|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружба и сотрудничество – не просто согласие выполнять все пожелания. Это постоянный поиск компромиссов. Право высказать свободно своё мнение и желания – признак гармоничных и здоровых отношений. Когда дочь часто слышит от одноклассницы «если ты не дашь мне поносить вот эту кофту с черепом на груди, ты мне больше не подруга», то стоит задуматься, а дружба ли это на самом деле. О подобных ситуациях лучше говорить с ребёнком заранее на примере похожих ситуаций из вашего опыта.  **4. Отказывать нужно уметь не только уверенно, но и правильно.**  Важно быть вежливым и называть причины:  «Остаться после уроков вымыть класс третий раз на этой неделе? Мне искренне жаль, но я должен вернуться домой не позже трёх, для мамы это очень важно».  Умение называть вещи своими именами:  «Нет, пожалуй, я не буду шутить над новенькой, хотя она действительно выглядит странно, твоё предложение смахивает на буллинг» или «Конечно, никто не заметит, что мы возьмём эти деньги со стола учителя, но ведь это воровство и против моих принципов».  Все эти приёмы важно не просто проговорить, но и проиграть с ребёнком, чтобы он смог быстро среагировать и ответить, когда окажется в потенциально опасной ситуации. | 5. Умение отказывать – это в первую очередь повышение личной безопасности.   * «Нет» – не трусость. Иногда для того, чтобы сказать «нет», нужно гораздо больше храбрости, чем просто пойти со всеми. Особенно если противостоишь коллективу или авторитету. * «Нет» – не глупость, если отказываешься и думаешь своей головой. * «Нет» – не непослушание, право на выбор есть у всех. * «Нет» – не противозаконно: в Конституции РФ записаны наши права и свободы, в том числе свобода на собственное мнение. * И главное «нет» – не перспектива остаться в одиночестве против целого мира, потому что за спиной всегда будут родные люди: мама, папа, бабушка, дедушка, кто-то, кто любит, принимает и поддерживает ребенка вне зависимости от его выбора.   семья векторные изображения, графика и иллюстрации - 123RF | **БОУ «Центр образования и**  **комплексного сопровождения детей»**  **Минобразования Чувашии**  г.Чебоксары, ул. Семашко, д. 1  Тел. (8352) 51-31-99  (8352) 52-70-77  **E-mail: [kriz121@yandex.ru](mailto:kriz121@yandex.ru)**  **Важные причины научиться говорить «Нет!»**  **в целях профилактики девиантного поведения**  *Памятка для педагогов*  *и родителей*  Тренинг !"Умения говорить -нет!" Просьбы и отказы | Тренинг | г ...  Чебоксары  2020 |
| Кажется, что говорить «нет» также просто, как и «да». Хотя зачем вообще отказываться, если соглашаться на всё и всегда намного приятнее. Родители будут гордиться отзывчивостью детей, учителя хвалить, а друзья ценить. Но люди, которые не умеют отказывать, обычно несчастны и становятся удобным объектом для манипуляций.  Люди, не умеющие отказывать, чаще всего не прислушиваются к собственными чувствам и  интересам, не пользуются уважением в группе, страдают повышенной тревожностью, становятся удобным объектом для манипуляций, а иногда попадают в смертельно опасные ситуации.  Казалось бы, все мы хотим добра нашим детям и понимаем, как важно иногда чётко произнести **«нет, я не буду этого делать».**  Но тут есть одна ловушка, в которую регулярно попадают родители:  **Нам очень хочется, чтобы ребенок отказывал всем, кто недостаточно хорош, с нашей точки зрения, но при этом не противоречил родительской воле.**  *Если Вы уважаете право ребенка на осознанный выбор и принятие решения, приготовьтесь к тому, что и ваши предложения-пожелания могут быть оспорены. И на пути формирования независимой и самостоятельной личности вы можете столкнуться с отказом* | посещать такую чудесную музыкальную школу или записываться в секцию ушу, каратэ, вокал, танцы …  Если вы решились попробовать уважать свободу ребенка, запомните, из чего состоит умение сказать осознанное «нет»:   * Человек должен понимать, что имеет право на высказывание и отстаивание собственного мнения, осознавать свою самость и ценность. * Это мнение должно быть сформировано: я знаю, кто я, и знаю, чего я хочу (картошку или макароны, надеть синие колготки или в горошек). * Не переживать, что бросят, разлюбят, отвергнут, если отказать в просьбе, и знать, что всегда есть тыл, куда можно пойти за поддержкой.   **Как объяснить ребенку, что говорить «нет» – очень важно**  **1. Скажите, что говорить «нет» в определенных ситуациях хорошо и правильно.**  Конечно, не всегда нужно вступать в конфронтацию с мамой при просьбе убрать в комнате или почистить зубы, но есть ситуации, в которых отказ очень даже уместен. Например, при выборе еды или просьбе поделиться своей вещью.  **2. «Нет» – это не только слово или набор.**  Неуверенное «нет», которое | произносится шепотом, залившись румянцем, скорее всего, не будет воспринято как отказ. Слово должно быть подтверждено и языком тела. Важна не только интонация, но и взгляд (прямой и лучше смотреть в глаза), поза (уверенно стоять на ногах), возможно, стоит закрыться руками или, наоборот, положить их на плечи собеседнику.  Научиться говорить нет - Психология эффективной жизни - онлайн-журнал  **3. Ребёнок не должен бояться отказывать, даже если взрослые настаивают.**  Часто приходится говорить «нет» несколько раз. Многие родители в ответ на вопрос «почему ты не отказался, если понимал, что не хочешь это делать?» слышат: «Я сказал, но они всё равно просили!»  Отказывать нужно до тех пор, пока вас не услышат. И даже если не услышат, вы имеете право поступить по-своему, не дожидаясь, пока отказ будет принят.  Иногда дети думают, что отказать кому-то в его просьбе – значит отвергнуть самого человека, его дружбу и хорошее отношение. Это не так! |