**КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ»**

Несколько правил для родителей как сказать «нет»
**Первое правило:** «Вы не можете говорить «нет» всегда».
Прежде всего, необходимо понять, что «нет» — это особенное, исключительное слово, и если произносить его постоянно, оно
обесценивается и теряет смысл. Если мама на все кричит: «Нет!», «Нельзя!», «Перестань!» — ее «нет» уже не работает как запрет. Для того чтобы ребенок среагировал на ваше «нет» достойным образом, оно должно прозвучать на фоне многих «да», обескуражить, озадачить, приковать к себе его внимание. Так что чем реже вы произносите слово «нет», тем оно действеннее. Чтобы уменьшить количество запретов, о них надо думать загодя. Например, если ваза находится вне зоны досягаемости, вам же не придется запрещать ребенку ее трогать? Вот и уберите ее подальше и повыше, подрастет — поставите на место. То же самое касается и других опасных предметов.

**Второе правило:** «Если вы сказали своему ребенку «нет», то уже не
можете сказать ему «да».
Каждый раз, вознамерившись сказать своему ребенку «нет», не забывайте о том, что этим словом вы берете на себя огромную ответственность, потому что если вы сказали ребенку «нет», то сказать «да» вы теперь уже не можете. Поэтому, прежде чем сказать своему ребенку «нет», подумайте — насколько это необходимо? Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придется разрешить? Но что в таком случае будет стоить ваше «нет», если его с легкостью можно забрать обратно? Ровным счетом ничего! 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 своему ребенку «нет»,
настройтесь на большую работу».
Когда вы говорите ребенку «нет», его желание получить «запрещенное»
становится еще больше. И дело даже не в том, что «запретный плод сладок», а в том, что это является ограничением свободы, которое любой нормальный человек воспринимает болезненно. Поэтому, вводя в обиход новый запрет, не ждите, что ребенок примет его сразу и безоговорочно, а приготовьтесь встретить его естественный протест. И готовьтесь этому протесту безоговорочно противостоять.
Но помните: накладывая определенные ограничения на ребенка, вы
должны будете в чем-то наложить их и на себя. Например, если вы
ограничиваете ребенка в сладком, будет нечестно держать на видном месте конфеты и тортики «для себя, любимых».

**Четвертое правило:** «Нет» — это слово, которое всегда произносится без
эмоций».
«Нет» — это слово, которое используется для воспитания, а не с целью
«выяснения отношений». Если же у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, то ребенок воспринимает их на свой счет. Мама говорит зло, значит, она меня не любит. Мама говорит весело, значит, она просто шутит.
Ребенок не способен понять, что «нет» — это правило, основанное на
знании последствий тех или иных действий. Для него «нет» — это
прерывание его действия. Когда вы произносите свое «нет» спокойно и
уверенно, вы, по сути, говорите ему: «Это не я прервал твое действие. Оно само прервалось». В этом случае ребенок не чувствует себя уязвленным, а запрет превращается в некую «загадку природы», которую можно и не понимать, но принять к сведению необходимо.

**Пятое правило:** «Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему «нет».
Обычно драма разворачивается по следующей схеме. Сначала родитель замечает, что ребенок делает что-то «ужасное», и злится на него за это. Затем уже порядком разгоряченный родитель заявляет ребенку свое «нет», причем нервно, напряженно, истерично. Ребенок пугается и идет на попятную, причем вовсе не потому, что понял суть предъявляемых ему претензий, а просто потому, что надо как-то защититься, унять родительский гнев.
Родитель чувствует, что «его взяла», и принимает вид недовольного, но
удовлетворенного удава. И получается, что ребенок за свое следование
родительскому «нет» получает не поощрение, чего он вполне заслуживает, а «кислую мину». Такое положение надо срочно менять! 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 вашего ребенка должна быть одинакова».
Как правило, у каждого члена семьи — мамы, папы, бабушек, дедушек,
дядь и теть — есть свой личный список «нет» для ребенка. Одни запрещают конфеты, другие разрешают; одни ничего не говорят, когда ребенок ест у телевизора, у других это вызывает бурный протест.
Типичная ошибка семьи выглядит следующим образом. Мама говорит
ребенку, что он не сделал уроки, а поэтому никакого телевизора. Ребенок идет к бабушке и «давит на жалость»: «Бабуля, а можно телевизор посмотреть?» Бабушка, видя заплаканные глаза любимого внука, тут же включает ему телевизор плюс к этому еще и плюшку какую-нибудь приносит. На месте бабушки может оказаться отец, на месте мамы — дедушка. Как в такой ситуации у ребенка будет формироваться правильное представление о том, что можно, а что нельзя? Да никак. Но зато у него может сформироваться другое – умение манипулировать родственникам.

