***Що робити, якщо дитина каже «ні»***

***на всі ваші пропозиції та прохання***

Всі батьки стикалися з моментами, коли дитина вперто відмовлялася виконувати навіть найпростіші прохання. Досить часто діти, заявляючи «ні», демонструють свою незалежність, і це може стати справжнім випробуванням.

  Ситуація, коли дитина категорично відмовляється виконувати прохання, може стати справжнім випробуванням для батьків. Коли ваша малеча вперто говорить «ні», це може викликати у вас розчарування, здивування і навіть злість.

***Чому діти кажуть «ні»***

В розвитку дитини настає період, коли вона починає активно проявляти свою індивідуальність. Діти досліджують світ навколо, перевіряють межі дозволеного і, звісно ж, реагують на слова батьків. Часто вживане слово «ні» може насправді не сприйматися дітьми, і це призводить до того, що вони починають чинити опір.

Цікаво, що малюк чує слово «ні» приблизно 400 разів на день і це може викликати неабияку емоційну перенапруженість. Коли батьки постійно забороняють щось, малюки починають ігнорувати ці заборони, сприймаючи їх як частину своєї гри.

Якщо казати «ні» без додаткових пояснень, діти розуміють, що їхня поведінка небажана. Але не сказано, чому ця поведінка є небажаною, тому вони можуть обрати новий шлях реагування.

***Що чують наші діти, коли ви говорите «ні»***

Часто ми ненавмисно закладаємо в голови наших дітей ідеї тими словами, які використовуємо. Наприклад, коли батьки кажуть: «Коли ми приїдемо до бабусі, краще не стрибати на дивані, бо їй це не подобається», це буде першою дією, яку почне робити дитина.

Коли ви подивитеся на нейронауку розвитку мозку, то зрозумієте, що діти вважають оброблення абстрактних понять важким завданням. Таким чином, ваші слова вказують на конкретну дію. Мозок наших дітей пропускає «ні» та переходить до конкретної дії.

«Ні», «повинен» і «необхідно» часто є тригерними словами, які залишаються в мозку дитини. Ці імпульси викликають істерики, сильні емоції та небажану поведінку. Крім того, діти чують не лише ваші слова, а й інтонацію та мову тіла. Отже, коли ваше «ні» супроводжується підвищеним тоном, найімовірніше, дитина чинитиме опір, втече або повністю замкнеться.

***Як змінити ситуацію***

1. Не кидайтеся словом «ні». Ключовим моментом є вміння правильно використовувати це слово. Вживайте його помірковано і лише в серйозних ситуаціях, пов’язаних з безпекою чи здоров’ям дитини.
2. Більше конкретики. Діти краще реагують на позитивні слова. Наприклад, замість фрази «не бігай» скажіть «ходи повільно, немов черепаха». Це створить позитивнішу атмосферу та допоможе дитині зрозуміти, чого ви від неї хочете.
3. Використовуйте умови. Замість того, щоб категорично відмовляти, спробуйте сказати: «Печиво буде після обіду» чи «Коли прибереш іграшки, ми зможемо почитати книжку». Це створить відчуття співпраці та спонукає до дії.
4. Пропонуйте альтернативи. Якщо дитина стрибає на дивані, скажіть: «Можеш стрибати на подушці на підлозі чи вийти на вулицю і пострибати там». Це дає дитині можливість проявити свою активність у безпечний спосіб.
5. Поважайте емоції дитини. Коли ви встановлюєте межі, ваша дитина може відчувати сильні емоції. Важливо дати їй можливість висловити свої почуття, адже це частина навчання. Підтримуйте її та дайте зрозуміти, що її емоції важливі.
6. Пам’ятайте про тон і мову тіла. Ваші діти не лише чують слова, а й сприймають ваш тон і мову тіла. Якщо ви підвищуєте голос або маєте роздратований вигляд, це може призвести до ще більшого опору з боку дитини. Спробуйте залишатися спокійними та впевненими у своїх проханнях.

***Пам’ятайте, що у вихованні дітей немає універсального рецепту і кожна ситуація вимагає індивідуального підходу.***