

Тема номера: «Искусство отказа: как научить ребенка говорить «нет»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок умел отстаивать свои границы и не поддавался чужому влиянию. Дети, которые не умеют отказывать, часто становятся жертвами манипуляций, попадают под влияние сверстников или взрослых, совершают поступки, о которых потом жалеют. Именно в семье закладывается основа уверенного поведения: ребёнок учится не только говорить «нет», но и чувствовать, что его мнение имеет значение.

В каких случаях важно научить ребенка отказывать:

- *Ситуация опасности.* Например, посторонний человек на улице уговаривает ребенка пойти за ним, взять какую-то вещь или позвонить по незнакомому номеру.

- *Нарушение правил.* Оно нередко происходит под давлением сверстников, когда те предлагают попробовать алкоголь или сигареты, совершить кражу или неблагоприятный поступок. Видя сопротивление, они применяют манипуляции: «Давайте сбежим с последнего урока! Ваня, ты чего, не с нами? Струсил, да?».

- *Игнорирование границ.* Застенчивый и робкий ребенок может оказываться в ситуациях, когда нарушают его личное пространство. К примеру, ребята из класса берут у него вещи без

разрешения, называют обидным прозвищем или напрашиваются в гости.

Что конкретно можно сказать, когда ребенка уговаривают, дают или стыдят? Вот несколько простых, но очень действенных приёмов. Вы можете обсудить их с ребёнком или даже потренироваться дома.



Первый приём — твёрдое «нет» без оправданий.

Главное правило: отказ не требует пояснений. Коротко, уверенно, без извинений. Примеры фраз для такого случая: «Нет, спасибо. Я не хочу». Или: «Нет, это не для меня». А можно просто: «Спасибо, но я откажусь».

Второй приём — техника «сломанной пластинки».

Это когда вы спокойно повторяете один и тот же отказ несколько раз, даже

если собеседник пытается втянуть вас в спор. Например: «Нет, я не буду». – «Ну почему?» – «Я просто не буду». Другой вариант: «Мне это неинтересно». – «Да ладно, попробуй!» – «Мне это неинтересно». Или жёстче: «Я сказал(а) – нет». – «Ты чего, боишься?» – «Я сказал(а) – нет».

Третий приём – краткое объяснение, но не оправдание.

Можно честно назвать причину, не превращая её в мольбу о прощении. Например: «Нет, мне завтра рано вставать». Или: «Я не хочу, потому что мне это вредно». Ещё один вариант: «Я пас, у меня соревнования завтра, надо быть в форме».



Четвёртый приём – отложенный ответ.

Иногда лучше взять паузу, чтобы не отвечать под давлением. Это даёт время собраться с мыслями. Фразы: «Я подумаю. Скажу позже». Или: «Нет, сейчас не хочу решать». Можно сказать: «Давай завтра поговорим, сегодня не могу сообразить».

Пятый приём – предложить альтернативу.

Вы отказываетесь от небезопасного предложения, но предлагаете другой вариант, где вы чувствуете себя

комфортно. Например: «Я не хочу курить. Давайте лучше в футбол поиграем». Или: «Не пойду в заброшку – страшно. А давайте в парк сходим?». А можно и так: «Я пить не буду, но могу помочь с музыкой или заказать пиццу для всех».

Умение говорить «нет» – это ключевой навык, который помогает ребёнку:

- защищать личные границы;
- избегать давления и манипуляций;
- принимать самостоятельные решения;
- противостоять опасным ситуациям;
- чувствовать уверенность в себе.

Ребёнок, который умеет отказывать, лучше понимает свои желания и эмоции.

Если вы заметили, что подросток регулярно не может сказать «нет» и попадает в опасные ситуации, вы можете позвонить на линию Детского телефона доверия: **8-800-2000-122 (124 с мобильного телефона).**

Звонок бесплатный, анонимный и круглосуточный. Профессиональные психологи помогут вам разобраться с вашей проблемой, подскажут, как правильно выстроить разговор с ребёнком и к кому обратиться за дальнейшей помощью.

Источники:

1. Официальный сайт «Семья и школа». Журнал для родителей и педагогов – <https://clck.ru/3UvxtJ>.
2. Фото взяты с сайта – <https://www.magnific.com/app>.