

АЛЬТЕРНАТИВА СЛОВУ «НЕТ»

Очень часто родителям, приходится пресекать желания ребенка. Тем не менее, многие дети воспринимают резкое «нет» как призыв к оружию, как прямое нападение на свою самостоятельность. Они мобилизуют всю свою энергию, чтобы нанести ответный удар. Они кричат, устраивают истерики, обзываются и замыкаются в себе. Они обрушиваются на родителей с фразами типа «Почему нет?», «Ты подлая», «Я тебя ненавижу!»

Это может утомить даже самых терпеливых родителей. Так что же делать? Сдаться? Говорить «да» на все? Конечно, нет. Тогда вы положите начало тирании плохо воспитанного ребенка. К счастью, есть полезные альтернативы, которые позволяют родителям быть твердыми и при этом не вступать в конфронтацию.

1. ПРЕДОСТАВЬТЕ ИНФОРМАЦИЮ (исключите «нет»)

Ребенок: «Могу я сходить к Сюзии поиграть?»

Вместо «Нет, не можешь» предоставьте информацию: «Через пять минут будем обедать».

Получив такую информацию, ребенок может сказать себе: «Скорее всего я не могу пойти сейчас».

2. ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТВА

Ребенок (в зоопарке): «Я не хочу сейчас идти домой. Может, мы останемся?»

Вместо «Нет, нам надо идти сейчас!» признайте его чувства:

«Я вижу, если бы это зависело от тебя, ты бы остался здесь очень надолго. Но, к сожалению, скоро совсем стемнеет».

(Беря его за руку, чтобы идти.): «Сложно покидать место, которое тебе так нравится».

Иногда сопротивление уменьшается, когда кто-то понимает твои чувства.

3. ОПИШИТЕ ПРОБЛЕМУ

Ребенок: «Мам, можешь меня отвезти сейчас в библиотеку?»

Вместо «Нет, не могу. Тебе придется подождать» опишите проблему:

«Я бы хотела тебя выручить. Проблема в том, что через полчаса придет электрик».

4. СИТУАЦИИ, ГДЕ ВОЗМОЖНО ЗАМЕНИТЬ «НЕТ» на «ДА».

Ребенок: «Мы пойдем на площадку?»

Вместо «Нет, ты не доела свой завтрак» воспользуйтесь словом «да»: «Да, конечно. Сразу после завтрака».

5. ДАЙТЕ СЕБЕ ПОДУМАТЬ

Ребенок: «Могу я остаться с ночевкой у Гари?»

Вместо «Нет, ты ночевал у него на прошлой неделе» дайте себе шанс подумать: «Дай подумать».

Это маленькое предложение достигает двух целей: снимает напряжение ребенка (по крайней мере, он знает, что его просьбу серьезно рассмотрят) и дает родителю время подумать над своими чувствами.

Остерегайтесь слишком часто говорить «нет». Конечно, слово «нет» короче, а некоторые из предложенных вариантов кажутся намного длиннее. Но если вы посмотрите на обычную ссору после «нет», вы поймете, что длинный путь – это часто самый короткий путь.

Из книги Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

