

8 правил доктора Комаровского о том, как сказать ребенку «нет», но чтобы он вас услышал!

И согласился с вами!

Известный педиатр Евгений Комаровский рекомендует родителям прислушаться к [советам](#) детского психолога Ольги Крамаревич, которая точно знает, как правильно оформить отказ и преподнести его ребенку.

Вот 8 действенных советов родителям, как правильно говорить "нет" ребенку:

1) Не запрещайте детям выражать эмоции и чувства. Под запретом только их действия.

Избегайте фраз «Не злись», «Не плачь», «Не бойся», ведь ребенок имеет право выражать любые чувства. Главное - чтобы он делал это правильно. И ваша задача - научить его, как выразить гнев, раздражение и страх приемлемым способом.

2) Избегайте слова "нельзя".

Частые запреты отбивают у ребенка желание пробовать что-то новое. Более того, слишком частое употребление «нельзя» или «нет» приводит к тому, что эти слова теряют свою значимость для ребенка.

Маленького ребенка лучше отвлечь от запрещенной деятельности. Просто укажите ему на

что-то более интересное, предложите любимую игрушку и т.д. Старайтесь предугадать и предупредить ситуации, в которых у вас возникнет нужда сказать ребенку «нет».

Желательно убрать подальше все важные или опасные вещи и предметы, которые могут привлечь внимание ребенка. С другой стороны создайте условия, в которых ребенок мог бы удовлетворить свой познавательный интерес.

Для этого оставьте в поле зрения ребенка только то, что можно трогать, разбирать, бросать.

3) Если все-таки возникла ситуация, когда нужно сказать "нет".

Не используйте "нет" или "нельзя". Как известно, частица «не» мозгом не воспринимается. То есть ваше предупреждение «не трогай нож» звучит как «трогай нож». Кроме того, чем чаще вы повторяете какое-либо слово, тем больше оно обесценивается.

Поэтому слово «нет» старайтесь употреблять как можно реже. А лучше замените его словами «лучше сделай так», «остановись», «стоп», «вот как бы сделал(а) я», «осторожно - это опасно», «по лужам ходим только в резиновых сапогах»...

4) Подробно объясните ребенку причину запрета.

Запрет «нельзя есть эти чипсы» обязательно нужно дополнить подробным объяснением: рассказать ребенку, чем это чревато. Предупреждением «Не лезь» мы лишаем его свободы выбора.

Далее должно последовать понятное и спокойное разъяснение: «Эта горка слишком высокая для тебя,

давай найдем более безопасную». Так вы предоставляете ребенку выбор и, поверьте, он примет правильное решение.

Если ребенок еще слишком маленький и не понимает вас, просто постарайтесь отвлечь его или отнесите в сторону от опасного места.

5) Тон, в котором оглашается запрет, должен быть нейтральным.

Любые ваши негативные эмоции ребенок примет на свой счет. Злость и раздражение в вашем голосе дадут ему сигнал, что он плохой, вы его больше не любите, веселые нотки в голосе означают, что вы шутите и прислушиваться к вам не обязательно.

Чем спокойнее и увереннее вы скажете слово «нет» и объясните, почему нельзя, тем спокойнее воспримет их ваш ребенок.

6) При возможности предложите ребенку альтернативу.

Желательно, чтобы каждого «нельзя» вы что-нибудь позволяли ребенку. После запрета предложите ребенку какую-нибудь альтернативу. На обоях рисовать нельзя, но можно рисовать на прикрепленном к стене листе бумаги; нельзя толкать собаку, игрушку можно и т.п.

Как известно, запретный плод сладок, поэтому нужно предоставить альтернативу, которая сгладит бы разочарование, возникшее у ребенка после запрета.

7) Не допускайте поблажек.

Ваша непоследовательность только навредит ребенку. Ваше "нет" должно быть окончательным и восприниматься со всей серьезностью. Сообщите и другим членам семьи о наложенном запрете. Оба родителя должны действовать согласованно.

Даже если вы поддались на уговоры ребенка снять запрет, дайте ему понять, почему идете на уступки: потому что доверяете ему, потому что считаете, что любую проблему можно решить спокойно и без скандалов.

Помните: уступать стоит, когда ребенок согласился выполнить одно из ваших условий, смог с вами именно договориться. Не идите на поводу у ребенка, когда он начинает хныкать, специально вредничает или идет на шантаж.

8) Сформируйте систему запретов, приемлемую для вашей семьи.

В каждой семье есть свои табу, то есть строгие запреты, которые нельзя нарушать ни при каких обстоятельствах. Например, «нельзя обзывать маму» или «нельзя открывать дверь незнакомцам» и т.п.

То, что в одной семье воспримут вполне нормально, в другой посчитают неприемлемым. Но запомните: таких табу должно быть 2-3, не больше. Иначе их значимость для ребенка сильно снизится.

Какие из этих советов стали для вас открытием? Какими из них вы пользуетесь уже давно?

по материалам с сайта <http://www.lifter.com.ua/>