

## КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Уметь говорить «да» может оказаться жизненно важным. Но не меньшее значение имеет способность отказывать, то есть говорить «нет». Кто-то считает, будто отказ – проявление эгоизма. Но на самом деле настоящий эгоизм – ждать от других выполнения наших ожиданий. Когда мы сами делаем то, что хотим, – это просто нормальное поведение. И правильно научить этому дочерей: сначала свои интересы, потом близких, потом всех остальных – по степени симпатии и близости.

Кстати, в момент, когда мы говорим «нет» в ответ на просьбы или уговоры, одновременно мы говорим «да» себе.

Умение отказывать – важный навык, который поможет сохранить личные границы Вашей дочери.

Говорить «нет» – не значит хамить и огрызаться, хотя порой и хочется. Есть способы одновременно соблюсти свои интересы, и в то же время не задеть того, кто обратился к Вашей девочке с просьбой и элементарно учесть социальные нормы.

Первый способ – опираться на какое-то правило или обыкновение. К примеру, если её просят в долг, предложите дочери отказать с формулировкой: «Ты знаешь, у меня такое правило – не одалживать деньги». Если подружка предлагает задержаться после

уроков: «Я бы осталась, но у нас в семье правило – вечером всегда совместный ужин».

Второй вариант – вести ежедневник и планировать в нем свои дела минимум на неделю. Тогда можно говорить правду: это время у вас уже занято.

Третья техника – апеллировать к чувствам, причем и к своим, и к чужим. Например, подруга Вашей дочери просит одолжить что-то из одежды. Дочери этого делать не хочется, но и подругу обижать тоже. Посоветуйте Вашей девочке начать с того, что вслух признать переживания и потребности подруги. Это очень важно, ведь у каждого человека есть свои эмоции и отношение: когда люди просят нас о чем-то, они тоже волнуются. Пусть скажет, например: «Я понимаю, как тебе пошла бы моя кофточка и что она тебе пригодилась бы». А потом пусть скажет о своих ощущениях: «Но мне будет очень некомфортно, потому что это моя любимая вещь, я берегу ее для особых случаев». Обычно после того, как искренне говорят о чувствах, редко кто сильно обижается или продолжает уговаривать. Чувства считаются в обществе важной вещью – и правильно! Нужно только их выражать.

Папы, научите Ваших дочерей, как действовать, если обращается за помощью взрослый человек. Как реагировать, если кто-то продолжает идти следом. Как попросить о помощи у незнакомых людей. Как отвечать на звонок? А если звонят в

дверь? Что сказать правильно? Как ответить человеку у лифта и не поехать с ним. Как отказать ровеснику, предлагающему, например, спайс. Как не выпить в компании, чтобы тебя не высмеяли. Как прекратить общение с неприятным «другом» в сети. Что кричать, если грозит опасность? Именно для этого и нужны беседы отца с дочерью по безопасности, чтобы каждая девочка не просто знала, чего нельзя делать, но четко умела решить внезапно возникшую опасную ситуацию.

Рассмотрим ситуацию пошагово. Девочка-подросток. Улица. Темно. Парень или несколько парней. **«Девушка, давайте познакомимся».** Разъяснения папы:

1. Отвечаешь уверенно и спокойно: «Нет, я спешу, меня ждут».
2. Ускорить шаг, оглядываясь по сторонам. Смотри, есть ли поблизости торговые центры, магазины, на худой конец аптеки, салоны красоты или банки. Сойдет практически любое общественное здание. Заодно посмотри, есть ли поблизости люди. Лучше всего женщины. Но в крайнем случае – кто угодно.
3. Если человек (или несколько парней) не отошел, а продолжает идти рядом и разговаривать, то агрессивно скажи: «Я не буду с тобой разговаривать. Отойди от меня!».
4. Если он продолжает разговор, то смело подходи к любому человеку и говори: «Извините, пожалуйста, мне очень нужна ваша помощь. Этот человек (или этот

парень) меня преследует и не отходит. Не могли бы вы проводить меня?» Или, если поблизости есть магазин, станция метро или любое общественное заведение, заходи туда и обратись с теми же словами к охране или любому служащему. Пристававший, конечно, отойдет, и скорее всего, уйдет совсем. Важно не растеряться, а всем своим видом демонстрировать решительность.

5. Если человек начинает вести себя агрессивно, хватая за руку, удерживает, то нужно сразу же кричать: «Отстань! Помогите! Пожар! Отойти от меня!». Если он тебя не держит, то нужно бежать. Не надо стесняться побежать или закричать, именно этот стыд и нежелание привлечь к себе внимание прохожих и есть главный враг каждой жертвы преступников. Беги. Он вряд ли решится побежать за тобой, это привлечет внимание уже к нему. Если он тебя держит крепко, и убежать возможности нет, то резко и неожиданно падай на землю и пинай его ногами. Держать лежащего на земле и отпинающегося человека очень сложно. От неожиданности он отпустит тебя, а если и нет, то испугается такой ситуации уже он сам. К тому же, если девушка лежит на земле, пинает рядом стоящего парня или мужчину и кричит «Помогите!», то это привлечет внимание сразу всех прохожих, и они обязательно помогут. Главное – не стесняться. Если тебя затащат в машину, то кричать будет уже поздно, так что соображать и действовать нужно

быстро, особенно если кто-то уже дотронулся до тебя или, тем более, держит. Это очень опасно! Если ты не закричишь и не побежишь, то никто тебе не поможет.

6. Как только оказываешься в безопасности, сразу звони родителям. Не покидай безопасное место до тех пор, пока кто-то из родителей не придет за тобой, или не скажет, что тебе делать по телефону. Если ты обратилась за помощью к кому-то на улице, то попроси проводить тебя или до дома, станции или до любого крупного торгового центра.

7. Если у родителей нет возможности тебя встретить, то побудь в безопасном месте не меньше 20 минут, а затем выходи, присоединившись к какой-то группе людей. Это нужно на тот случай, если пристававший все-таки решил тебя подождать. Это маловероятно, но если ты увидела его еще раз, то теперь уже точно нужно оставаться в безопасном людном месте до тех пор, пока не свяжешься с кем-то, кто может тебя встретить и отвезти домой.

**Помните,** отцовское влияние — это огромная и благородная сила в воспитании дочерей!

*Материал подготовлен  
педагогом-психологом*

ГУО «Лицей №1 имени

А. С. Пушкина г. Бреста»



## **Как правильно научить говорить «НЕТ!» (рекомендации психолога отцам дочерей)**



**Вы совершаете ошибку, если:**

**1. Большинство из нас старается быть идеальным отцом.** Наши дети живут в намного лучших условиях, чем жили в их возрасте мы. Мы удовлетворяем все капризы своего ребенка. Проблема, однако, в том, что сыновья начинают думать, будто весь мир вращается вокруг них. И когда в следующий раз ваш сын не получит желаемого, то сильно расстроится. Гораздо сильнее, чем соседский мальчишка, с которым так не "сюсюкаются".

Мы не должны преклоняться перед своими детьми. Мы должны любить их. Они для нас центр Вселенной, но сами себя они так воспринимать не должны. Иначе вырастут эгоистами, которые забудут о вас сразу после того, как уедут учиться в другой город. Не получить желаемого здесь и сейчас это нормально.

**2. Вы полагаете, что Ваш сын прекрасен**

Многие отцы сегодня совершенно не готовы воспринимать негативные отзывы по отношению к своим отпрыскам. Но мы должны научиться воспринимать критику с открытым сердцем. Ради детей. Иногда нам нужно вмешаться как можно быстрее, чтобы ситуация не выходила из-под контроля. Если учителя говорят вам, что Ваш сын плохо себя ведет и обижает одноклассников, выводы нужно сделать в отношении ребенка, а не учителей. Нежелание отцов адекватно воспринимать реальность – одна из причин подростковой депрессии. Когда она только начинается, родители могут помочь, но, как правило, не обращают внимания. Ваше вмешательство

было бы намного более эффективным, если бы вы совершили его до того, как лень стала частью идентичности вашего сына.

**3. Вся Ваша жизнь - это Ваш сын**

Мы гордимся нашими детьми. Когда у них получается что-то важное, мы счастливы сильнее, чем если бы это были наши собственные успехи. Но во всем должна быть мера. У Вас должна быть своя собственная жизнь и свои собственные успехи. Сыновьям нужен правильный пример для подражания. Станьте им! А еще у Вас должны быть не только работа и семья. Ребенок должен знать: у взрослых свои развлечения и свои удовольствия. И это надо учитывать!

**4. Вы принимаете все решения за него самого**

Самая большая проблема современных детей в том, что их родители не дают им возможности самостоятельно принимать решения. Родители выбирают за самих детей их карьеру, их друзей, их одежду и т.д. Конечно, мы все хотим, чтобы наш ребенок не попал в какую-то скверную историю. Конечно, мы хотим, чтобы он пел нам дифирамбы и уважал нас за то, что мы хотим обеспечить ему лучшую жизнь. Проблема, однако, в том, что такой ребенок не умеет мыслить самостоятельно. И впадает в одну из двух крайностей: либо он не может принять без Вашего участия даже самого пустякового решения, либо начинает забывать о том, что вседозволенность - это ненормально. Не решайте за Вашего сына, кем он должен быть.

**5. Конкурсное воспитание**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был лучше остальных. Лучше учился, показывал лучшие спортивные результаты. Многие отцы увлекаются этим так сильно, что их сын начинает рассматривать всю жизнь как одно бесконечное соревнование. Больше всего на свете мы боимся, что наши дети будут отставать от окружающих. Мы боимся, что если они будут не очень хорошо учиться, то застрянут в посредственности, когда вырастут. Но Ваш сын должен также понимать, что жизнь - это не только борьба. Жизнь - это еще и радость от осознания текущего момента.

Человека определяют не его победы, а его характер. И стойкость.

**6. Вы лишаете его детства**

Чем счастливее детство Вашего сына, тем более счастливым человеком он вырастет. Это императив, доказанный учеными. Ваш ребенок не обязательно должен добиться тех же успехов, каких добились Пикассо или Тейлор Свифт. Он должен вырасти сильной личностью, способной прожить счастливую жизнь. Вот это главное.

**7. Вы хотите иметь "правильного", а не "настоящего" ребенка**

Мы начинаем строить планы на своих сыновей начиная с их появления на свет. Не пытайтесь изменить в нем то, что Вам не нравится. Не принуждайте сына становиться тем, кем он якобы должен быть в Ваших мечтах. Пусть он станет тем, кем сам захочет стать.

## **8. Вы забываете о том, что поступки важнее слов**

Мы все знаем, что для того, чтобы ребенок вырос умным и добрым, мы должны показывать ему пример. Но большинство из нас также забывает о том, что моральные наставления работают только в одном единственном случае: если мы сами им следуем. Поверьте, наши дети всегда знают, что они могут себе позволить, а что нет. Они наблюдают за нами внимательнее, чем мы сами за собой.

## **9. Вы судите о родителях по их детям**

Когда мы встречаем невоспитанного ребенка, то автоматически начинаете думать, будто у него плохие родители. Но это не всегда так. Не бывает "идеальных" взрослых и "пластилиновых" детей. В мире нет ничего "идеального" - равно как и ничего "безнадежного".

Мы никогда не знаем, насколько сильно другие родители переживают о своих детях. Поэтому и не должны судить о них.

## **10. Недооценка характера**

У каждого ребенка есть свой характер и свой внутренний моральный компас. Эти вещи значат намного больше, чем Ваши потуги превратить своего сына в "идеального" человека. Каждому нужен свой подход. А зачастую еще важнее свобода: если Вы ждете от своего сына самостоятельности и осознанного подхода к жизни, дайте ему возможность расти и развиваться без Вашего чрезмерного вмешательства. Главное, о чем стоит позаботиться, - это характер. Он должен быть. Единственная возможность дать

ребенку его закалить - дать ему больше свободы. Не радуйтесь тому, что компьютер может заменить реальный мир. Не прячьте своего ребенка от реального мира. Пусть ваша любовь не становится для него тюрьмой.

Используйте в повседневном общении с сыном приветливые фразы. Например:

Мне хорошо с тобой.

Я рад тебя видеть.

Хорошо, что ты пришёл.

Мне нравится, как ты...

Я по тебе соскучился.

Давай (посидим, поделаем...) вместе.

Ты, конечно, справишься.

Я тобой горжусь.

Как хорошо, что ты у нас есть.

Ты мой хороший.

Чтобы Ваш сын вырос настоящим мужчиной, нужен огромный труд вашей души, ум, такт, мужская строгость, твердость, терпение и взаимопонимание. Мальчику необходимо мужское влияние, воспитание мужских качеств - таких, как мужское достоинство, рыцарское отношение к женщине, умение брать на себя ответственность, способность к труду и множество других качеств, присущих настоящему мужчине.

Материал подготовлен педагогом-психологом

ГУО «Лицей №1 имени

А. С. Пушкина г. Бреста»



## **Как избежать ошибок в воспитании детей (рекомендации психолога отцам сыновей)**

