

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»



Родители уважают его мнение, признают его желания и разрешают не соглашаться с собой...

Для многих взрослых сказать «нет» — настоящее испытание: «Если я откажу, то буду чувствовать себя виноватым», «Я боюсь испортить отношения», «Если я соглашусь, я потом об этом пожалею». Умение отказать другому человеку спокойно и твердо, не чувствуя вины, очень помогает в жизни. Оно позволяет сопротивляться чужому влиянию, делать осознанный выбор и строить собственную жизнь. И воспитывать это умение лучше с детства.

Почему отказывать так сложно?

Наша боязнь сказать «нет» объясняется прежде всего нежеланием обидеть другого человека. Но когда мы соглашаемся против воли, то в первую очередь наносим вред самим себе, отнимая собственное время, силы и подавляя свои желания. Мы чувствуем себя, как дети, которыми часто манипулируют, принуждая к хорошему поведению: «Надо помогать другим», «Надо делиться», «Ты сделаешь так, как я сказал(а)», «Хорошие мальчики (девочки) так не делают».

К тому же манипуляторы, зная наши слабые стороны, давят именно на них, формулируя просьбу так, чтобы в ответ на нее мы почувствовали жалость, стыд или страх. Тогда отказаться становится еще сложнее.

Еще один рычаг управления нами — желание чувствовать свою важность и нужность. В этом случае, соглашаясь на уговоры, мы на некоторое (довольно короткое) время можем ощутить собственную ценность и ради этого говорим: «Да, хорошо».

Чем рискует ребенок, который не умеет говорить «нет»

Дети, которые не умеют отказать и остаться при своем мнении, игнорируют свои эмоции и легко идут на поводу у других. Для них во много раз возрастает риск попасть в плохую компанию, приобрести вредные привычки или даже нарушить закон. Более того, они могут стать жертвами взрослых с дурными намерениями — ведь их учили, что отказывать старшим «неудобно», а спорить с ними «невежливо». Такие дети страдают от низкой самооценки и недостатка самоуважения, поэтому им тяжелее постоять за себя и в школе они иногда становятся объектами для травли со стороны сверстников.

Ребенок, который не научился говорить «нет», хуже знает себя, свои потребности, желания и интересы. Ему трудно оценить свое время и силы, поэтому он дает обещания (учителям, родителям, друзьям),

которые потом не может выполнить. Из-за этого ему кажется, что он недостаточно способный, он не справляется с жизнью и чувствует себя неудачником. Чтобы привычка на все соглашаться не привела к снижению самооценки, родителям нужно как можно раньше поддерживать в детях знание своих возможностей и ограничений, самостоятельность суждений и независимость от чужого мнения.

Научите детей алгоритмам отказа

Самая простая форма отказа — обычное «нет». Это слово, произнесенное уверенным тоном, звучит убедительнее любых уклончивых фраз и долгих объяснений. Оно сразу дает понять, что просьба однозначно отвергнута.

Но бывают случаи, когда этого недостаточно. Чаще всего обосновать свой отказ необходимо, когда просьба исходит от друзей, родственников или других близких людей. Научите ребенка задавать определенные вопросы, когда просьба ему не очень нравится.

Для начала ребенку нужно прояснить ситуацию: «Чего именно от меня хотят? Почему именно от меня?» Ребенок должен уметь задавать прямые вопросы, например: «Почему ты хочешь, чтобы я это сделал? Почему бы тебе не сделать это самому?»

Если есть варианты действий, которые ребенок считает более удачными (приемлемыми, правильными), он может сделать встречное предложение: «Давайте сделаем по-другому...», «Давай лучше...». Так другой человек (взрослый или ребенок) увидит искреннее желание помочь или поучаствовать в общем деле, но не таким способом, как он предлагал изначально.

Если ребенка не захотели слушать, объясните ему, что он может с чистой совестью сказать «нет» и закончить разговор. После этого можно спокойно попроситься, как обычно, сказав что-нибудь вроде «Пока, до встречи» или «Будем на связи». Так легче избежать неловкой ситуации и смущения: ведь ребенок дает понять, что уходит именно от этой просьбы, но не против общения в целом и хочет сохранить нормальные отношения.

Научите ребенка не поддаваться манипуляциям и шантажу (и сами не используйте эти приемы в общении с детьми). Предположим, приятель шантажирует вашего сына: «Если ты не сбежишь с нами с математики, то я не буду с тобой больше дружить» или «Тебе что, слабо, струсил?» Объясните, что если это действительно друг, то из-за отказа дружба никуда не денется, но в будущем этот мальчик уже поостережется предъявлять ультиматумы и будет уважать позицию вашего ребенка. «Думай как хочешь. Мне просто не нравится эта идея», — такой ответ не вынуждает оправдываться за свой выбор и может предотвратить дальнейшие нападки.

Объясните, что ребенок имеет право защищать свои личные границы. Если он чувствует давление, которому трудно противостоять, то может смело обращаться за помощью к классному руководителю, психологу или друзьям. Обращение за помощью — это не признак слабости, а шаг человека, который ценит и уважает себя.

Что еще могут сделать родители

Вот еще несколько способов воспитать в ребенке самостоятельность мышления и независимость от мнения окружающих.

Учитывать потребности ребенка и аргументировать отказы

Ничто не может научить детей уважать собственные потребности лучше, чем наша реакция на их просьбы. Если на жалобу или просьбу («Я устала (хочу пить)») вы раз за разом отвечаете: «Потерпишь до дома» или, хуже того, «Мало ли что ты хочешь, я тоже много чего хочу», вы обесцениваете его чувства и желания. Ребенок привыкает думать, что его потребности не так важны, как то, чего от него хотят другие. Но есть и другой способ реагировать: «Я тоже хочу пить, но у меня сейчас нет воды, давай потерпим до дома» или «Я понимаю, давай просто постоим полминуты

и пойдём дальше, а то не успеём вовремя». Так мы сообщаем ребёнку: «Я понимаю твои потребности, они важны и заслуживают внимания». Установки, которые родители вложили в детскую голову, будут влиять на поведение ещё многие годы.

Меньше беспокоиться о поведении и позволять детям быть самими собой

В поисках одобрения родителей и других людей дети склонны жертвовать своими желаниями. Они подражают нам и перенимают наше поведение, хотим мы того или нет (от хороших манер до плохих привычек).

Но мы обращаем больше внимания на «неправильное» поведение, потому что оно доставляет нам неудобства. Действительно важные ограничения можно объединить в две группы: первые связаны с правилами безопасности, вторые — с уважением границ и интересов других людей.

Общество — от бабушек и дедушек до учителей — и так использует множество способов (чаще всего кнут и пряник), чтобы заставить детей вести себя «как надо».

Поэтому именно на родителях лежит задача развить в детях способность сопротивляться давлению, не поддаваться на уговоры, отказывать тем, кого они считают авторитетом, если предложение им не нравится. Упрямые дети, которые хотят все делать по-своему, доставляют много хлопот родителям, но не надо их за это ругать или наказывать. Возможно, во взрослой жизни эта способность поможет им настаивать на своём и добиваться своих целей.

Дать ребёнку право отказывать взрослым — без последствий

Регулярно давайте ребёнку понять, что аргументированное «нет» — вполне приемлемый вариант ответа. Говорите, что вы будете любить его так же сильно, даже если он не всегда согласен с вами. Старайтесь

максимально уважать его мнение, но предупреждайте о последствиях того или иного «нет». Не хочет больше есть, хотя в тарелке осталось? Хорошо, но тогда уговор: до ужина не кусочничать.

Это не значит, что нужно потакать всем желаниям ребенка, — в результате мы бы получили маленького человека, который не знает, как уважать других и справляться с разочарованием. Устанавливайте разумные границы и обеспечивайте безопасность, но одновременно старайтесь проявлять сочувствие и давайте детям ощущение контроля над тем, что непосредственно их касается и что для них важно.

Ребенок, который не научится говорить «нет» родителям, вряд ли сможет сказать это слово другим людям. И если (а точнее, когда) вашему сыну предложат наркотики, а дочери — отправиться на малознакомую «вписку», лучше, если у них будет выработана способность сказать «нет».

Установить личные границы

Вместо того чтобы строить частокोल ограничений вокруг ребенка, гораздо полезнее установить и защищать собственные границы. Разница вроде бы небольшая, но она существенна и хорошо заметна в том, что и как родители говорят ребенку. «Я не хочу, чтобы ты играла с моей косметикой» отличается от: «Тебе нельзя играть с моей косметикой». Формулировка «я хочу» или «я не хочу» при установке ограничений — более открытая и честная, она не использует вашу власть в семье и четко обозначает ваши желания, а значит, учит детей **уважать личные границы**.

Подавать пример защиты своих интересов

Мы избегаем говорить «нет», чтобы не спровоцировать конфликт, не обидеть просящего и не испортить с ним отношения. Однако стремление угодить другим может привести к тому, что мы потеряем себя. Кроме того, если всегда соглашаться, у окружающих могут возникнуть сомнения в искренности нашего «да». Поэтому не стесняйтесь отказывать, возражать и говорить спокойное «нет» в присутствии

ребенка. Так вы покажете ему, что лучше трезво оценить свои желания и возможности, чем потом страдать и жалеть о сделанном выборе.

Источник:

Видеоролик «[Умею сказать НЕТ](#)» на канале сайта «Я - родитель»