

## Пять правил, как говорить «НЕТ»

### и не чувствовать себя виноватым

1. Не торопитесь с ответом. Это не значит, что надо тянуть или уклоняться. Это значит, прежде чем сказать «да» или «нет», согласиться или отказать, подумайте, поймите суть просьбы или предложения, с которыми к вам обращается ребенок.
2. Внимательно выслушайте и вникните в суть дела. Если что-то непонятно, расспросите, уточните детали. Этим вы убьете сразу двух зайцев. Во-первых, мы часто говорим «да» или «нет» машинально, под настроение. Во-вторых, ребенок, которого вы слушаете внимательно, почувствует, что он вам не безразличен. Вы прояснили для себя позицию собеседника.
3. Покажите ребёнку, что вы признаёте его право иметь собственное мнение.
4. Объясните коротко и внятно, что вы не можете (не хотите) делать то, о чем вас просят. Коротко назовите (объясните) причину отказа. Чем младше ребенок, тем короче и проще надо говорить.
5. Если ребенок не внял вашему «нет» и продолжает вас уговаривать, реагируйте как «автоответчик» – повторяйте одно и то же. А именно: на каждый новый довод (выпад, скулеж) реагируете так:
  - соглашаетесь с доводами (я понимаю, тебе хочется иметь велосипед; я понимаю, в этой компании ты давно не был... и т.д.),
  - повторяете отказ одними и теми же словами («но это слишком дорогой велосипед»).

Никто долго не выдержит. Аргументы у ребенка иссякнут, и ваш отказ примут как факт.

### Важное дополнение!

Говорите «нет» как можно реже. Только в особых случаях. Как в поговорке: редко, но метко. Тогда ребенок не будет спорить с вами, а вы не почувствуете себя виноватым.

Предпочтение отдайте «да».

А знаете, кому труднее всего сказать «нет»? Самому себе. 😊