

Консультация для родителей «Как сказать ребёнку «нет»»

Некоторым родителям сложно подобрать правильные слова, чтобы сказать ребёнку «нет». Другим каждый раз приходится преодолевать внутренний барьер. Третьим непросто выдержать негативную ответную реакцию, когда они слышат от крохи заявления: «Ты плохая!», «Ты меня не любишь!», «Я тебя не люблю». Тут можно испытать целую гамму чувств от вины и злости до ощущения полной беспомощности. Тем не менее, запреты ребёнку жизненно необходимы.

Прежде чем требовать от малыша послушания, сначала необходимо разъяснить ему значение слова «нет» и аргументировать свои запреты.

Общие правила для родителей

➤ Не впадайте в крайности. Когда запретов слишком много, свободы остается мало. В ближайшей перспективе возможен протест или апатия, а в будущем это может вылиться в неспособность делать самостоятельный выбор и даже отсутствие собственных желаний.

➤ Важно, чтобы родители были заодно. Взрослым важно договориться между собой, что точно разрешается и что точно нельзя. Если возникла непредвиденная ситуация и ваш супруг разрешил то, с чем вы не согласны, поддержите его авторитет при ребёнке, оставив «разборки» на потом.

➤ В воспитании важно быть последовательным. В отношении одних и тех же вещей необходимо постоянство. Если утром ребёнок слышит «нет», а вечером «да», ребенок перестанет вас слушать и уважать.

➤ Важно отказывать, проявляя заботу. Из позиции заботы ребёнку легче принять запрет и согласиться с ним. При этом ваши отношения с ним не портятся. Говорите малышу, что вы понимаете его чувства, но при этом проявляйте твердость: «Знаю, что ты очень хочешь, но нельзя».

➤ Запрещая что-то ребенку, важно оставаться на позиции взрослого – быть уверенным и спокойным по отношению к нему. Если вы начинаете раздражаться, то эту позицию теряете.

➤ Помогайте ребенку справляться с эмоциями, называя те чувства, которые он испытывает, когда вы ему говорите «нет». Обязательно предлагайте свою поддержку: «Да, тебе так хочется еще поиграть, но пора обедать/идти домой/спать и т.д.», «Тебя это расстраивает/ты сердисься. Иди ко мне, я тебя пожалею/успокою».

➤ До 5 лет отлично работает метод переключения внимания. «Ты сам соберешь игрушки или мы сделаем это вместе? Какая твоя самая любимая? С чего начнем? Чем ты хочешь заняться дома? и т.д.»

Зачем говорить «нет»

«Нет» помогает вводить правила и ограничения, опираясь на которые ребёнку легче взаимодействовать с миром. Наличие границ структурирует реальность и снижает тревогу. Однако важно не злоупотреблять и использовать его по назначению.

Замените слова «нет» и «нельзя» другими фразами

Подсознание маленьких детей с трудом воспринимает частицу «не» в разговорной речи. Слыша фразы: «не лезь в лужу», «не кричи», «не трогай», ребёнок поступает наоборот – лезет, кричит, трогает. Есть и те, которые убеждены: дети отлично понимают предложения с «не» и часто сами ими оперируют в речи – «не хочу», «не буду», «не пойду».



Почему же малыши не реагируют на требования родителей? Всё просто: получив запрет на то или иное действие, ребёнок знает, чего делать нельзя, но у него нет установки, что теперь можно. Вот он и продолжает заниматься тем, чем занимался до этого. К тому же, в периоды возрастных кризисов дети игнорируют «нет» из естественного чувства противоречия.

Убрать из запретов слово «нет» и частицу «не» действительно имеет смысл. Так ребенок не услышит в родительском запрете негатив и критику.

Плохо: «Не бегай!»

Хорошо: «Давай немного помедленнее, а то можешь упасть».

Скажите «да» вместо «нет»

Если ребенок остро реагирует на любое «нет», скажите ему «да». Так можно свести к минимуму возможные слёзы и истерики. Это не будет означать, что вы слабы духом, главное – вежливо преподнести ему это самое «да».

Плохо: «Нет, конфеты нельзя».

Хорошо: «Да, возьмёшь конфету, но только после обеда».

Вместе с запретом дайте ребёнку альтернативу

Очень убедительным может оказаться запрет-альтернатива. Ребенок при таком «нет» не будет чувствовать себя обиженным и преданным мамой.

Плохо: «Немедленно перестань лить воду на пол!»

Хорошо: «Мне жаль, но нельзя лить воду на пол. Зато ты можешь с не меньшим удовольствием полить цветы».

Таким образом, лучший способ находить компромиссы с маленьким членом семьи без лишних истерик прост: запрещая одно, разрешать другое.

Педагог-психолог
Диогенова Екатерина Николаевна