

Как научить ребенка сказать

«НЕТ!»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Стратегия 1: Научите ребенка думать в первую очередь о самом себе

Дети, как правило, осознают себя в большей степени частью группы, чем индивидуумом. Вы должны объяснить ребенку, что, проявив себя как самостоятельную личность, он избавится от множества неприятностей. Скажем, на вечеринке, где все порядком напились, другу, который призывает присоединиться, можно ответить: «Я чувствую себя здесь неуютно и пойду домой, но пойму, если ты захочешь остаться». Выход из неприятной ситуации найден без ущерба для дружбы.

Стратегия 2: Научите его взвешивать все «за» и «против»

На детей, а особенно в подростковом возрасте постоянно обрушиваются различные предложения. Все, что нужно сделать, чтобы понять «да» или «нет», просто взвесить все «за» и «против». Например, что хорошего он получит, если даст списать контрольную (немного, в лучшем случае – краткосрочную эфемерную благодарность), и что плохого (его могут поймать, заподозрить в том, что списал он, поставить плохую оценку и обречь на ругань родителей).

Стратегия 3: Научите его обвинять во всем родителей

Детям, которые могут сказать «Нет, не могу – мама мне этого никогда не простит», отказывать значительно проще. Чтобы они имели повод так говорить, вы должны постоянно объяснять им, каковы правила и что последует за их нарушением. Например: «Если я узнаю, что ты курил, будешь на месяц лишен всех прогулок и вечеринок».

Стратегия 4: Научите его отказывать с юмором

Объяснив отказ страхом, ребенок вызовет раздражение у окружающих. Однако, обратив отказ в шутку, он сделает правильный выбор, оставшись королем положения.

Стратегия 5: Научите его говорить от своего имени

Чем увереннее в себе ребенок, тем проще ему высказывать свое мнение и не поддаваться давлению окружающих. Поэтому предоставляйте ему как можно больше возможностей для того, чтобы заявить о себе – говорить от своего имени. Даже в самых простых ситуациях, например, пусть он сам делает заказ в кафе.

Стратегия 6: Научите его использовать язык тела

Если человек держит голову высоко и не прячет глаза, любой его ответ будет казаться более веским. Старайтесь обращать внимание ребенка на людей, которые выглядят более уверенными в себе, и анализировать их поведение и манеру держаться.

Стратегия 7: Научите его повторять «нет» столько, сколько нужно

Объясните ребенку, что если он отказывается, а ему повторяют предложение, он имеет полное право повторять свой ответ столько раз, сколько понадобится, чтобы собеседник от него отстал. Чем больше раз он произнесет «нет», тем четче будет его осознание правильности такого выбора.

Родители, учитесь говорить «нет»!

Однако, обдумывая, как научить вашего ребенка искусству отказа, не забывайте, что и вам оно не помешает. Ваш пример будет очень полезен.

Разработала: педагог-психолог МБОУ СОШ № 57
Русакова Е.В.

Каковы же основные причины того, что люди не могут сказать твердое «нет»?

- *Заниженная самооценка и неуверенность в себе.*

Люди говорят «да», когда следовало бы сказать «нет» из-за того, что боятся оказаться ненужными или обидеть собеседника отказом;

- *Выученный стереотип поведения.*

Люди, которым трудно сказать «нет» часто воспитывались родителями, которые сами не умели отказывать.

- *Страх быть отвергнутым.*

Очень сильно перекликается с заниженной самооценкой. «Если я не соглашусь, он будет хуже ко мне относиться»; «Если я не соглашусь, мне потом тоже откажут»; «Если я не возьмусь за эту работу, будут считать, что я плохой работник» и т.д. В этом случае человек соглашается на что-то, идущее в разрез с его интересами только для того, чтобы сохранить отношения с кем-то..

- *Излишнее стремление соблюдать приличия*

«Культурные люди никогда не отказывают другим»; «Вежливый человек должен согласиться, чтобы сохранить свое лицо» и т.д. Эти нерациональные убеждения очень мешают говорить «нет» людям, считающим себя культурными. Такой человек может не испытывать затруднений в отказе своим родным и близким людям, но пасует, когда речь идет об отношениях с дальним кругом. Эти люди очень ориентированы на социальные нормы, и стараются «держат лицо». Для того чтобы исправить ситуацию, надо понять, что эти «правила приличия» - вовсе не являются общим для всех законом.

Когда речь идет о человеке, не способном сказать «нет», причиной этого может быть как одна из причин, так и их сочетание.

Что же следует делать родителям для того, чтобы научить ребенка говорить «нет» наркотикам, алкоголю и сигаретам?

Родителям следует не только говорить, что что-то делать просто нельзя, но и доступно объяснять, почему это нельзя делать. Так, к примеру, можно простыми словами объяснить детям, к чему может привести курение, употребление алкоголя или наркотиков

Предложите детям альтернативный вариант отрицательным привычкам. Так, к примеру, приобщайте их к спортивным играм, играя всей семьей в футбол либо настольный теннис. Покажите на практике, что спортивные игры не только полезны, но и занимательны.

Поддерживайте Ваших детей в попытке предложить их друзьям положительные альтернативные варианты спиртному либо наркотикам. Если же друзья будут продолжать предлагать спиртное, либо сигареты, научите детей говорить «нет». Объясните, что говорить «нет» в подобной ситуации даже необходимо, тем более, когда человек действительно не желает курить либо пить.

Поделитесь собственным опытом и расскажите детям, как Вы реагировали, когда Ваши друзья пытались предложить Вам сигарету либо наркотик. Будьте открыты для обсуждения с детьми любых ситуаций. Дети должны знать, что Вы всегда готовы обсудить с ними проблему и поделиться собственным опытом.

Сообщите детям, что при отказе на предложение, к примеру, покурить, они должны твердо сказать «нет», оставаясь при этом спокойными и уверенными. Они не должны колебаться при ответе, поскольку их друзья могут попытаться еще и еще раз предложить покурить или попробовать наркотики, если будут чувствовать некоторую неуверенность при ответе.

Если ребенок не сможет отказать другим и не научится говорить уверенное «НЕТ», то в этом случае...

Он будет брать на себя обязательства, которые ему не выгодны или даже вредны. Выполнение этих обещаний ляжет на него тяжким грузом, забирая силы, которые можно было потратить на что-то еще;

Это вносит непонимание в отношения, а также теряется доверие, если не выполняется обещание. Окружающие перестают его понимать («Ведь ты же сам (сама) согласилась?!»);

Ребенок перестает понимать самого себя («Как я могла (мог) на это согласиться?!») и снижает тем самым свою самооценку;

Дети нередко пробуют алкоголь либо сигареты с подачи их же друзей, а друзьям, как известно, бывает очень трудно отказать;

Дети учатся социальным навыкам у своих родителей, и если вы не способны сказать «нет», то велика вероятность того, что ваш ребенок тоже будет испытывать аналогичные трудности, усложняя себе жизнь или же будет пользоваться вашими слабостями.