

ЧЕК-ЛИСТ «Чем заменить ненавистное «нельзя»

Слово «нельзя» вызывает у ребёнка протест. Особенно, если оно звучит часто и без объяснений. Со временем дети просто перестают его слышать. А ведь можно иначе — мягко, уважительно, но твёрдо обозначить границы.

10 фраз, которые работают лучше, чем сухое «нельзя»:

- ❖ «Я за это отвечаю, и я не разрешаю» - спокойно и с уверенностью. Без агрессии.
- ❖ «Это небезопасно. Я не хочу, чтобы ты поранился» - объясняем, почему.
- ❖ «В этом доме мы так не делаем» - создаём семейные правила, а не просто запреты.
- ❖ «Давай обсудим, как можно по-другому» - вовлекаем в решение.
- ❖ «Сейчас не время/не место для этого» - учим контексту.
- ❖ «Я вижу, ты расстроен, но драться - не выход» - помогаем заменить реакцию.
- ❖ «Ты можешь сделать это по-другому. Хочешь, покажу как?» - даём альтернативу.
- ❖ «Я понимаю, что тебе хочется. Но это не подходит» - признаём чувства, держим границы.
- ❖ «Я не позволю тебе...» - важное «я-сообщение», которое не вызывает сопротивления.
- ❖ «Ты злишься, я понимаю. Но бросать - это больно и опасно» - соединяем эмоции и поведение.



Запрет - это не про силу. Это про заботу и чёткие границы.

Их можно выстроить так, чтобы ребёнок не боялся, а доверял.

«Воспитание детей – это мудрое ограничение, ребенок должен понять, что есть три вещи: можно нельзя, надо» (В. Сухомлинский)

*Проект реализуется при грантовой поддержке конкурса
«Бережное сознание» Фонда «Соработничество»*

