***Как научить ребенка ассертивности***

*Ассертивность – поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость по отношению к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.*

**Десять этапов обучения ассертивности, которые помогут воспитать уважающего себя ребенка**

Иногда родители не заботятся об установлении четких границ личного пространства – своего и ребенка. В таких семьях дети вырастают, не очень понимая суть личных и эмоциональных границ. В других же семьях родители требуют от детей безоговорочного согласия с их мнением и подчинения. Если это не происходит, дети испытывают на себе последствия, как правило, в виде криков или потери привилегий в качестве наказаний за проявленное «неуважение».

Такие дети редко отстаивают свое мнение и делятся своими чувствами, так как попросту боятся вероятных последствий. Становясь взрослыми, они избегают самоутверждаться в кругу друзей, коллег, семьи или даже случайных знакомых. Им приходится бороться с собственным молчанием в течение всей жизни, в которой они не решаются высказывать свое мнение, опасаясь негативных реакций или потери любви близких. Они борются с ответственностью за чувства других людей и избегают говорить или делать что-то, что, по их мнению, может расстроить другого человека.

Часто считается, что такие люди обладают позитивными чертами характера, такими как чуткость к окружающим и доброе сердце. Но за свое молчание они платят слишком высокую цену в форме слабой уверенности в себе, низкой самооценки и инертности. Вот почему так важно, чтобы воспитательной целью родителей стало обучение детей ассертивности – качеству, которое снижает уровень тревоги в жизни.

Существует десять основных этапов обучения детей ассертивности. Всегда ли нужно придерживаться их с безупречной точностью? Скорее всего, нет. Необходимо делать все возможное, чтобы воспитать ассертивного ребенка, обладающего непоколебимым самоуважением. Это лучшее, что могут делать родители, не правда ли?

Итак, вот эти десять шагов.

**№ 1. Обсуждайте личные границы**

Понятие границ является центральным в концепции ассертивности. Мы должны говорить с нашими детьми о надлежащих личных границах во всех их формах: о физических, эмоциональных, юридических, границах в школе, на рабочем месте и т. д. А для того чтобы узнать, что такое личные границы, ребенок должен научиться уважать себя и окружающих.

Существует простой способ объяснить малышу понятие личных границ. Сначала укажите ему примеры конкретных физических ограничений, которые можно наблюдать в жизни, например, заборы или запрещающие дорожные знаки. Эти границы устанавливаются, чтобы защищать нашу безопасность и личное пространство. Нарушение ограничений часто приводит к тяжелым последствиям, таким как несчастные случаи, штраф или даже арест.

Отсюда мы можем двигаться дальше и говорить с детьми о личных границах, таких как физическое пространство. Мы должны объяснять, что они имеют право на неприкосновенность своего тела и не должны молчать, если это право нарушается.

Слишком многие дети растут с уверенностью, что они обязаны делать то, что им говорят взрослые. Эта уверенность в сочетании с неясным пониманием физических границ может не только поставить ребенка в опасную ситуацию, но и привести к проблемам во взаимоотношениях во взрослой жизни.

Вот почему необходимо уважать «нет» вашего ребенка, когда он не хочет целовать или обнимать вас. Даже в два года физическое пространство ребенка должно принадлежать только ему.

Эмоциональные границы – это еще один аспект концепции личных границ. Если друг вашего ребенка придумывает ему обидные прозвища или смеется над ним, ребенок имеет право четко и ясно дать понять, что ему это не нравится. Если друг продолжает делать это, ребенок имеет полное право прекратить дружбу с таким человеком.

Во многом это относится и к отношениям между родителями и детьми. Так же, как нам, родителям, не нравится, когда наши дети проявляют неуважение по отношению к нам, мы должны научить их, что они вправе ожидать уважения от нас. И мы должны прилагать все возможные усилия, чтобы соответствовать этим ожиданиям.

Дети, которые понимают значение надлежащих личных границ и ассертивности, чаще вырастают успешными взрослыми людьми, умеющими отстаивать свои желания и потребности.

**№ 2. Объясняйте значение и важность ассертивности**

Иногда люди путают ассертивность с дерзостью и хамством. Такие люди обычно не умеют устанавливать четкие личные границы и не понимают разницу между прямотой и заносчивостью.

Истина заключается в том, что ассертивность – это необходимый компонент развития безопасных и доверительных отношений. Если ребенок растет с боязнью отстаивать собственные интересы, он может пассивно позволять обижать себя в будущих отношениях. Ребенку бывает сложно понять, в какой степени должна быть развита ассертивность, но он должен знать, что это качество способствует развитию лучших отношений.

Например, представьте, что вы спрашиваете у ребенка, чем бы он хотел перекусить. Он говорит, что хочет яблочное пюре, а вам послышалось «яблочный пирог». Когда вы даете ему кусочек яблочного пирога, у ребенка появляется выбор. Он может съесть пирог и молча сожалеть о том, что не получил яблочное пюре, и даже, возможно, сердиться на вас за то, что вы его игнорируете. Или же он может сказать: «Мама, мне кажется, ты меня не расслышала. На самом деле, я хочу яблочное пюре».

У ребенка из-за его юного возраста может не получиться подойти к ситуации с таким уровнем зрелости. Но важно, чтобы он учился отстаивать собственные интересы и говорить вам правду о том, чего хочет в действительности. Под вашим руководством ребенок может научиться высказывать свою точку зрения, проявляя в то же время уважение.

**№ 3. Уважайте и хвалите проявления ассертивности вашего ребенка**

Родителям важно проявлять уважение к словам ребенка. Это не значит, что следует всегда позволять ему поступать по-своему. Но вы должны признавать его чувства и убеждать малыша в том, что вы его внимательно слушаете.

Например, маленький ребенок может устроить истерику, потому что вы не позволили ему перекусить фруктами перед ужином. Вместо того чтобы ругать малыша за то, что он сердится, просто признайте его чувства, при этом твердо придерживаясь установленных вами границ. Скажите ребенку: «Я знаю, что ты голоден. Очень скоро мы сядем за стол».

С ребенком постарше, скорее всего, вам придется обсудить ситуацию или даже поспорить. Но с маленьким ребенком этой фразы будет достаточно, чтобы разрядить обстановку, кроме того, вы можете отвлечь малыша каким-нибудь забавным занятием, пока готовится ужин.

Самое главное, что вы проявили уважение к чувствам ребенка. Было бы очень легко закатить глаза, назвать его истерику глупой и поставить малыша в угол. Однако то, что вам может казаться глупым, для вашего ребенка очень важно. Мелочи могут кардинально менять ситуацию.

Точно так же родителям крайне важно уважать границы, устанавливаемые ребенком. Например, ребенок может часто говорить вам «нет», когда вы хотите обнять или поцеловать его. И некоторых детей даже заставляют обнимать или целовать родителей, в противном случае угрожая наказанием.

Можно легко заставить малыша чувствовать себя виноватым с помощью такой фразы, как «Мне так грустно от того, что ты не хочешь обнимать и целовать меня» и притворно надутых губ. Но гораздо важнее научить ребенка (особенно девочку) тому, что он/она имеет право отказаться от физического контакта. Если ребенок отвергает ваше объятие или поцелуй, скажите просто «ладно» и займитесь чем-нибудь другим.

Так вы предоставите ребенку свободу принять решение о выражении любви и привязанности и научите тому, что его слова и чувства имеют значение. Родители и другие члены семьи должны первыми учить ребенка уважать свое право на неприкосновенность и независимость тела.

Родителям важно не только уважать проявления ассертивности ребенка, но и давать положительное подкрепление таким проявлениям в виде похвалы. Говорите ребенку о том, что вы рады, что он высказывает свое мнение, даже если его мнение отличается от вашего. Говорите малышу, что вы гордитесь тем, как он дал отпор хулигану. Всякий раз, когда вы видите, как ваш ребенок позитивно самоутверждается, обязательно подкрепляйте это похвалой.

**№ 4. Уважайте личное пространство вашего ребенка**

Если родители или другие члены семьи не уважают личное пространство ребенка, он перестает чувствовать себя в безопасности и защищенным. Когда ребенок пытается самоутвердиться и защитить свое пространство, прислушивайтесь к нему и проявляйте уважение.

Случается, что родители читают дневники своих детей, заходят в ванную комнату, когда их дети принимают душ, и вмешиваются в разговоры детей с друзьями, а позже даже пытаются обсуждать с детьми то, что не было предназначено для их ушей.

В такой обстановке дети вырастают чрезвычайно скрытными. Они не смеют в своем родном доме обсуждать с друзьями свои романтические увлечения и боятся записывать в дневник свои тревоги и страхи, так как не уверены в том, что могут надежно спрятать свои записи. В конце концов, дети начинают вести двойную жизнь и скрывают от родителей то, что с ними происходит.

Ваше уважение права ребенка на частную жизнь и личное пространство не только доказывает, что вы уважаете его личные границы и то, как он очертил свое пространство, но и побуждает ребенка охотнее делиться с вами сокровенным. Уважение к частной жизни ребенка может только укрепить ваши отношения в долгосрочной перспективе, и ребенку станет легче обращаться к вам за помощью, если/когда она ему действительно будет необходима.

**№ 5. Поощряйте ребенка выражать свои чувства**

Дети должны безопасно и комфортно быть самими собой в любой ситуации. Этот тип уверенности в себе и ассертивности начинает формироваться в раннем возрасте. Когда дети начинают выражать свои эмоции, особенно дети ясельного возраста, родители не должны подавлять их или наказывать за неправильный способ самовыражения.

Некоторым детям родители не разрешают выражать гнев. Если они устраивают истерики, их тут же наказывают. Если они выражают несогласие с родителями, их ругают или наказывают. Если они слишком долго плачут после того, как их отшлепают, их ругают за плач.

Когда такие дети вырастают, они рефлекторно стараются подавлять свои эмоции и избегают плакать, не соглашаться или высказывать кому-либо свое мнение в состоянии гнева. Эту привычку трудно сломить. Неспособность отстаивать свои права в нужный момент приводит к негативным последствиям на всю жизнь.

Истина заключается в том, что, когда дети могут свободно выражать как положительные, так и отрицательные эмоции в безопасном месте, они учатся управлять своими эмоциями и утверждать себя в различных ситуациях.

Детей нужно учить с самого раннего возраста, что их чувства очень важны и ценны – независимо от того, являются они позитивными или негативными. Дети нуждаются в безопасном пространстве для выражения гнева или грусти, не опасаясь негативных последствий.

**№ 6. Поощряйте внешкольные занятия**

Занятия в команде – отличный способ для детей укреплять уверенность в себе и проявлять ассертивность. Иногда сложнее отстаивать свои взгляды перед сверстниками, чем перед взрослыми авторитетными людьми. И в этом хорошо помогают занятия в команде.

Когда ваш ребенок работает в команде, он не только учится сотрудничать и находить компромисс, но и узнает о том, как нужно высказывать свое мнение о правильном выполнении общего задания. Именно поэтому занятия спортом или участие в разного рода юношеских организациях или клубах зачастую воспринимается детьми с воодушевлением.

Дети узнают разницу между агрессивностью и ассертивностью, работают сообща для достижения общей цели и учатся самоутверждаться среди сверстников.

**№ 7. Демонстрируйте ассертивность на собственном примере**

Нет лучшего способа научить ребенка быть ассертивным, чем показать ему это качество на собственном примере. Следите за тем, как вы взаимодействуете с семьей и друзьями. Если вам необходимо связаться с сервисным центром или вернуть товар в магазин, придерживайтесь вежливого, но прямого тона.

Если вы говорите кому-то «нет», придерживайтесь своего слова. Старайтесь, чтобы ребенок видел, что вы демонстрируете ему на примере то, чему вы его учите, отстаивайте свою позицию особенно перед людьми, которые пытались нарушить ваши личные границы.

Вы можете начать с обсуждения, но лучший способ научить ребенка устанавливать личные границы и быть ассертивным – сделать это качество неотъемлемой частью повседневной жизни. Мы должны на своем примере демонстрировать самоуважение и соответствующим образом приносить извинения и заглаживать свою вину, когда совершаем ошибки или нарушаем чьи-либо личные границы.

**№ 8. Поручайте ребенку принятие решений**

Каждый день бывают ситуации, когда вы можете поручать ребенку принимать собственные решения. Естественно, бывают случаи, когда вам приходится устанавливать ограничения («Нет, ты не можешь ужинать одним мармеладом»). Но умение делать выбор – часть ассертивности.

Предоставляйте ребенку ясельного возраста право выбирать одежду. (Ограничьте варианты выбора до двух или трех, в противном случае он будет выбирать целый день). Или пусть ваш ребенок дошкольного или школьного возраста выбирает для себя еду в кафе и даже делает заказ. Старшеклассник может брать на себя еще большую ответственность, например, выбирать, в каком вузе он хочет получать высшее образование, как он будет платить за обучение и т. д.

В том же ключе позволяйте ребенку совершать собственные ошибки. Ребенок в конечном итоге научится извлекать уроки из своих ошибок и развивать способность самоутверждения в долгосрочной перспективе.

Во многих семьях с размытыми личными границами родители упорно оберегают детей от совершения ошибок. Эти родители критикуют детей, когда их чада терпят неудачи и не оправдывают их ожиданий. Иногда они употребляют такие выражения, как «хороший ребенок» в противоположность «плохому ребенку».

Когда родители меряют своего ребенка мерками собственной самооценки и рассматривают его успехи и неудачи как свои собственные, они оказывают негативное влияние на самооценку ребенка и демонстрируют плохой пример установления личных границ.

Это, в свою очередь, мешает ребенку проявлять ассертивность – цена неудачи при отстаивании собственного выбора слишком высока. Ребенку кажется, что проще просто держать язык за зубами и молча страдать.

Очень важно разделять сферы ответственности родителей и детей.

**№ 9. Учите ребенка управлять эмоциями и справляться с фрустрацией**

Большая часть обучения ассертивности заключается в обучении ребенка управлять своими эмоциями при самоутверждении. Срываться в гневе и кричать на людей – это неудачный пример выражения эмоций.

Когда мы учим наших детей быть ассертивными, не менее важно научить их правильно выражать свой гнев, печаль и потребности и не заставлять другого человека бояться или чувствовать себя обиженным.

Например, вместо того чтобы в гневе кричать на брата, когда тот нарушил его личное пространство, ваш ребенок может найти более подходящий способ. Расскажите малышу, что хорошим способом проявить ассертивность может служить фраза: «Я очень зол на тебя за то, что ты вошел в мою комнату без моего разрешения. Пожалуйста, впредь так не делай».

**№ 10. Учите ребенка доводить начатое дело до конца, придерживаться своего слова**

Пожалуй, самая важная часть обучения ребенка быть ассертивным заключается в том, чтобы научить его доводить до конца начатое дело и придерживаться сказанного. Если ребенок сказал своему брату, что не хочет, чтобы тот входил в его комнату и брал его игрушки, и не реагирует, когда это происходит в следующий раз, значит, он не следует своему слову.

Когда вы высказываете свою точку зрения, позицию и не придерживаетесь ее позднее, то лишь показываете людям, что ваши слова не имеют для вас никакого значения. Родителям важно подавать ребенку пример того, как необходимо придерживаться своего слова. Если вы говорите ребенку, что ему нельзя есть печенье перед ужином, но даете одно, когда он плачет, вы учите его, что ваше слово значит очень мало в свете его эмоциональной реакции.

Когда родители следуют своему слову несмотря на чью бы то ни было эмоциональную реакцию, они демонстрируют своим детям, что они люди слова. Речь идет не только о дисциплинировании детей. Речь идет о практике самодисциплины перед лицом стрессовых обстоятельств.

Это помогает подготовить детей к тем случаям, когда кто-либо расстраивается и злится из-за их прямоты. Этот навык принесет детям пользу как в будущей профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Если коллега просит выполнить рабочее задание вместо него, а ваш ребенок завален своей работой, он сможет с уверенностью сказать «нет», даже если этот коллега рассердится.

Если член семьи настаивает на том, чтобы ребенок посетил какое-либо мероприятие, а он слишком занят, он сможет спокойно отклонить приглашение, даже если член семьи из-за этого расстроится.

Ассертивные дети внимательны к другим людям, но заботятся о собственных нуждах.

Они умеют отстаивать свою и чужую точку зрения с уверенностью и без оглядки на то, что другие люди могут подумать или сказать. Обучение детей тому, что они не несут ответственности за управление эмоциями других людей и ответственны только за контроль своих собственных, позволит им вести эмоционально свободную жизнь и обрести уверенность в себе.

И все это ведет к простой, несложной, счастливой жизни с меньшим количеством стрессов и тревог. Ведь разве это не то, чего все мы хотим для наших детей?

**Двухминутный план действий для родителей**

* Если ваш ребенок еще мал, расскажите ему об основных принципах установления личных границ.
* Со старшим ребенком рассматривайте ситуации, в которых ему может потребоваться проявить ассертивность. Научите его тому, как следует высказываться, чтобы быть прямолинейным, но не грубым.
* Когда вы видите в новостях или слышите, как кто-то рассуждает о реальных жизненных проблемах (например, об издевательствах в школе, [оскорблениях в социальных сетях](https://childdevelop.ru/articles/conflict/631/) и т. д.), обсудите это с вашим ребенком и попытайтесь вместе выяснить, какие существуют лучшие способы справиться с такими ситуациями.
* Если вам самому не хватает ассертивности, тренируйте это качество и говорите «нет» перед зеркалом, пока не освоитесь с этим словом. Затем начните с малого. Если кто-то приглашает вас в гости, а вы не готовы идти в компанию, просто скажите «нет». И пусть ваш ребенок видит, как вы это делаете.

**Долгосрочный план действий для родителей**

* Проследите за вашими взаимодействиями с ребенком на протяжении следующих дней и недель. Слушайте, что говорит ребенок, и работайте над своими реакциями.
* Вы уважаете личное физическое и эмоциональное пространство вашего ребенка? Вы слушаете его? В конце каждого дня записывайте, как вы проявляли уважение к личным границам ребенка и демонстрировали ему пример ассертивности. Затем запишите, что вам следует улучшить. Поговорите с ребенком о личных границах и ассертивности и ответьте на любые его вопросы.
* Каждый день практикуйте ассертивность в собственной жизни. Если вы сердитесь, выскажитесь об этом в твердой и прямой, но уважительной манере. Если вы не можете принять участие в мероприятии, не оправдывайтесь. Честно скажите, почему вы не сможете присутствовать (даже если причина заключается в том, что вы просто не хотите идти).
* Когда ваш ребенок увидит, как вы практикуете ассертивность в своей жизни, он обязательно последует вашему примеру.