

# Правила для родителей

## Как сказать ребенку «нет»

«Нет». Это простенькое слово из трех букв способно создать множество проблем. Особенно если приходится отказывать самому дорогому человеку на свете - собственному ребенку. Между тем разумное распределение разрешений и отказов является основой любого воспитания. Что делать, если малыш не хочет слышать ваших аргументов и упорно настаивает на своем? Предлагаем несколько правил сказать «нет».

**Первое правило:** «Вы не можете говорить «нет» всегда. Необходимо понять, что «нет» - это особенное, исключительное слово, и если произносить его постоянно, оно обесценивается и теряет смысл. Сказанное «нет» должно озадачить, приковать к себе внимание, оно должно прозвучать на фоне многих «да». Чтобы уменьшить количество запретов, о них надо думать заранее. Например, если ваза находится вне зоны досягаемости, вам не придется запрещать ребенку ее трогать.

**Второе правило:** «Если вы сказали «нет», то уже не можете сказать «да». Прежде чем сказать «нет», подумайте - насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придется разрешить? Так что если вы можете обойтись без «нет», то это всегда лучше и для ребенка и для родителя.

**Третье правило:** «Если уж вы решились сказать «нет», настройтесь на большую работу. Любое «нет» является ограничением свободы, которое любой нормальный человек воспринимает болезненно, поэтому приготовьтесь встретить протест. И готовьтесь этому протесту безоговорочно противостоять. Но помните: накладывая ограничения на ребенка, вы должны будете в чем-то наложить их и на себя. Например, если вы ограничиваете ребенка в сладком, то будет нечестно держать на видном месте конфеты «для себя любимой».

**Четвертое правило:** «Нет» - это слово, которое всегда произносится без эмоций». «Нет» - это слово, которое используется для воспитания, а не с целью «выяснения отношений». Если у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, то ребенок воспринимает их на свой счет. Например, мама говорит зло, значит, она меня не любит. Мама говорит весело, значит, она просто шутит.

**Пятое правило:** «Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему «нет». Поймите, что готовность ребенка двигаться навстречу вашим требованиям или следование вашему запрету - это не «естественно», это акт доброй воли, которую нужно уметь замечать в своем ребенке и отмечать положительно.

**Шестое правило:** «Позиция всех членов семьи по каждому конкретному «нет» в жизни ребенка должна быть одинакова». Как правило, у каждого члена семьи есть свой личный список «нет» для ребенка. Одни запрещают: конфеты, просмотр телевизора другие разрешают. Типичная ошибка семьи: один из родителей запрещает, что либо, тогда ребенок идет к другому и «давит на жалость». Видя заплаканные глаза любимого чада другой член семьи, снимает запрет. Исходя, из этого у ребенка может сформироваться умение манипулировать родственниками.