

Как говорить ребёнку «НЕТ» и не чувствовать себя виноватым?

Простые правила



1. **Не торопитесь с ответом.** Это не значит, что, прежде чем сказать «да» или «нет», согласиться или отказаться, вам обязательно нужно подумать, вникнуть в суть просьбы или предложения, с которым к вам обращается ребенок.

2. **Внимательно выслушайте** и вникните в суть дела. Если что-то непонятно, расспросите, уточните детали. Этим вы убьете сразу двух зайцев. Во-первых, часто говорим «да» или «нет» машинально, под настроение. Во-вторых, ребенок, которого вы слушаете внимательно, почувствует, что он вам не безразличен. В результате вы проясните для себя позицию собеседника.

3. **Покажите ребенку, что вы признаете его право** иметь собственное мнение.

4. **Объясните коротко и внятно**, что вы не можете (не хотите) делать то, о чем вас просят. Коротко назовите (объясните) причину отказа. Чем младше ребенок, тем короче и проще надо говорить. Если ребенок не внял вашему «нет» и продолжает вас уговаривать, реагируйте как «автоответчик» - повторяйте одно и то же. А именно: на каждый новый довод (выпад, скулеж) реагируете так:

-Соглашайтесь с доводами (*«Я понимаю, тебе хочется иметь велосипед», «Я понимаю, в той компании ты давно не был...»* и т.д.)

-Повторяйте отказ одними и теми же словами (*«Но это слишком дорогой велосипед»*)

-Аргументы у ребенка иссякнут, и ваш отказ примут как факт.

Важное дополнение!

- **Говорите «нет» как можно реже. Только в особых случаях. Как в поговорке: редко, но метко. Тогда ребенок не будет спорить с вами, а вы не почувствуете себя виноватым.**

- **Предпочтение отдайте «да».**

- **А знаете, кому труднее всего сказать «нет»?**

- Самому себе.**