

## Как научить подростка говорить «нет»?



Родители подрастающих детей всегда боятся, что подростки могут попасть под плохое влияние, увлечься наркотиками, алкоголем, связаться с нехорошими компаниями. Воображение рисует картины одну страшнее другой.

Вот друзья предлагают выкурить сигарету, агрессивный старшеклассник вымогает деньги. Ребёнок важно научиться говорить «нет» и в то же время не потерять своих друзей.

Умение отстаивать свои интересы, свою точку зрения понадобится ему не только в сложном подростковом периоде, но и во всей дальнейшей жизни. Те, кто не умеет этого делать, чаще всего, оказываются в жизни ведомыми, а это не та позиция, которая позволяет добиться большого успеха на любом поприще.



Способность быстро принимать решение, владеть эмоциями, сопротивляться давлению, те навыки, которыми необходимо овладеть подростку. И помочь ему в этом могут родители.

*Научите подростка думать в первую очередь о себе самом.*

Подростки, как правило, осознают себя в большей степени частью группы, чем индивидуумом. Вы должны объяснить ребёнку, что, проявив себя как самостоятельную личность, он избавится от множества неприятностей. Скажем, на вечеринке, где все принимают алкоголь, другу, который призывает присоединиться, можно ответить: «Я чувствую себя здесь неуютно и пойду домой, но пойму, если ты захочешь остаться». Выход из неприятной ситуации найден без ущерба для дружбы

*Научите его взвешивать все «за» и «против».*

На подростка постоянно обрушиваются различные предложения. Всё, что нужно сделать, чтобы понять «да» или «нет», просто взвесить все «за» и «против». Например, что хорошего он получит, если даст списать контрольную (немного, в лучшем случае – краткосрочную эфемерную благодарность), и что плохого (его могут заподозрить в том, что списал он, поставить плохую оценку и обречь на недовольство родителей).

*Научите его отказывать с юмором.*

Объяснив отказ страхом, подросток вызовет раздражение у окружающих. Однако, обратив отказ в шутку, он сделает правильный выбор, оставшись королём положения.

*Научите его говорить от своего имени.*



Чем увереннее в себе подросток, тем проще ему высказывать своё мнение и не поддаваться давлению окружающих. Поэтому предоставляйте ребёнку как можно больше возможностей для того, чтобы заявить о себе – говорить от своего имени. Даже в самых простых ситуациях, например, пусть он сам сделает заказ в кафе или что-то спросит у продавцов в магазине.

### *Научите его использовать язык тела.*

Если подросток держит голову высоко и не прячет глаза, любой его ответ будет казаться более веским. Старайтесь обращать внимание ребёнка на людей, которые выглядят более уверенными в себе, и анализировать их поведение и манеру держаться.

### *Научите его повторять «нет» столько, сколько нужно.*

Объясните ребёнку, что, если он отказывается, а ему повторяют предложение, он имеет полное право повторять свой ответ столько раз, сколько понадобится, чтобы собеседник от него отстал. Чем больше раз он произнесёт «нет», тем чётче будет его осознание правильности такого выбора.

### *Держите равновесие.*

Чтобы ваш ребёнок понял силу слов «да» и «нет», вы должны употреблять их сбалансированно, чтобы они не потеряли своей значимости. Если вы слишком часто будете говорить ребёнку «нет», то он будет его воспринимать как барьер, а не инструмент для расширения прав и возможностей в общении.

### *Считайтесь с мнением ребёнка.*

Когда наши дети говорят нам «нет», это не очень приятно. Но мы должны уважать их мнение, когда это возможно.

### *Научите ребёнка аргументировать своё «нет».*

Не всегда бывает достаточно сказать «нет». Иногда лучше сказать о причине отказа. Например, если ребёнка 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 неё попасть».

### *Ролевая игра.*

Иногда бывает полезно рассмотреть различные ситуации. Особенно, если это касается давления со стороны сверстников, когда ребёнку сказать «нет» очень сложно.

*Умение отказываться 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 противостоять 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 собственного мнения.

И главное, «нет» – не перспектива остаться в одиночестве против целого мира, потому что за спиной всегда будут близкие и родные, кто-то, кто любит, принимает и поддерживает ребёнка вне зависимости от его выбора.