

## Как сказать ребенку нет

Отказать ребенку бывает трудно, а отказать так, чтобы не развить конфликт или истерику еще сложнее.

Однако умение говорить ребенку «нет» это жизненно необходимый навык для каждого родителя, так как несет в себе функции обеспечения защиты, безопасности, педагогические функции и другие. Запреты и ограничения играют важную роль в развитии ребенка: **чем лучше ребенок научится слышать, понимать причины и принимать отказ, тем лучше сможет впоследствии устанавливать собственные границы и справляться с трудностями во взрослой жизни.**

### Выделим ряд правил «конструктивного отказа»:

- важно придерживаться постоянства, если что-то было запрещено или разрешено оно должно таковым оставаться вне зависимости от возраста ребенка. Например, если вы разрешали своему ребенку рисовать на обоях, когда он был совсем маленький, сводя это к возрасту, то когда он станет старше это так же должно быть разрешено, чтобы у ребенка не возникало внутреннего конфликта «А как так?» и не приводило к мысли о том, что границы «разрешено/запрещено» определяются исключительно «хотелками» родителей – в последствии это приведет к недопониманию и ссорам.

- если же все-таки есть ситуации, что раньше что-то разрешали, а сейчас вдруг стало под запретом (например, вариант с обоями стал под запретом, так как вы сделали новый ремонт и играет чисто человеческое «жалко»), то важно предложить ребенку альтернативу, и лучшее интереснее, чем обои, например, повесить огромный рулон в комнате или доску на стену. Поинтересуйтесь, а «что хочет сам ребенок?»

- попытайтесь заменить «нет», «нельзя», «потому что я так сказала» на аргументированный ответ. Например, «нельзя бегать в магазине» на «Таня, не бегай пожалуйста в магазине, так как ты можешь задеть полки с продуктами, и они упадут на тебя, а это травмоопасно, будь осторожна».

- негативные эмоции в данном контексте — это «враги», так как родительское «нет» и «нельзя» эмоционально окрашенное может вызвать испуг, тревогу или раздражение у ребенка, а «нельзя», произнесенное с улыбкой может создать впечатление игры и не заблокирует восприятие этой информации.

- договориться с супругом(ой) о единой линии в данном вопросе. У вас не должно быть противоречий друг с другом. Если что-то запрещено, оба родителя должны с этим соглашаться и не ставить другого в неудобное положение, иначе это внесет дисгармонию в семейные отношения и даст ребенку повод для манипуляций, а вам для конфликтов.

- и не забывайте, что когда вы говорите ребенку «нет», то его реакция может быть самой разной, в большинстве негативной, и вам нужно помочь ему справиться с этой ситуацией.

Больше говорите с ребенком, аргументируйте свои слова и будьте рядом с ним, это очень важно для его гармоничного развития!