**Как научиться говорить ребенку «НЕТ»?**

Очерчивать для ребенка границы дозволенного и говорить ему «нет» приходиться всем родителям. Но вряд ли кто-то может похвастаться тем, что бесконечные «нельзя» даются легко. Одним сложно подобрать правильные слова, которые бы не обидели малыша. А другие просто бояться ответной реакции ребенка на запрет – слез, обид, агрессии.

Правильно сформулированный отказ – лучшая профилактика детских слез и хмурого взгляда от вашего «нельзя».

Будьте спокойны и не кричите

Ультиматумы, угрозы, скандалы – худшие способы сказать «нет». Сквозь ваши крики и угрозы ребенок просто не услышит самого главного – причины, по который вы ставите ему конкретный запрет.

Очерчивая границы дозволенного, сохраняйте спокойствие. «Нет» должно прозвучать без надрыва и умоляющих ноток в голосе, но твердо и решительно. Тогда ребенок примет запрет без лишних волнений.

Объясните, почему «нет»

Недостаточно просто сказать ребенку «нет». Для него это отличный повод испытать вашу стойкость. Малыш начинает плакать, и родители готовы на все, чтобы остановить истерику. Запреты и вовсе перестают работать и становятся пустым звуком, если дети очень часто слышат необоснованные «нельзя».

Самый эффективный способ сказать «нет» – привести веские, понятные ребенку причины своего запрета. «Сложные» нотации ребенок не поймет и, скорее всего, пропустит мимо ушей, поскольку сильно расстроен. Объяснения должны быть четкими и соответствовать возрасту.

Плохо: «Немедленно перестань царапать стол вилкой!»

Хорошо: «Не царапай стол вилкой. Смотри – остаются следы, они портят наш красивый стол».

Замените слова «нет» и «нельзя» другими фразами

В популярной психологии существует теория, что подсознание маленьких детей с трудом воспринимает частицу «не» в разговорной речи. В доказательство приводятся диалоги, когда, слыша фразы «не лезь в лужу», «не кричи», «не трогай», ребенок поступает с точностью до наоборот – лезет, кричит, трогает. У этой теории есть и противники, которые убеждены, что дети отлично слышат и понимают предложения с «не», и более того, сами часто оперируют такими фразами в речи – «не хочу», «не буду», «не пойду».

Почему же малыши зачастую не реагируют на требования родителей? Все просто – получив запрет на то или иное действие, ребенок знает, чего делать нельзя, но у него нет установки, что теперь можно. Вот он и продолжает заниматься тем, чем занимался до этого. К тому же, в периоды возрастных кризисов дети игнорируют «нет» из вполне естественного чувства противоречия.

Но убрать из запретов слово «нет» и частицу «не» действительно имеет смыл. Так ребенок не услышит в родительском запрете негатив и критику.

Плохо: «Не бегай!»

Хорошо: «Давай немного помедленнее, а то можешь упасть и пораниться».

Проявите искреннее участие

Ставя запрет, даже если он полностью оправдан, вы расстраиваете ребенка. Покажите, что понимаете его чувства и разделяете их. Тогда малышу будет легче справиться с негативными эмоциями, и он не будет считать вас предателем. Обнимите и утешьте ребенка, попробуйте переключить его внимание на что-то другое. Главное – после проявленного сочувствия не отменяйте запрет.

Плохо: «Быстро положи на место мою помаду!»

Хорошо: «Мне тоже жаль, что тебе пока нельзя пользоваться моей помадой. Может, почитаем книгу?»

Скажите «да» вместо «нет»

Если ребенок остро реагирует на любое «нет», скажите ему «да». Так можно свести к минимуму возможные слезы и истерики. Но это не будет означать, что вы слабы духом и вновь позволили малышу диктовать свои правила. Главное – правильно преподнести ему это самое «да».

Плохо: «Нет, конфеты нельзя».

Хорошо: «Да, возьми конфету, но только после обеда».

Вместе с запретом дайте ребенку альтернативу

Очень убедительным может оказаться запрет-альтернатива. Ребенок при таком «нет» не будет чувствовать себя обиженным и преданным мамой. Правило следующее: это нельзя, но другое – пожалуйста. Это лучший способ находить компромиссы с маленьким членом семьи без лишних истерик.

Плохо: «Немедленно перестань лить воду на пол!»

Хорошо: «Мне жаль, но нельзя лить воду на пол. Зато ты можешь полить цветы, это так же интересно».

Обозначьте четкие сроки, когда «нет» превратится в «да»

Часто родители говорят «нет, не сейчас», услышав просьбу ребенка что-то ему купить. Но для маленьких детей эта фраза зачастую означает «у меня этого никогда не будет». Будьте более конкретны. Если все же намерены в недалеком будущем исполнить желание ребенка, обозначьте сроки.

Но данное малышу обещание нужно обязательно выполнить! Да, ребенок может совсем скоро забыть, что хотел ту игрушку. Но есть вероятность, что это закрепится в памяти.

Плохо: «Нет, сейчас не куплю».

Хорошо: «Мне жаль, но мы сейчас не можем купить куклу. Но ты обязательно получишь ее на Новый год».