



Как сказать ребенку «Нет».

Ставить границы, озвучивать запреты и говорить «*нет*» приходится всем родителям. Проблема в том, что не у всех получается добиться желаемого эффекта. Как же правильно формулировать отказ?

Зачем говорить «НЕТ»:

«Нет» помогает вводить правила и ограничения, опираясь на которые ребенку легче взаимодействовать с миром. Наличие границ структурирует реальность и снижает тревогу. Однако, важно не злоупотреблять и использовать его по назначению, - например, в ситуациях, где есть угроза жизни и здоровью малыша.

Как правило, безапелляционное «нельзя» мы употребляем в тех случаях, когда действия ребенка касаются его безопасности или могут повредить его здоровью. Кроме этого слова есть и другие способы сформулировать запрет.

1. «Потому что мы с папой так решили»

Эта фраза спасает родителей неумолимых почемучек. Когда вопросы сыплются в режиме нон-стоп и в какой-то момент возникает насущная необходимость их прекратить, можно использовать такой маневр. Или когда сил удовлетворять любопытство малыша ну совсем не остается.

2. «В нашей семье так не принято»

Эта формулировка подходит для тех случаев, когда вы хотите донести до чада семейные традиции или семейные ценности. Например, у вас дома не ругаются матом/не едят продукты, упавшие на пол/не оставляют посуду на столе и т.п.

3. «Так делать не стоит», «Так говорить не надо», «В общественных местах не кричат»

Выглядит как запрет, но более мягкий, потому что он обезличенный. Такая формулировка позволяет взглянуть на себя и на ситуацию со стороны. И она не порождает у ребенка сильных негативных чувств по отношению к себе.

Он не чувствует себя плохим, виноватым. Обезличенные запреты легче принять, а ведь ваша задача – не ругать или запугать, а скорректировать его поведение. По этой причине старайтесь избегать «ты-сообщений» («Ты плохой», «Ты невыносимо себя ведешь», «Ты так больше не делай!»). У любого психически здорового человека, будь то взрослый или ребенок, они вызывают протест, неприятие и желание спорить или защищаться.

4. «Это нельзя. Выбирай - сделаем так или вот так?»

Эту формулу можно использовать, когда вы запрещаете ребенку какое-то действие, но тут же предлагаете выбрать один из двух альтернативных вариантов, оба из которых вас устраивают. Так вы даете малышу шанс принять решение самостоятельно. Безусловно, подобные эксперименты следует ставить в ситуациях, когда речь идет о мелочах, а не о вопросах безопасности ребенка.

5. «Этот поступок плохой»

Когда мы используем эту фразу, мы характеризуем поведение или поступок, а не даем оценку самому ребенку и не вешаем ярлык. Малыш прекрасно считывает, что это не он плохой, а поступок плохой, и тогда ему гораздо легче исправиться. А вот хрестоматийную фразу родом из советских времен: «Хорошие дети так себя не ведут» - лучше не использовать вовсе. Ребенок мгновенно считает, что его записали в разряд «плохих». Подобная критика из уст родных людей может сильно травмировать детскую психику, и здорового энтузиазма точно не вызовет

Источник: ИНФОУРОК, <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-kak-skazat-rebenku-net-4456205.html>

Воспитатель группы раннего возраста: Гущина Екатерина Вениаминовна.