

ПОМОЩЬ СЕМЬЕ | ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Как сказать «нет»

ТРУДНОСТЬ

Ваш ребенок просто не понимает слово «нет». Когда он его слышит, то закатывает истерику, испытывая ваше терпение до предела. Все уговоры и увещания напрасны. Вы чувствуете, что единственный выход — уступить капризам своего чада. И вот в который раз вместо твердого «нет» вы скрепя сердце говорите «да».

Однако сломать такой печальный стереотип поведения *возможно*. Но сначала рассмотрим, почему сказать «нет» все же стоит.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

**Отказ не означает жестокость.**Некоторые родители возразят, что лучше убеждать ребенка, объяснять ему ситуацию,— в конце концов с ним можно договориться. Они опасаются, что отказ может вызвать у ребенка обиду и недовольство.

Вполне возможно, что сначала ваше «нет» будет воспринято в штыки. Тем не менее так дети усвоят важную истину: в реальной жизни человеку позволено далеко не все. Напротив, идя у ребенка на поводу, вы подрываете свой авторитет. К тому же вы приучаете его манипулировать вами и всякий раз капризами добиваться своего. Со временем это тоже может его раздражать. Да и легко ли уважать родителя, который не способен проявить твердость?

**Родительское «нет» подготовит ребенка к трудностям подросткового возраста и ко взрослой жизни.**Ваш ребенок научится в чем-то себе отказывать. Подростки, которые усвоили этот важный урок, менее склонны под давлением окружающих принимать наркотики или вступать в половую связь до брака.

Ваша твердая позиция подготовит ребенка ко взрослой жизни. Школьный психолог Дейвид Уолш объясняет: «Не секрет, что мы [взрослые] не всегда получаем то, что хотим. [...] И мы скорее вредим своим детям, когда приучаем их к мысли о том, что в жизни им всё будут преподносить на блюдечке» [\*](http://o53xo.nj3s433sm4.cmla.ru/ru/%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8B/g201408/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B5%D1%82/#footnote1).

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

**Помните о своей цели.**Вы, несомненно, хотите, чтобы ваш ребенок вырос приспособленным к жизни, эмоционально зрелым и счастливым человеком. Но вы сами этому препятствуете, если потакаете всем его желаниям. Восточная мудрость гласит: «Если баловать слугу с юности, то впоследствии он станет неблагодарным» . То же верно и в отношении детей. Поэтому говорить «нет» — неотъемлемая часть воспитания, идущая ребенку лишь на благо.

**Будьте тверды.**Ваш ребенок не должен быть с вами на равных. Не нужно обсуждать с ним ваш ответ, как бы ожидая его одобрения. Конечно, детям надо учиться «отличать хорошее от плохого». Поэтому нет ничего неправильного в том, чтобы рассуждать вместе с ребенком. Однако не пускайтесь в бесконечные споры, объясняя, *почему*вы сказали «нет». Чем дольше вы ведете такие дебаты, тем больше возникает сомнений, что вы тверды в своем решении.

**Придерживайтесь своего слова.**Ребенок может испытывать вашу решимость своим нытьем и упрашиваниями. Если это происходит дома, то как поступить? В книге «Любить, но не баловать» рекомендуется не слушать капризы и хныканье ребенка. В ней дается совет: «Скажите ему: „Если тебе хочется покапризничать — то пожалуйста. Иди в свою комнату и капризничай там. Я этого слушать не хочу. Придешь, когда успокоишься“» (Loving Without Spoiling). Поначалу вам может быть нелегко проявлять такую твердость, а ребенку — трудно с ней смириться. Но как только он поймет, что вы настроены решительно, он, скорее всего, перестанет демонстрировать свой протест.

**Будьте благоразумны.**Не говорите детям «нет», лишь желая показать свою родительскую власть. Можно исполнить просьбу ребенка, если она разумна и если вы соглашаетесь не под напором капризов и истерик.

ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

«Любому родителю хочется видеть своих детей веселыми и счастливыми. Однако, если ваши дети никогда не сердятся на вас, не огорчаются и не испытывают разочарований, это повод задуматься: правильно ли вы их воспитываете? Как ваши дети научатся справляться с разочарованиями и огорчениями в жизни, если они никогда не пытались это делать? Как они научатся самодисциплине, если вы им в этом не поможете? И ваша задача — преподать своим детям эти важные уроки, научившись говорить им „нет“» (школьный психолог Дейвид Уолш).