***Казалось бы, что сложного в том, чтобы сказать ребенку «нет» и добиться желаемого эффекта? Однако каждый родитель знает, что часто отказы и запреты становятся причиной слез, истерик и вспышек агрессии. Так как этого избежать?***

***1. «Нет» должно произноситься редко         2. Первое «нет» играет ключевую роль***



***3. Говоря безапелляционное «нет»,***

***приготовьтесь потрудиться 4. Недостаточно отказать, нужны объяснения***



*Если ребенок 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 ребенок может понять. Однако учтите, что, когда малыш сердится или огорчен, он просто не в состоянии воспринимать долгие и сложные объяснения, почему нельзя. Длинные нотации он, скорее всего, пропустит мимо ушей, поэтому формулируйте предложения коротко и на доступном ему языке.*

***5. «Да» может означать отказ                                               6. Никаких криков! «Нет»***

 

***7. Отказывайте, предлагая при этом альтернативу***

***8. Не давайте ложных надежд***



*Родители часто говорят детям «не сейчас». Но если не сейчас, то когда? Если вы не будете сдерживать свои обещания, у малыша могут возникнуть проблемы с доверием. Дайте ребенку конкретную информацию, чтобы он мог понимать, сколько чего-то стоит ждать. Например: «Не сейчас, дорогой. Мы купим тебе это на день рождения».*

***9. Отказ должен быть системным***

***10. 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. В противном случае ребенок может начать манипулировать вами. Придерживайтесь установленных правил и сами. Если вы разрешаете ребенку есть только за кухонным столом, а сами перекусываете в гостиной на диване, ребенок скорее последует вашему примеру, чем вашему запрету.*

***11. Поощряйте ребенка за хорошее поведение***

