

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТСТАИВАТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ?

Осознанное «нет» состоит из нескольких пунктов:

1. Ребёнок обязан понимать, что у него есть право на собственное мнение. Он должен уметь отстаивать его и осознавать свою ценность как личности.
2. Его точка зрения должна быть чётко сформулирована: на завтрак я хочу кашу, в выходные я хочу погулять с друзьями.
3. Малышу стоит объяснить, что не надо думать, что после отказа его сразу же разлюбят, бросят, перестанут дружить с ним. Скажите, что вы всегда будете на его стороне, поддержите его и будете любить.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Мама с папой обязаны знать, как научить ребёнка говорить «нет» друзьям и другим людям. Для этого есть несколько способов.

1. Объясните, что иногда отказывать людям – это правильный поступок. Конечно, речь идет не об отказе маме помочь с ужином или отказе обратиться в комнату. Нужно уметь сказать «нет», когда ребёнка просят поделиться какой-то вещью, а он не хочет или не может. Это же касается выбора еды. У малыша может быть аллергия на определенный продукт, поэтому он должен уметь в гостях говорить «нет», если ему предлагают блюдо с этим ингредиентом.
2. Объясните ребёнку, что у человека есть абсолютное и полное право на его собственное тело. Никто не может заставить его сделать татуировку, проколоть пупок или пойти прыгать с тарзанки, ожидая травм и увечий. Даже если дело касается простых игр со сверстниками или объятий в семье, то нельзя заставлять малыша делать то, что он не хочет. Конечно, если только речь не идет о посещении врача.
3. «Нет» – это не только слово, но и твердый принцип. Скажите сыну или дочери, что отказывать надо с твердостью в голосе, прямо смотря собеседнику в глаза. Поза должна выражать уверенность в себе.
4. Известите малыша, что иногда собеседники будут настаивать, и ему нужно будет повторить «нет» несколько раз. Нужно уметь отказывать до тех пор, пока от ребёнка не отстанут. И даже если собеседник делает вид, что не слышит вас, вы не обязаны идти ему на уступки. Объясните ребёнку, что отказать – это не значит предать человека или его дружеское отношение. Когда дело касается дружбы, малыш должен понять, что это светлое чувство строится не на постоянных уступках, а на компромиссах. Чтобы между людьми были гармоничные и здоровые отношения, каждый из них вправе высказывать свое мнение и прислушиваться к другому. Если ваша дочь часто слышит от подружки: «Если не дашь мне надеть твои сережки, я больше с тобой не дружу», то ваша девочка должна задуматься, а было ли это дружбой.
5. Ребёнок должен научиться не только отказывать, но и аргументировать свою позицию. Выглядит это так – «я не буду мыть за тебя доску после уроков, потому что обещал маме вовремя вернуться домой». Или – «я не буду
6. издеваться над новенькой. Несмотря на то, что он немного странная, ваши действия похожи на травлю, а это неправильно». Ребёнок должен научиться называть вещи своими именами. «Да, учитель ушел и оставил деньги на столе. Мы одни в классе, никто не узнает, что это мы их взяли. Но это воровство, а меня учили вести себя правильно». Все эти фразы стоит не только рассказать малышу, но и проиграть их в реальных ситуациях, чтобы он был готов к ним.
7. Объясните ребёнку, что слово «нет» увеличивает личную безопасность. Отказ – это не трусость. Иногда для отказа нужно больше храбрости, чем для согласия. Особенно если идешь на противостояние с большой группой людей. Отказ не сделает вашего ребёнка одиноким, ведь у него всегда будете вы, другие родственники и настоящие друзья, которые будут уважать его за то, что он имеет свое мнение.