

Научите детей говорить «НЕТ!»

Умение говорить «нет» - важный навык, который помогает ребёнку защищать личные границы, избегать неприятных или опасных ситуаций и строить здоровые отношения. В школьной среде этот навык особенно актуален: дети сталкиваются с давлением сверстников, манипуляциями или ситуациями, когда нужно отказаться от чего-то неприемлемого.

Вот несколько рекомендаций для родителей, которые помогут научить ребёнка уверенно говорить «нет»:

1. Показывайте пример. Дети учатся на поведении взрослых. Если вы сами умеете спокойно и уважительно отказываться, ребёнок будет копировать ваш пример. Например, можно сказать: «Я не могу сейчас помочь, потому что устала» или «Нет, мы не будем есть сладкое перед обедом». Объясняйте свои решения: «Я не могу сейчас поговорить, потому что занята. Давай обсудим позже».
2. Обсуждайте ситуации. Приводите примеры из жизни, фильмов, книг или мультфильмов, где герои устанавливают или нарушают границы. Спрашивайте ребёнка, как бы он поступил в той или иной ситуации. Можно составить вместе список ситуаций, когда однозначно стоит говорить «нет» (например, если незнакомый человек просит пойти с ним, сверстник предлагает что-то опасное и т. д.).
3. Учите распознавать чувства. Объясните, что такие эмоции, как дискомфорт, обида, страх, могут сигнализировать о нарушении границ. Спрашивайте ребёнка о его чувствах: «Что тебя напугало?», «Почему ты огорчился?». Так он научится понимать своё эмоциональное состояние и подбирать подходящие слова для его выражения.
4. Давайте право выбора. Позволяйте ребёнку самому решать, с кем он хочет играть, какую книгу читать, какую одежду носить (в пределах разумного). Это учит ценить своё мнение и принимать решения. Уважайте его «нет» даже в мелочах: если ребёнок не хочет обниматься или целоваться - не настаивайте.
5. Тренируйте через ролевые игры. Это особенно полезно для младших школьников. Придумайте ситуации, в которых нужно сказать «нет»: например, кто-то предлагает пойти на красный свет, одолжить деньги, взять на себя чужую работу и т. д.. Покажите, как можно отказаться: «Нет, спасибо, я должен спросить у родителей!», «Я не пойду с вами, мне нельзя!».
6. Учите формулировать отказ вежливо и твёрдо. Предложите готовые фразы: «Спасибо, но я не хочу», «Я подумаю и скажу позже», «Мне это сейчас неудобно», «Я сейчас занят», «Я не буду». Объясните, что иногда можно добавить объяснение: «Я не пойду на этот аттракцион. Меня может укачать на резких поворотах».
7. Тренируйте язык тела. Объясните, что важно не только что сказать, но и как это сделать. Спина должна быть прямой, голос - громким и уверенным, взгляд - прямым, без опущенных глаз. Продемонстрируйте это на себе, а затем попросите ребёнка повторить.
8. Поддерживайте и хвалите. Если ребёнок отказал кому-то и был прав, похвалите его: «Ты правильно поступил, отказавшись идти туда, куда не хотел». Говорите, что

цените его мнение и уважаете его выбор. Не ругайте за отказ - это может привести к тому, что ребёнок будет бояться говорить «нет» в будущем.

9. Объясните, что отказ - это не плохой поступок, а обозначение личных границ. Подчеркните, что говорить «нет», когда не хочется соглашаться, - значит жить в гармонии с собственными целями и ценностями. Объясните, что если человек не может принять отказ и начинает манипулировать («Не хочешь дать списать на контрольной? Тогда мы больше не друзья»), то проявляет неуважение. Стоит задуматься о том, нужно ли продолжать общение с такими людьми.
10. Расскажите о праве на помощь. Объясните, что если ребёнок чувствует давление, которому трудно противостоять, он может обратиться за помощью к классному руководителю, психологу и самое главное к родителям. Обращение за помощью - это не признак слабости, а шаг человека, который ценит и уважает себя.
11. Развитие навыка говорить «нет» - процесс, требующий времени и терпения. Начинайте с маленьких шагов, будьте рядом, поддерживайте ребёнка - и со временем он станет увереннее.

Телефон доверия: 8-800-2000-122 (звонок бесплатный).