

Тема номера: «Как научить ребенка говорить «нет»?»

Умение ответить «нет» имеет важнейшее значение для каждого, как для взрослого, так и для ребенка. Оно как сигнал: «Я - личность. Я могу за себя постоять». Когда вы отвечаете «нет», то определяете границы собственной независимости. Это позволяет сопротивляться чужому влиянию, делать осознанный выбор и строить собственную жизнь. Способность отказать другому человеку твердо и спокойно, не чувствуя в дальнейшем вины, очень помогает в жизни. И воспитывать это умение лучше всего с детства.

Почему так важно чтобы дети могли сказать «нет»?

Очень важно научить своего ребенка уметь отказать другим людям, не важно, будь это взрослый или сверстник. Как правило, дети которые не умеют отстаивать свое мнение, в дальнейшем не могут прислушаться к своим эмоциям и мыслям, и легко идут на поводу у других. Ими часто манипулируют. Такие дети идут на поводу у других и имеют высокий риск попасть в «дурную» компанию. А иногда их неумение отказать приводит к тому, что они попадают в опасные для жизни ситуации, приобретают вредные привычки и даже нарушают закон. Все родители хотят своему ребенку только лучшего и понимают необходимость научить его, хотя бы иногда, отказывать людям. Но мнения детей и взрослых не всегда совпадают.

Ребенок должен понимать, что:

- У него есть право на собственное мнение. Он должен уметь отстаивать его и осознавать свою ценность как личности;

- Его мнение должно быть четко сформулировано: на завтрак я хочу макароны, в выходные я хочу пойти в кино;

- Ребенку стоит разъяснить, что не стоит думать, что после отказа его сразу же разлюбят, бросят, перестанут дружить с ним, либо обидят. Необходимо уверить, что в любом случае вы будете на его стороне, поддержите его и будете любить. Может сложиться ситуация, когда друг ребенка попытается склонить его мнение в свою сторону угрозой «Если ты не пойдешь со мной, я не буду с тобой дружить» или манипуляцией «Если ты не сделаешь, как я прошу, я всем расскажу, что это была твоя идея». Стоит обсудить как последствия выбора, так и ценность, которую представляет дружба в таком случае.

Как же научить подрастающее поколение говорить «нет»?

1. Объяснить, что иногда отказывать людям – это правильный и верный поступок. Конечно, речь идет не об отказе помочь родителям по дому, с ужином или уборкой. Нужно уметь сказать «нет», когда ребёнка просят поделиться какой-то вещью, а он не хочет или не может. Это же касается выбора еды. Есть дети у которых, например, аллергия на определенный продукт, поэтому бывает необходимо отказаться от предложенного блюда в гостях если ему предлагают что-то с этим ингредиентом. В таком случае отказ должен быть аргументированным, но вежливым.





2. Ребёнок должен знать, что сказав «нет» он увеличивает личную безопасность. Отказ – это вовсе не трусость. Бывает, что для отказа нужно больше храбрости, чем для согласия. Особенно если идешь на противостояние с большой группой людей. Отказ не сделает вашего сына или дочь одиноким, ведь у него всегда будете вы, другие родственники и настоящие друзья, которые будут уважать его за то, что он имеет свое мнение.

3. Ребёнка нужно научить не только отказывать, но и аргументировать свою позицию. К примеру: «Я не буду мыть за тебя доску после уроков, потому что по графику сегодня не моя очередь». Приводя аргументы, лучше быть честным. Можно сослаться на внешние обстоятельства, которые от ребенка не зависят. Однако объясните, что порой он имеет возможность не объяснять причину своего решения, особенно когда речь идет об опасных ситуациях или склонению к нежелательным действиям.

4. Объясните, что иногда «нет» необходимо говорить несколько раз, отказывать до тех пор, пока собеседник не поймет, что вы с ним не согласны. Мягко повторяя ответ, можно использовать такие обороты, как «Мне очень жаль, но...» «К сожалению, я не смогу, но может в следующий раз». Ребенок должен знать, что отказать – это не значит предать человека или его дружеское отношение. Когда дело касается дружбы, поясните, что это светлое чувство строится не на постоянных уступках, а на компромиссах. Чтобы между людьми были гармоничные и здоровые отношения, каждый из них вправе высказывать свое мнение, и суметь принять, если это мнение является противоположным.

5. «Нет» – это не только слово, но и твердый принцип. Скажите сыну или дочери, что отказывать надо с твердостью в голосе, прямо смотря собеседнику в глаза. Поза должна выражать уверенность в себе. Неуверенное «нет» скромной девочки или стесняющегося мальчика, которые произносят его шёпотом, залившись румянцем, скорее всего, не будет воспринято как отказ.

6. Краткость предают отказу уверенность. Долгое объяснение причин или попытки выразить сожаление по поводу отказа могут сделать его неубедительным.

7. Не стоит исключать, что некоторые решения требуют времени. Ребенок не должен бояться показаться нерешительным, прося немного времени на обдумывание просьбы. Прояснение обстоятельств или требований так же может помочь сориентироваться и подготовить правильную форму отказа.

Возможно, вашему ребёнку не просто будет сразу ответить резким отказом своим сверстникам. Данный навык требует определенной тренировки. Поэтому пусть сначала попробует использовать лёгкие формы отказа - юмор, аргументацию, обещание подумать, а потом дать ответ и т.д.

В любом случае, следите за тем, чтобы он не рос слишком уступчивым, и мог твёрдо отказываться и говорить "нет", когда ему предлагают что-то, что может нанести вред его здоровью, поставить жизнь в опасную ситуацию.

