**Как научить ребенка сказать «НЕТ»?**

**Цель:** сформировать представление об умении сказать «нет», развить навыки формирования отказа у детей.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 5-ых классов.

**Дополнительный материал: упражнение:** упражнение«Нет, не используя нет»; совместный просмотр в классе или рекомендовать для просмотра родителям дома «Счастливый ребенок: Умею сказать «НЕТ» (выпуск 23), ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=rbYHEEEMJt0>

**Ход беседы:**

Половина наших неприятностей вызвана тем, что мы слишком быстро произносим слово «да» и недостаточно быстро – слово «нет».

Генри Уилер Шоу

*Проиграйте упражнение с родителями, и предложите тоже самое сделать дома родителям с детьми. Инструкция «Сейчас я буду предлагать вам различные идеи, ваша задача придумать несколько вариантов как отказаться, не используя слово «НЕТ». Пойдем гулять до 12 часов ночи? Давай не пойдем на урок музыки? Давай купим пачку чипсов вместо фруктов? Попробуй сигарету?».*

Любой ребёнок, подрастая, будет неизбежно сталкиваться с ситуациями, в которых должен будет уметь сказать твёрдое «нет». Часто неумение отказать в нужный момент оборачивается для детей неудобствами, а порой приводит к серьёзным последствиям. Поэтому нужно научить ребёнка отказывать и говорить «нет», так как в первую очередь это касается безопасности его самого. Примеров можно привести много: когда ребята зовут побегать на заброшенной стройке, походить по крышам, подразнить собак и т.д.

«Нет» – действительно является мощным словом. И если ребёнок способен сказать «нет» самому себе, то он всегда сможет регулировать свои действия и слова, чем обеспечит себе независимость, безопасность и уважение окружающих.

Исследование психологов свидетельствуют, что люди страдающие злоупотреблением алкоголя или наркотики обычно имеют низкое уважение к себе. Дети имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят нет«, когда им предлагают алкоголь или наркотики.

**Почему дети бояться отказаться или что же мешает говорить “нет”?**

* Страх оказаться грубым.
* Искреннее желание помочь или чувство долга.
* Желание быть как все.
* Страх возможного конфликта, если сказать “нет”.
* Страх упущенных возможностей.
* Страх разрыва отношений.

**Ребенок способен сказать нет, если он:**

* Различает опасные и безопасные ситуации;
* Способен прогнозировать последствия своих поступков;
* Способен понять мотивы других, с какой целью они предлагают ему что-либо;
* Понимает собственные мотивы, что он хочет получить.

Взрослые также могут, недооценивают  давление, которому, возможно, подвергнут подросток. Поэтому сказать «нет» бывает очень трудно. Вот самые распространённые **стратегии отказа**, которым нужно научить подростков.

*1. Научите ребенка думать сначала о самом себе*

 Ребенок, как правило, осознает себе частью группы, а не индивидуальностью. Надо объяснить подростку, что, показав себя самостоятельным, он избавится от многих неприятностей. Например, на вечеринке, где все напились, другу, который хочет присоединиться, можно сказать: «Я себе здесь чувствую некомфортно и пойду домой, но пойму, если ты захочешь остаться». Выход найден, и без ущерба для дружбы.

*2. Расскажите ребенку как взвешивать все «против» и «за»*

На ребенка не редко обрушиваются различные предложения. Чтобы подросток сказал «нет» или «да», надо научить его взвешивать все «против» и «да». Например, что плохого и хорошего он получит, если даст одноклассникам списать домашнее задание.

*3. Научите ребенка обвинять во всем взрослых*

 Подростку, которые может сказать «Нет, не могу – мне родители этого никогда не простят», значительно проще  отказывать. Чтобы они всегда так говорили, вы должны ему объяснить, каковы правила и что кроется за их нарушением. Например: «Если мне скажут, что ты прогуливаешь уроки, будешь на месяц лишен всех вечеринок и  прогулок».

*4. Научите ребенка отказывать с юмором*

Обратив отказ в простую шутку, он сделает нужный выбор и останется королем положения.

*5. Научите ребенка говорить от своего имени*

 Уверенному ребенку проще сказать свое мнение и не поддаваться влиянию других. Поэтому предоставляйте подростку как можно больше возможностей для того, чтобы показать себя – говорить от собственного имени. Даже в самых простых ситуациях, например, пускай он самостоятельно закажет себе чай.

*6. Научите ребенка использовать язык тела*

 Если ребенок не прячет глаза и держит голову высоко, любой его ответ будет выглядеть важным. Попытайтесь обращать внимание подростка на уверенных в себе людей.

*7. Научите ребенка повторять «нет»*

 Скажите подростку, что если он отказывается, а в ответ ему слова повторяют предложение, он вправе повторять свой ответ несколько раз, чтобы человек от него отстал.  Чем больше он скажет «нет», тем лучше!

Каждый родитель хочет, чтоб его ребёнок был уверен в себе, мог твёрдо и обоснованно отстаивать свою точку зрения. Рассказ своему ребёнку о том, как вы сами смогли когда-то сказать «нет», когда это было нелегко, но необходимо, – будет лучшим примером, и в дальнейшем ребёнок уже будет осознанно и твёрдо отвечать «нет» на предложения, которые его не интересуют!