***Как правильно сказать ребенку «Нет»***

*- Мама, а можно мне пойти погулять?*

*- Нельзя!*

*- А почему?*

*- Потому что я так сказала!*

*Вспоминаете эту картину из вашего детства? А свои чувства можете вспомнить? Недоумение, обида, непонимание, раздражение, иногда даже гнев и злость.*

*А почему? Во – первых, потому что вы не получили объяснения. Во – вторых, потому что мама однозначно выстроила статусную иерархию: я – начальник, ты – подчиненный. Ты должен делать так, как я сказала*.

Такие родительские ответы как «делай без разговоров!», «потому что надо», «нельзя и все» не только ранят ребенка, они демонстрируют неуважение встать на место ребенка. Рассмотрим примеры более конструктивного взаимодействия.

***Пример 1.*** Ребенок просит почитать поиграть, а вы сейчас не можете. Конечно, проще всего ответить так: «Ты что, не видишь, что я занята?». Но можно иначе. Присядьте на корточки, обнимите, поцелуйте и скажите: «Сынок (доченька), я очень хочу поиграть с тобой. Но сейчас мне обязательно нужно приготовить ужин. Ведь мы скоро будем ужинать и плохо, если нам будет нечего кушать. Давай ты мне поможешь, будешь мыть картошку, а потом мы поиграем». Постарайтесь в таких случаях не отсылать ребенка(«поиграй один, а потом…»), а чем-то занять его так, чтобы он находился рядом с вами. Не бойтесь занимать ребенка. Даже двухлетка может пластиковым ножом порезать овощи, помыть овощи, вытереть посуду, достать её из посудомойки. Даже если ребенок что- то разобьет – пользы будет больше, чем вреда. Ведь это время он проведет с вами.

***Пример 2.*** Ребенок просит конфету. Давайте попробуем смягчить отказ. Это можно сделать, показав ребенку, что вы заботитесь о нем: «Малыш, я очень хочу порадовать тебя, но вредно есть много конфет. Давай я лучше дам тебе яблоко».

***Пример 3.*** Ребенок не хочет ложиться спать и просит еще немного посмотреть телевизор. Думаю, что вы уже понимаете, что вариант: «Я сказала спать, значит спать» - не самый лучший. Можно отвлечь ребенка, поделиться своими переживаниями: «Знаешь когда я была маленькой, я тоже очень любила ложиться спать. И я просила маму посидеть со мной. Давай я тоже посижу с тобой, расскажу сказку или почитаю тебе книжку?».

***Нет точных, единственно верных слов. Но каждая мама интуитивно может найти для своего малыша те слова, которые нужны ему.***