

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

# КАК СКАЗАТЬ РЕБЁНКУ

# «НЕТ!»

Презентацию подготовила  
педагог-психолог  
Захарова Ольга Владимировна

Санкт-Петербург, 2020 год

# РОДИТЕЛЯМ ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ «НЕТ!»

КАЖДЫЙ ОТКАЗ –  
ЭТО ДУШЕРАЗДИРАЮЩАЯ СЦЕНА:  
В ДЕТСТВЕ – ОГЛУШАЮЩАЯ ИСТЕРИКА,  
А В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ –  
ПОЛНЫЙ ЗЛОБЫ И ПРЕЗРЕНИЯ ВЗГЛЯД.

«Хочу!...», «Купи...!»,  
«Дай!», «А давай...!!!» - эти  
и подобные слова от своих  
детей много раз слышал  
каждый взрослый.

*Если ребёнку что-то срочно  
понадобилось, то в ход идут и слёзы, и  
крик, ребёнок начинает канючить, или  
обижаться, или злиться и закатывать  
истерики.*



**ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ОТКАЗЫВАТЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ ПРАВИЛЬНО!  
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ НЕГО  
И ДЛЯ СОБСТВЕННОГО ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ.**

**ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ОТКАЗАТЬ,  
ЗАПРЕТИТЬ И СДЕРЖАТЬ СВОЕ СЛОВО,  
НО И ДОНЕСТИ ДО РЕБЁНКА –  
ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТАК,  
ЧТОБЫ ОН ПОНЯЛ И  
ЧТОБЫ ПРИНЯЛ ОТКАЗ БЕЗ ОБИД.**





*КАК ОТКАЗАТЬ  
СЫНУ ИЛИ ДОЧКЕ,  
КАК СКАЗАТЬ ИМ  
«НЕТ»?*



## **«НЕТ» — ЭТО ОСОБЕННОЕ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.**



**«Нет»**

**должно**

**произноситься**

**редко!**

***«Нет!», «Нельзя!», «Перестань немедленно!», «Прекрати!»***

***Если Вы часто говорите ребёнку «Нет!», постоянно что-то запрещаете, то эффект этого слова исчезает! «Нет» начинает выполнять роль прерывания действия, но уже не работает как запрет. Чем меньше вы произносите слово «Нет», тем действенней ваши запреты***

# **ПЕРВОЕ СКАЗАННОЕ «НЕТ» ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ!**

**КАЖДАЯ СЛЕДУЮЩАЯ ПОПЫТКА ДОНЕСЕНИЯ «НЕТ»**

**РИСКУЕТ ОКАЗАТЬСЯ ПРОВАЛЬНОЙ.**

*ЗАПРЕЩАТЬ РЕБЁНКУ  
КАКОЕ-ЛИБО ДЕЙСТВИЕ  
В ПЕРВЫЙ РАЗ НУЖНО  
СПОКОЙНЫМ УВЕРЕННЫМ  
ТОНОМ, С СЕРЬЁЗНЫМ  
ВЫРАЖЕНИЕМ ЛИЦА  
И С ПРИВЕДЕНИЕМ  
ПОНЯТНЫХ ПРИЧИН.*

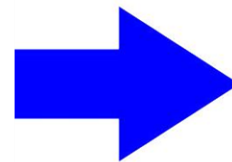


**Запрещая ребёнку что-либо,  
вы его обижаете.**

**По крайней мере, для него всё выглядит  
именно так.**

*Это не значит, что нужно сразу  
пытаться его успокоить и смягчить  
свою позицию.*

*Но чтобы облегчить переживания  
ребёнка, постарайтесь разделить его  
чувства с ним. Обнимите его,  
посочувствуйте, скажите о том, что  
вы понимаете его, но так делать нельзя,  
и точка. Главное, не отменяйте запрет!*



*Ребёнок смирится  
с невозможностью  
сделать задуманное,  
но при этом не будет  
одинок в своих  
переживаниях и будет  
чувствовать вашу  
любовь и поддержку.*



## **НУЖНЫ ОБЪЯСНЕНИЯ!**



*\* Важно помнить: когда ребёнок рассержен или огорчен, он не в состоянии воспринимать долгие и сложные объяснения!*

**Если ребёнок не понимает, почему чего-то нельзя, вероятность того, что он захочет повторить это действие снова, увеличивается.**

**Самый эффективный способ сказать «нет» — назвать веские причины, которые ваш ребёнок может понять.**



# «Нет» произносится нейтрально!



**Никаких криков!**

**Но и весёлое выражение лица будет в данной ситуации неуместно!**

*\*Ребёнок может рассуждать так: «Мама/папа говорит зло, значит, она/он меня не любит; мама/папа говорит весело, значит, она/он просто играет».*

# Предлагайте альтернативу!



Когда  
вы предлагаете  
ребёнку  
альтернативу,  
у него не возникает  
острого ощущения  
отказа.

# Не давайте ложных надежд!

Родители часто говорят детям *«Не сейчас!»*.

Но если не сейчас, то когда?

*Если вы не будете сдерживать свои обещания, у ребёнка могут возникнуть проблемы с доверием.*

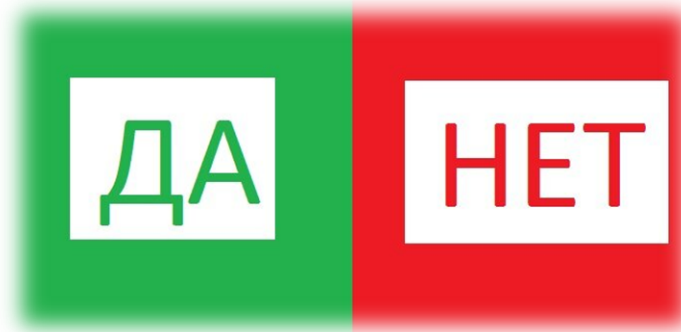
*Дайте ребёнку конкретную информацию, чтобы он мог понимать, сколько и чего необходимо подождать.*

«Ложные надежды не приносят ничего, кроме ложного утешения.»

# ***КАТЕГОРИЧНЫЙ ЗАПРЕТ!***

**ЗАПРЕТ ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ТАКОВЫМ ВСЕГДА, В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.**

***ЕСЛИ ВЫ СКАЗАЛИ  
СВОЕМУ РЕБЁНКУ  
“НЕТ”,  
ВЫ УЖЕ НЕ МОЖЕТЕ  
СКАЗАТЬ ЕМУ  
“ДА”!***



***РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ  
ВОЗМОЖНЫМ  
РАЗРЕШАТЬ  
ЗАПРЕЩЁННОЕ И  
ЗАПРЕЩАТЬ  
РАЗРЕШЁННОЕ:  
СЕГОДНЯ МОЖНО,  
ЗАВТРА НЕЛЬЗЯ,  
БУДЕШЬ ВЕСТИ СЕБЯ  
ХОРОШО — МОЖНО,  
БУДЕШЬ ВЕСТИ СЕБЯ  
ПЛОХО — НЕЛЬЗЯ.  
ЭТО ОШИБКА!***

## **ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ И МНЕНИЙ!**



**Ваше «Нет» не может  
трансформироваться  
в «Да» у других членов  
семьи!**

*Вводя ограничения для детей, обязательно оговаривайте и согласовывайте их с другими членами семьи, чтобы ваши позиции совпадали.*

# **ПООЩРЯЙТЕ РЕБЁНКА!**

**Всегда  
положительно  
подкрепляйте  
поведение ребёнка,  
когда он начинает  
следовать вашему  
«Нет»!**

