

Если ребенок не сможет отказать другим и не научится говорить уверенное «НЕТ», то в этом случае...

Он будет брать на себя обязательства, которые ему не выгодны или даже вредны. Выполнение этих обещаний ляжет на него тяжким грузом, забирая силы, которые можно было потратить на что-то еще;

Это вносит непонимание в отношения, а также теряется доверие, если не выполняется обещание. Окружающие перестают его понимать («Ведь ты же сам (сама) согласилась?!»);

Ребенок перестаёт понимать самого себя («Как я могла (мог) на это согласиться?!») и снижает тем самым свою самооценку;

Дети нередко пробуют алкоголь либо сигареты с подачи их же друзей, а друзьям, как известно, бывает очень трудно отказать;

Дети учатся социальным навыкам у своих родителей, и если вы не способны сказать «нет», то велика вероятность того, что ваш ребенок тоже будет испытывать аналогичные трудности, усложняя себе жизнь или же будет пользоваться вашими слабостями.



**Каковы же основные причины того, что люди не могут сказать твердое «нет»?**

- **Заниженная самооценка и неуверенность в себе.** Люди говорят «да», когда следовало бы сказать «нет» из-за того, что боятся оказаться ненужными или обидеть собеседника отказом;
- **Выученный стереотип поведения.** Люди, которым трудно сказать «нет», часто воспитывались родителями, которые сами не умели отказывать;
- **Страх быть отвергнутым.** Очень сильно переключается с заниженной самооценкой. «Если я не соглашусь, он будет хуже ко мне относиться»; «Если я не соглашусь, мне потом тоже откажут»; В этом случае человек соглашается на что-то, идущее в разрез с его интересами только для того, чтобы сохранить отношения с кем-то;
- **Излишнее стремление соблюдать приличия.** «Культурные люди никогда не отказывают другим». Эти иррациональные убеждения очень мешают говорить «нет» людям, считающим себя культурными. Такой человек может не испытывать затруднений в отказе своим родным и близким людям, но пасует, когда речь идет об отношениях с дальним кругом. Для того чтобы исправить ситуацию, надо понять, что эти «правила приличия» - вовсе не являются общим для всех законом.

## Как научить подростка сказать «НЕТ»



Советы педагога – психолога  
родителям

## КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА СКАЗАТЬ «НЕТ»

### Стратегия 1

**Научите ребенка быть индивидуальностью.** Подростки очень сильно привязаны друг к другу. Из-за группового мышления они забывают позаботиться о себе как о личности. Объясните ребенку, что думая о себе, как об отдельном индивидууме, он сможет выйти из сложной ситуации без ссор и скандалов. Например: компания вашей дочери начинает употреблять много слабоалкогольных напитков. Вполне приемлемо сказать: "Мне нужно идти, но вы вполне можете остаться". Это дает вашей дочери свободу, чтобы уйти, и, в то же время, она не оказывает никакого давления на друзей, что не повлияет на дружбу.

### Стратегия 2

**Научите его взвешивать все «за» и «против».** На детей постоянно обрушиваются различные предложения. Все, что нужно сделать - это взвесить все «за» и «против». Например, что хорошего он получит, если даст списать контрольную (немного, в лучшем случае – краткосрочную благодарность), и что плохого (его могут заподозрить в том, что списал он, поставить плохую оценку).

### Стратегия 3

**Научите его отказывать с юмором.** Объяснив отказ страхом, ребенок вызовет раздражение у окружающих. Однако, обратив отказ в шутку, он сделает правильный выбор, оставшись королем положения.

### Стратегия 4

**Поощряйте в ребенке самостоятельность.** Как можно чаще поощряйте детей, чтобы они говорили - вежливо, но твердо - от своего собственного имени (делали для себя заказ в кафе или что-то спрашивать у продавцов на прямую).

### Стратегия 5

**Научите подростка использовать язык тела.** Если ваш ребенок держит голову высоко и смотрит собеседнику в глаза, это значит, что отказ обдуман и вполне серьезен. При просмотре телевизора отмечайте вслух символы, которые указывают на силу воли и уверенность в своих поступках, а так же на те, которые указывают на слабость говорящего. Так вы наглядно продемонстрируете, что такое язык тела.

### Стратегия 6

**Научите его повторять «нет» столько, сколько нужно.** Объясните ребенку, что если он отказывается, а ему повторяют предложение, он имеет полное право повторять свой ответ столько раз, сколько понадобится. Чем больше раз он произнесет «нет», тем четче будет его осознание правильности такого выбора.

### Стратегия 7

**Держите равновесие.** Чтобы ваш ребенок понял силу слов *да* и *нет*, вы должны употреблять их сбалансировано, чтобы они не потеряли своей значимости. Если вы слишком часто будете говорить ребенку *нет*, то он будет его воспринимать как барьер, а не инструмент для расширения прав и возможностей в общении.

### Стратегия 8

**Считайтесь с мнением ребенка.** Когда наши дети говорят нам *нет*, это не очень приятно. Но мы должны уважать их мнение, когда это возможно.

### Стратегия 9

**Научите ребенка аргументировать свое «нет».** Не всегда бывает достаточно сказать *нет*. Иногда лучше сказать о причине отказа. Например, если ребенка уговаривают пропустить урок, то он может сказать: «Нет, я не хочу пропускать урок, потому что сегодня будут набирать команду для соревнований, а я хочу в нее попасть».

### Стратегия 10

**Ролевая игра.** Иногда бывает полезно рассмотреть различные ситуации. Особенно, если это касается давления со стороны сверстников, когда ребенку сказать *нет* очень сложно.

