.

#### 4. Не кричите

Кричать на детей – это почти так же вредно, как и телесно их наказывать, и может вызвать проблемы с эмоциональным развитием и поведением. Конечно, когда у ребенка приступ нытья или истерика, сложно не прикрикнуть, но последствия крика **всегда** перевешивают выгоды от временного спокойствия.

Крики впоследствии могут вызывать у детей проблемы с самооценкой и депрессию. Родителям очень важно научиться общаться с ребенком спокойным, дружеским тоном.

#### 5. Переключите внимание

Бесконечные “хочу” часто являются формой проявления банальной скуки. Если на ребенка не обращают внимание, если он чувствует, что про него забыли и хочет развлечь себя, он начинает что-то хотеть и чего-то просить. В таком случае можно обойтись даже без отказа – **просто дайте то, чего он хочет на самом деле – обнимите, развлеките**, и он забудет о своих мнимых



желаниях.



## **6. Не смущайте ребенка при посторонних**

Не смущайте ребенка и ни в коем случае не высмеивайте его желания перед другими людьми. Если он при всех начал что-то требовать, а вы хотите отказать, отойдите вместе туда, где никто вас не побеспокоит, и поговорите. Если вы будете смущать ребенка на публике, тем самым вы будете с самого детства подрывать фундамент уверенности в себе. Кроме того, он научится делать то же самое с вами.

## **7. Дайте альтернативу**

Альтернатива позволяет ребенку не чувствовать себя обиженным и обделенным. Есть разница в отношении между тем, чтобы сказать “нет, конфету нельзя” и “нет, дорогая, конфету нельзя, но вместо нее ты можешь съесть яблоко”. Если ребенок достаточно взрослый, объясните, почему яблоко лучше конфеты.

Если ваш рассказ будет достаточно цепляющим, в следующий раз ваш ребенок может выбрать яблоко вместо шоколада по собственному решению.

## **8. Предоставьте выбор**

Так вы показываете, что мнение детей важно и учитывается. Пускай они не получили, что хотели, но их желание не проигнорировано, с ними посоветовались и позволили самостоятельно принять решение. Такой подход не только успокоит кроху, но и продемонстрирует ваше уважение к нему. К примеру, на завтрак покупайте несколько видов хлопьев и позволяйте своему ребенку принимать окончательное решение, чего именно он хочет. Но пускай выбирает именно из хлопьев, ведь на вопрос “Чего ты хочешь на завтрак?” можно получить ответ “картошку фри”, и тогда снова придется ему отказывать.



## **9. Избегайте фраз “какая ерунда!”**

Когда малыш хочет что-то откровенно ненужное, сложно удержаться, чтобы не бросить раздраженно: “ну что за ерунду ты просишь! Какая глупость!”. Но взрослые забывают, что взгляды на мир и ощущение важности вещей у детей и взрослых существенно различаются. Мы мыслим совершенно разными категориями, и для ребенка какая-то абсурдная вещь может иметь огромное значение. Она действительно нужна ему. Не обесценивайте желания крохи – приучите его относиться к собственным желаниям с уважением, какими бы странными они не казались. Это может существенно повлиять на будущее.

## **10. Не давайте ложных надежд**

Родители часто говорят: «Не сейчас, дорогая». Если не сейчас, то когда? Если вы не выполнили своего обещания, у ребенка могут возникнуть проблемы с доверием. Будьте конкретны, обозначьте четкое время, когда ваш малыш может рассчитывать на

исполнение желания. Например: «Не сейчас, дорогая. Мы купим это на твой День рождения.»

### **11. Не противоречьте своему партнеру**

Часто кто-то из родителей говорит “нет”, а ребенок уже топает к другому за заветным “да”. Избегайте этого! Во-первых, это вызывает конфликты в семье, а во-вторых, вырабатывает у ребенка привычку манипулировать.

### **Отказали ребенку правильно? Однажды он будет вам благодарен**

Отказывать всегда сложно. Как сказать ребенку “нет”, видя его глаза? Мы хотим, чтобы дети были счастливы, и вместе с тем, нам не всегда хватает терпения.

Мы устаем, на нас давит груз проблем, и гораздо проще просто накричать, обесценить желание малыша, или пойти на уступки, оказав тем самым медвежью услугу.

Но если научиться договариваться, при этом общаться спокойно, кроха во взрослой жизни сможет находить компромиссы, без проблем коммуницировать с людьми.

И это будет только ваша заслуга!



Подготовила: педагог-психолог я/с № 141 Т.Л. Гапоненко