



Як навчити дітей асертивності: поради батькам

* Асертивність – поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунку до оточуючих. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки, спокійно казати «ні» тому, що вас не влаштовує та продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.

Іноді батьки не піклуються про встановлення чітких меж особистого простору – свого й дитини. У таких сім'ях діти виростають, не надто розуміючи сенс особистих і емоційних кордонів. В інших же сім'ях батьки вимагають від дітей беззаперечної згоди з їхньою думкою та підпорядкування. Якщо це не відбувається, діти відчують на собі наслідки, як правило, у вигляді криків або втрати привілеїв як покарання за проявлену «неповагу».

Такі діти рідко відстоюють свою думку й діляться своїми почуттями, оскільки просто бояться можливих наслідків. Стаючи дорослими, вони уникають самостверджуватись у колі друзів, колег, сім'ї або навіть випадкових знайомих. Їм доводиться боротися з власним мовчанням протягом усього життя, в якому вони не наважуються висловлювати свою думку, боючись негативних реакцій або втрати любові близьких. Вони борються з відповідальністю за почуття інших людей і ухиляються від розмов або необхідності робити те, що, на їхню думку, може засмутити іншу людину.

Часто вважається, що такі люди наділені позитивними рисами характеру, такими як чуйність до оточуючих і добре серце. Але за своє мовчання вони платять занадто високу ціну у формі слабкої впевненості в собі, низької самооцінки й інертності. Ось чому так важливо, щоб виховною метою батьків стало навчання дітей асертивності* – якості, яка знижує рівень тривоги в житті.

Існує десять основних етапів навчання дітей асертивності. Чи завжди треба дотримуватись їх з бездоганною точністю? Швидше за все, ні. Необхідно робити все можливе, щоб виховати асертивну дитину, яка володіє непохитною самоповагою. Це найкраще, що можуть робити батьки, чи не так?

Отже, ось ці десять кроків.

№ 1. Обговорюйте особисті кордони

Поняття меж є центральним у концепції асертивності. Ми повинні розмовляти з нашими дітьми про необхідні особисті кордони у всіх їх формах: про фізичні, емоційні, юридичні, кордони у школі, на робочому місці тощо. А для того щоб дізнатися, що таке особисті кордони, дитина повинна навчитись поважати себе й тих, хто її оточує.

Існує простий спосіб пояснити малюкові поняття особистих кордонів. Спочатку вкажіть йому приклади конкретних фізичних обмежень, які можна спостерігати в житті, наприклад, паркани або дорожні знаки обмеження. Ці кордони встановлюються, щоб захищати нашу безпеку й особистий простір. Порушення обмежень часто призводить до тяжких наслідків, таких як нещасні випадки, штраф або навіть арешт.

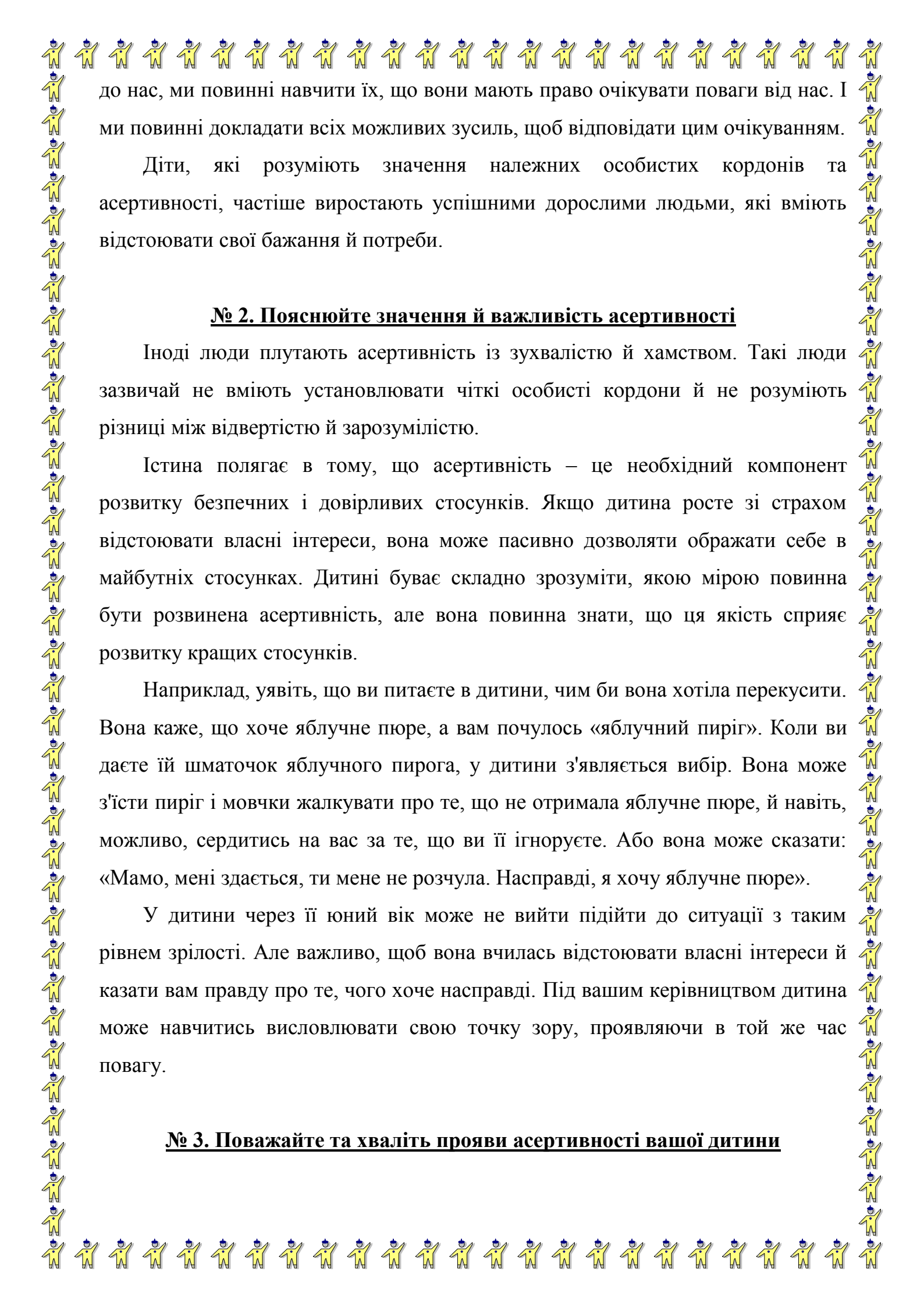
Звідси ми можемо рухатись далі й розмовляти з дітьми про особисті кордони, такі як фізичний простір. Ми повинні пояснювати, що вони мають право на недоторканність свого тіла й не повинні мовчати, якщо це право порушується.

Занадто багато дітей ростуть з упевненістю, що вони зобов'язані робити те, що їм кажуть дорослі. Ця впевненість у поєднанні з неясним розумінням фізичних кордонів може не тільки поставити дитину в небезпечну ситуацію, а і привести до проблем у стосунках у дорослому житті.

Ось чому необхідно поважати «ні» вашої дитини, коли вона не хоче цілувати або обіймати вас. Навіть у два роки фізичний простір дитини повинен належати тільки їй.

Емоційні кордони – це ще один аспект концепції особистих кордонів. Якщо товариш вашої дитини придумує їй образливі прізвиська або сміється над нею, дитина має право чітко та ясно дати зрозуміти, що їй це не подобається. Якщо приятель продовжує робити це, дитина має повне право припинити дружбу з такою людиною.

Певною мірою це стосується і взаємин між батьками й дітьми. Так, як і нам, батькам, не подобається, коли наші діти проявляють неповагу у ставленні



до нас, ми повинні навчити їх, що вони мають право очікувати поваги від нас. І ми повинні докладати всіх можливих зусиль, щоб відповідати цим очікуванням.

Діти, які розуміють значення належних особистих кордонів та асертивності, частіше виростають успішними дорослими людьми, які вміють відстоювати свої бажання й потреби.

№ 2. Поясніть значення й важливість асертивності

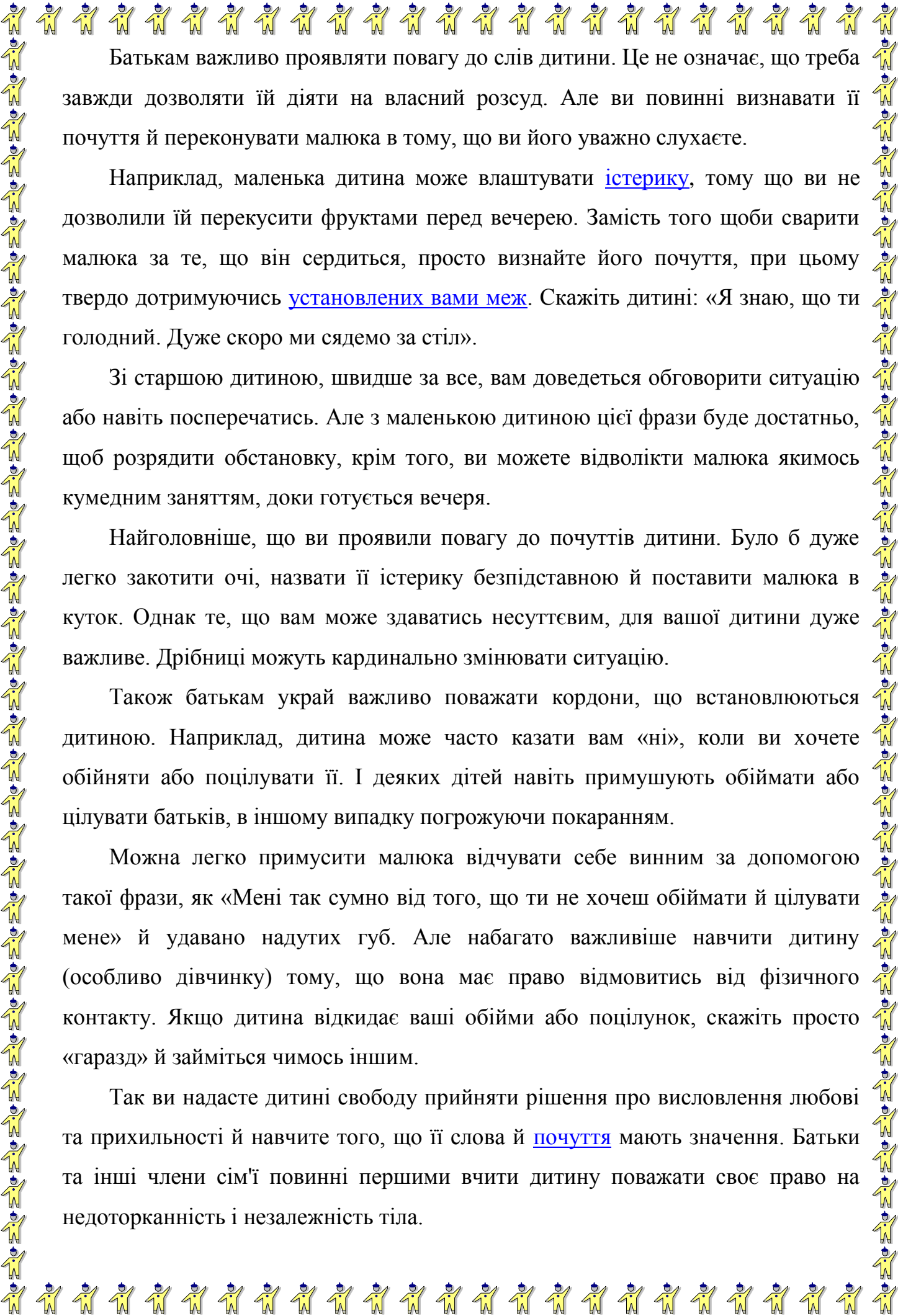
Іноді люди плутають асертивність із зухвалістю й хамством. Такі люди зазвичай не вміють установлювати чіткі особисті кордони й не розуміють різниці між відвертістю й зарозумілістю.

Істина полягає в тому, що асертивність – це необхідний компонент розвитку безпечних і довірливих стосунків. Якщо дитина росте зі страхом відстоювати власні інтереси, вона може пасивно дозволяти ображати себе в майбутніх стосунках. Дитині буває складно зрозуміти, якою мірою повинна бути розвинена асертивність, але вона повинна знати, що ця якість сприяє розвитку кращих стосунків.

Наприклад, уявіть, що ви питаєте в дитини, чим би вона хотіла перекусити. Вона каже, що хоче яблучне пюре, а вам почулось «яблучний пиріг». Коли ви даєте їй шматочок яблучного пирога, у дитини з'являється вибір. Вона може з'їсти пиріг і мовчки жалкувати про те, що не отримала яблучне пюре, й навіть, можливо, сердитись на вас за те, що ви її ігноруєте. Або вона може сказати: «Мамо, мені здається, ти мене не розчула. Насправді, я хочу яблучне пюре».

У дитини через її юний вік може не вийти підійти до ситуації з таким рівнем зрілості. Але важливо, щоб вона вчилась відстоювати власні інтереси й казати вам правду про те, чого хоче насправді. Під вашим керівництвом дитина може навчитись висловлювати свою точку зору, проявляючи в той же час повагу.

№ 3. Поважайте та хваліть прояви асертивності вашої дитини



Батькам важливо проявляти повагу до слів дитини. Це не означає, що треба завжди дозволяти їй діяти на власний розсуд. Але ви повинні визнавати її почуття й переконувати малюка в тому, що ви його уважно слухаєте.

Наприклад, маленька дитина може влаштувати істерику, тому що ви не дозволили їй перекусити фруктами перед вечерею. Замість того щоби сварити малюка за те, що він сердиться, просто визнайте його почуття, при цьому твердо дотримуючись установлених вами меж. Скажіть дитині: «Я знаю, що ти голодний. Дуже скоро ми сядемо за стіл».

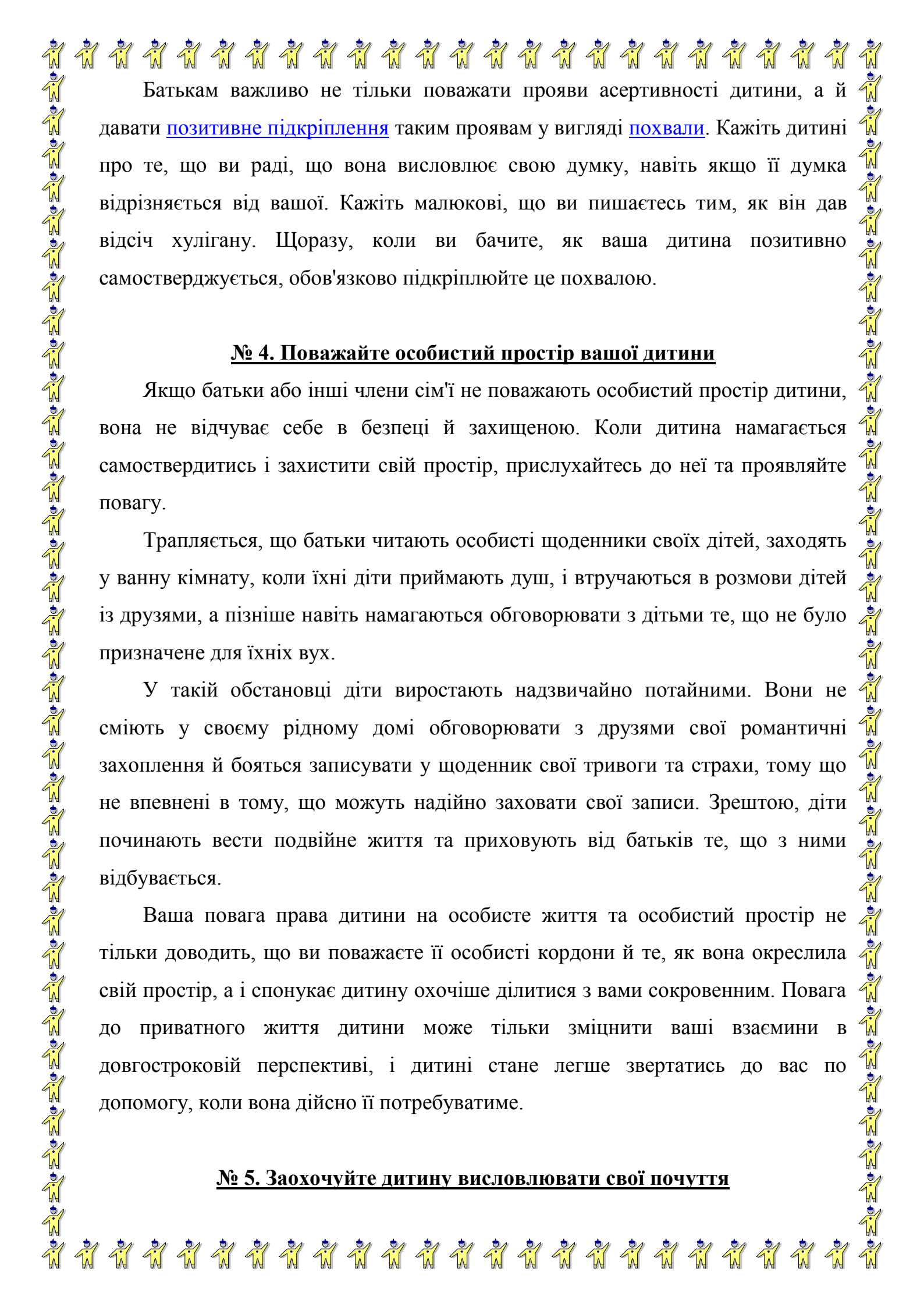
Зі старшою дитиною, швидше за все, вам доведеться обговорити ситуацію або навіть посперечатись. Але з маленькою дитиною цієї фрази буде достатньо, щоб розрядити обстановку, крім того, ви можете відволікти малюка якимось кумедним заняттям, доки готується вечеря.

Найголовніше, що ви проявили повагу до почуттів дитини. Було б дуже легко закотити очі, назвати її істерику безпідставною й поставити малюка в куток. Однак те, що вам може здаватись несуттєвим, для вашої дитини дуже важливе. Дрібниці можуть кардинально змінювати ситуацію.

Також батькам у край важливо поважати кордони, що встановлюються дитиною. Наприклад, дитина може часто казати вам «ні», коли ви хочете обійняти або поцілувати її. І деяких дітей навіть примушують обіймати або цілувати батьків, в іншому випадку погрожуючи покаранням.

Можна легко примусити малюка відчувати себе винним за допомогою такої фрази, як «Мені так сумно від того, що ти не хочеш обіймати й цілувати мене» й удавано надутих губ. Але набагато важливіше навчити дитину (особливо дівчинку) тому, що вона має право відмовитись від фізичного контакту. Якщо дитина відкидає ваші обійми або поцілунок, скажіть просто «гагазд» й займіться чимось іншим.

Так ви надасте дитині свободу прийняти рішення про висловлення любові та прихильності й навчите того, що її слова й почуття мають значення. Батьки та інші члени сім'ї повинні першими вчити дитину поважати своє право на недоторканність і незалежність тіла.



Батькам важливо не тільки поважати прояви асертивності дитини, а й давати позитивне підкріплення таким проявам у вигляді похвали. Кажіть дитині про те, що ви раді, що вона висловлює свою думку, навіть якщо її думка відрізняється від вашої. Кажіть малюкові, що ви пишаєтесь тим, як він дав відсіч хулігану. Щоразу, коли ви бачите, як ваша дитина позитивно самостверджується, обов'язково підкріплюйте це похвалою.

№ 4. Поважайте особистий простір вашої дитини

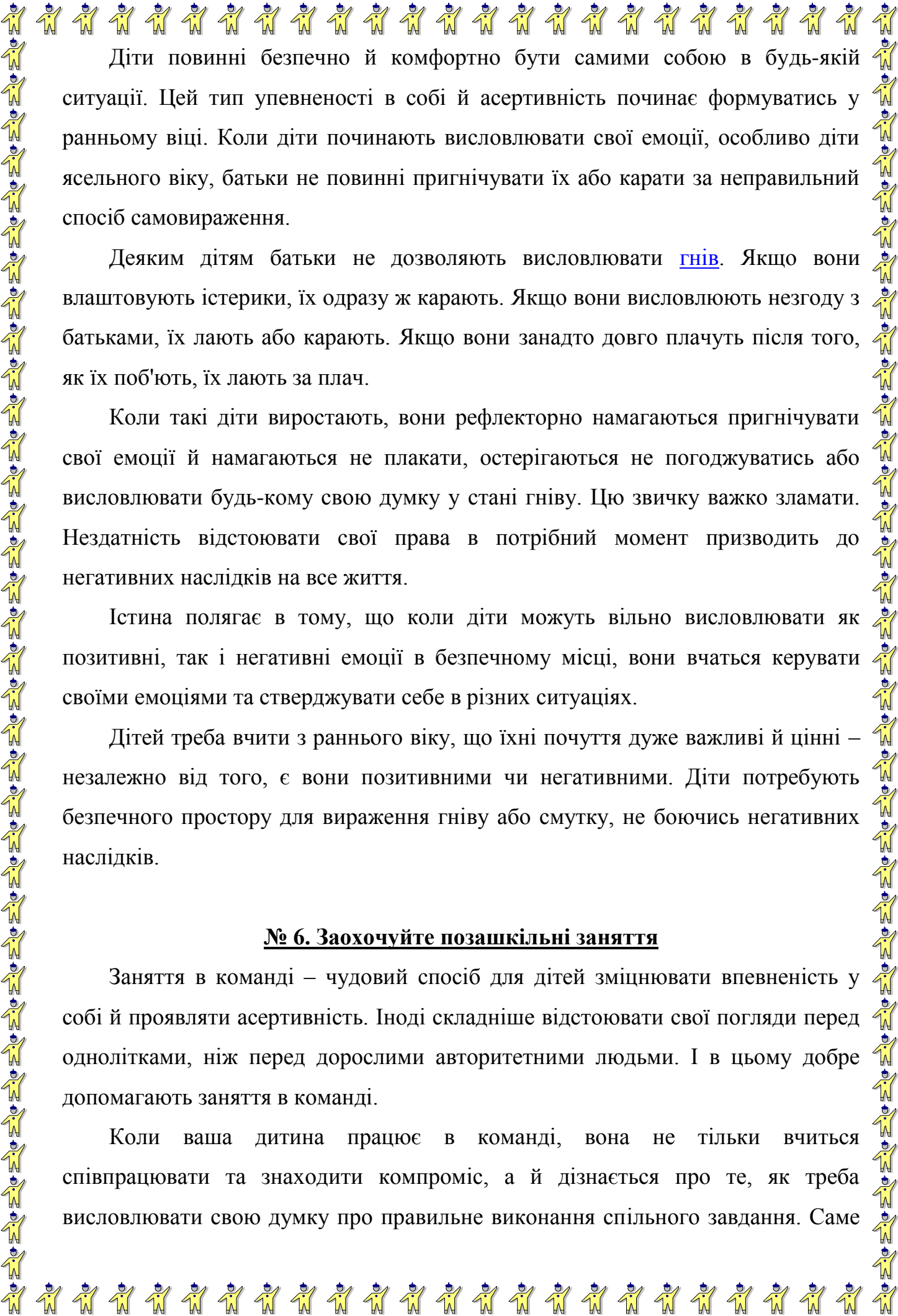
Якщо батьки або інші члени сім'ї не поважають особистий простір дитини, вона не відчуває себе в безпеці й захищеною. Коли дитина намагається самоствердитись і захистити свій простір, прислухайтесь до неї та проявляйте повагу.

Трапляється, що батьки читають особисті щоденники своїх дітей, заходять у ванну кімнату, коли їхні діти приймають душ, і втручаються в розмови дітей із друзями, а пізніше навіть намагаються обговорювати з дітьми те, що не було призначене для їхніх вух.

У такій обстановці діти виростають надзвичайно потайними. Вони не сміють у своєму рідному домі обговорювати з друзями свої романтичні захоплення й бояться записувати у щоденник свої тривоги та страхи, тому що не впевнені в тому, що можуть надійно заховати свої записи. Зрештою, діти починають вести подвійне життя та приховують від батьків те, що з ними відбувається.

Ваша повага права дитини на особисте життя та особистий простір не тільки доводить, що ви поважаєте її особисті кордони й те, як вона окреслила свій простір, а і спонукає дитину охочіше ділитися з вами сокровенним. Повага до приватного життя дитини може тільки зміцнити ваші взаємини в довгостроковій перспективі, і дитині стане легше звертатись до вас по допомогу, коли вона дійсно її потребуватиме.

№ 5. Заохочуйте дитину висловлювати свої почуття



Діти повинні безпечно й комфортно бути самими собою в будь-якій ситуації. Цей тип упевненості в собі й асертивність починає формуватись у ранньому віці. Коли діти починають висловлювати свої емоції, особливо діти ясельного віку, батьки не повинні пригнічувати їх або карати за неправильний спосіб самовираження.

Деяким дітям батьки не дозволяють висловлювати **гнів**. Якщо вони влаштовують істерики, їх одразу ж карають. Якщо вони висловлюють незгоду з батьками, їх лають або карають. Якщо вони занадто довго плачуть після того, як їх поб'ють, їх лають за плач.

Коли такі діти виростають, вони рефлекторно намагаються пригнічувати свої емоції й намагаються не плакати, остерігаються не погоджуватись або висловлювати будь-кому свою думку у стані гніву. Цю звичку важко зламати. Нездатність відстоювати свої права в потрібний момент призводить до негативних наслідків на все життя.

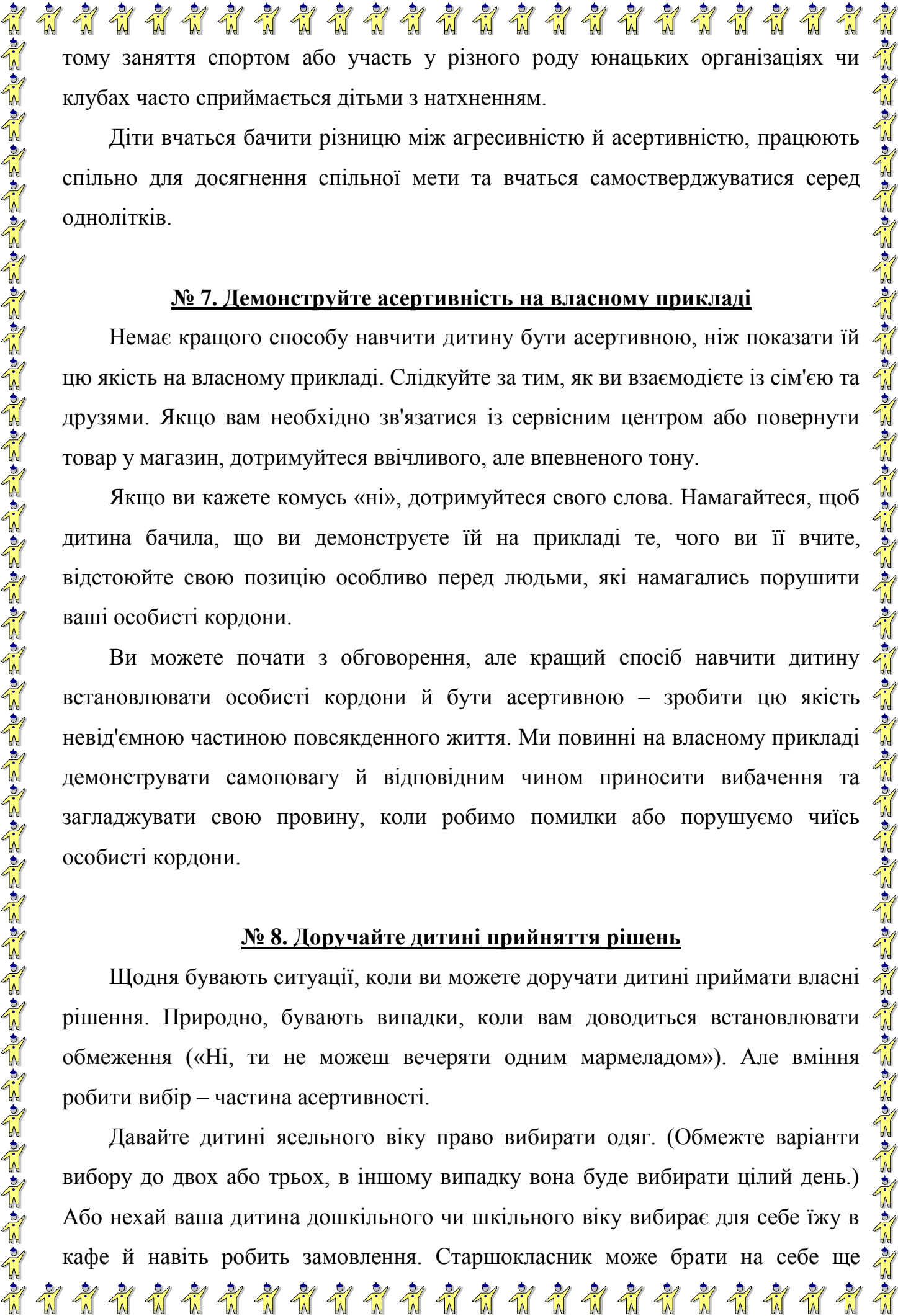
Істина полягає в тому, що коли діти можуть вільно висловлювати як позитивні, так і негативні емоції в безпечному місці, вони вчаться керувати своїми емоціями та стверджувати себе в різних ситуаціях.

Дітей треба вчити з раннього віку, що їхні почуття дуже важливі й цінні – незалежно від того, є вони позитивними чи негативними. Діти потребують безпечного простору для вираження гніву або смутку, не боючись негативних наслідків.

№ 6. Заохочуйте позашкільні заняття

Заняття в команді – чудовий спосіб для дітей зміцнювати впевненість у собі й проявляти асертивність. Іноді складніше відстоювати свої погляди перед однолітками, ніж перед дорослими авторитетними людьми. І в цьому добре допомагають заняття в команді.

Коли ваша дитина працює в команді, вона не тільки вчиться співпрацювати та знаходити компроміс, а й дізнається про те, як треба висловлювати свою думку про правильне виконання спільного завдання. Саме



тому заняття спортом або участь у різного роду юнацьких організаціях чи клубах часто сприймається дітьми з натхненням.

Діти вчаться бачити різницю між агресивністю й асертивністю, працюють спільно для досягнення спільної мети та вчаться самостверджуватися серед однолітків.

№ 7. Демонструйте асертивність на власному прикладі

Немає кращого способу навчити дитину бути асертивною, ніж показати їй цю якість на власному прикладі. Слідкуйте за тим, як ви взаємодієте із сім'єю та друзями. Якщо вам необхідно зв'язатися із сервісним центром або повернути товар у магазин, дотримуйтеся ввічливого, але впевненого тону.

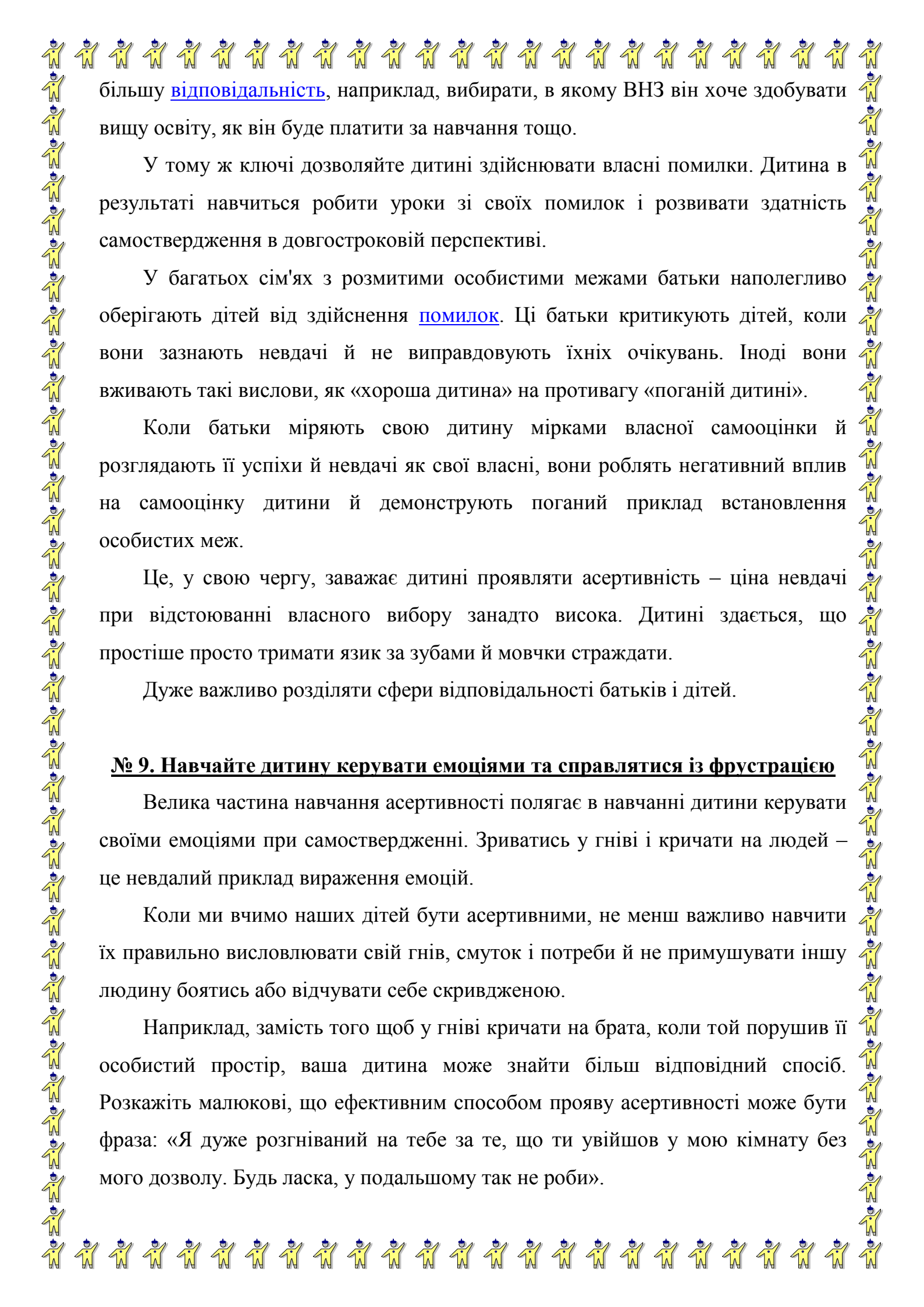
Якщо ви кажете комусь «ні», дотримуйтеся свого слова. Намагайтеся, щоб дитина бачила, що ви демонструєте їй на прикладі те, чого ви її вчите, відстоюйте свою позицію особливо перед людьми, які намагались порушити ваші особисті кордони.

Ви можете почати з обговорення, але кращий спосіб навчити дитину встановлювати особисті кордони й бути асертивною – зробити цю якість невід'ємною частиною повсякденного життя. Ми повинні на власному прикладі демонструвати самоповагу й відповідним чином приносити вибачення та заглажувати свою провину, коли робимо помилки або порушуємо чийсь особисті кордони.

№ 8. Доручайте дитині прийняття рішень

Щодня бувають ситуації, коли ви можете доручати дитині приймати власні рішення. Природно, бувають випадки, коли вам доводиться встановлювати обмеження («Ні, ти не можеш вечеряти одним мармеладом»). Але вміння робити вибір – частина асертивності.

Давайте дитині ясельного віку право вибирати одяг. (Обмежте варіанти вибору до двох або трьох, в іншому випадку вона буде вибирати цілий день.) Або нехай ваша дитина дошкільного чи шкільного віку вибирає для себе їжу в кафе й навіть робить замовлення. Старшокласник може брати на себе ще



більшу відповідальність, наприклад, вибирати, в якому ВНЗ він хоче здобувати вищу освіту, як він буде платити за навчання тощо.

У тому ж ключі дозволяйте дитині здійснювати власні помилки. Дитина в результаті навчиться робити уроки зі своїх помилок і розвивати здатність самоствердження в довгостроковій перспективі.

У багатьох сім'ях з розмитими особистими межами батьки наполегливо оберігають дітей від здійснення помилки. Ці батьки критикують дітей, коли вони зазнають невдачі й не виправдовують їхніх очікувань. Іноді вони вживають такі вислови, як «хороша дитина» на протигагу «поганій дитині».

Коли батьки міряють свою дитину мірками власної самооцінки й розглядають її успіхи й невдачі як свої власні, вони роблять негативний вплив на самооцінку дитини й демонструють поганий приклад встановлення особистих меж.

Це, у свою чергу, заважає дитині проявляти асертивність – ціна невдачі при відстоюванні власного вибору занадто висока. Дитині здається, що простіше просто тримати язик за зубами й мовчки страждати.

Дуже важливо розділяти сфери відповідальності батьків і дітей.

№ 9. Навчайте дитину керувати емоціями та справлятися із фрустрацією

Велика частина навчання асертивності полягає в навчанні дитини керувати своїми емоціями при самостверженні. Зриватись у гніві і кричати на людей – це невдалий приклад вираження емоцій.

Коли ми вчимо наших дітей бути асертивними, не менш важливо навчити їх правильно висловлювати свій гнів, смуток і потреби й не примушувати іншу людину боятись або відчувати себе скривдженою.

Наприклад, замість того щоб у гніві кричати на брата, коли той порушив її особистий простір, ваша дитина може знайти більш відповідний спосіб. Розкажіть малюкові, що ефективним способом прояву асертивності може бути фраза: «Я дуже розгніваний на тебе за те, що ти увійшов у мою кімнату без мого дозволу. Будь ласка, у подальшому так не роби».

№ 10. Учіть дитину доводити почату справу до кінця, дотримуватися свого

Слова

Мабуть, найважливіша частина навчання дитини бути асертивною полягає в тому, щоб навчити її доводити до кінця розпочату справу й дотримуватися сказаного. Якщо дитина сказала своєму брату, що не хоче, щоб той заходив у її кімнату та брав її іграшки, й не реагує, коли це відбувається наступного разу, це свідчить про те, що вона не дотримується свого слова.

Коли ви висловлюєте свою точку зору, позицію й не дотримуєтесь її пізніше, то лише показуєте людям, що ваші слова не мають для вас жодного значення. Батькам важливо подавати дитині приклад того, як необхідно дотримуватися свого слова. Якщо ви кажете дитині, що їй не можна їсти печиво перед вечерею, але даєте одне, коли вона плаче, ви вчите її, що ваше слово означає дуже мало у світі її емоційної реакції.

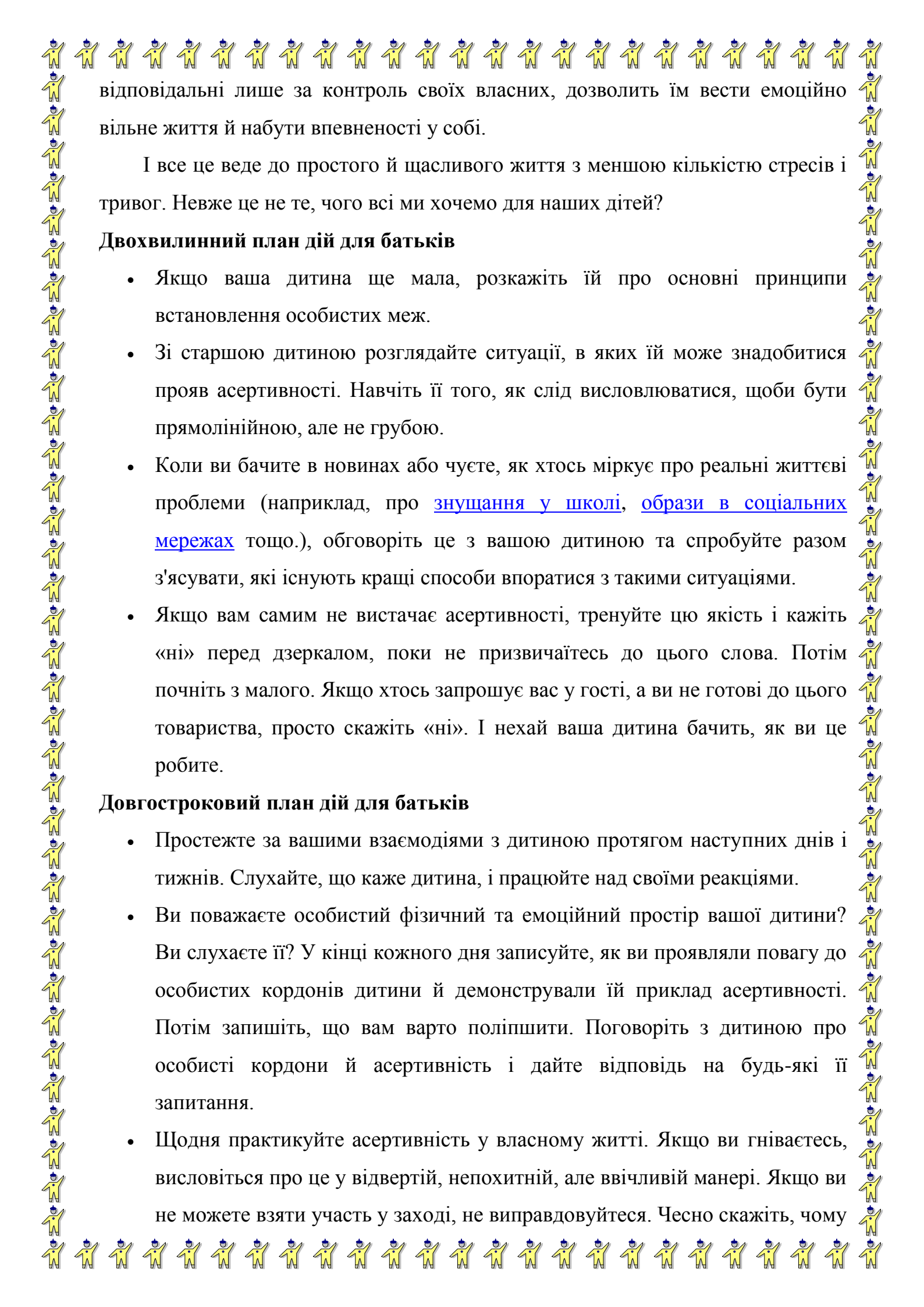
Коли батьки дотримуються свого слова, не дивлячись на будь-яку емоційну реакцію, вони демонструють своїм дітям, що вони люди слова. Мова йде не тільки про дисциплінування дітей. Ідеться про практику самодисципліни перед обличчям стресових обставин.

Це допомагає підготувати дітей до тих випадків, коли когось дратує та гнівить їх відвертість. Ця навичка принесе дітям користь як у майбутній професійній діяльності, так і в особистому житті. Якщо колега просить виконати робоче завдання замість нього, а ваша дитина завалена своєю роботою, вона зможе з упевненістю сказати «ні», навіть якщо цей колега розсердиться.

Якщо член сім'ї наполягає на тому, щоб дитина відвідала якийсь захід, а вона дуже зайнята, вона зможе спокійно відхилити запрошення, навіть якщо член сім'ї через це засмутиться.

Асертивні діти уважні до інших людей, але дбають про власні потреби.

Вони вміють відстоювати свою й чужу точку зору з упевненістю та без огляду на те, що інші люди можуть подумати або сказати. Навчання дітей того, що вони не несуть відповідальності за управління емоціями інших людей і



відповідальні лише за контроль своїх власних, дозволить їм вести емоційно вільне життя й набути впевненості у собі.

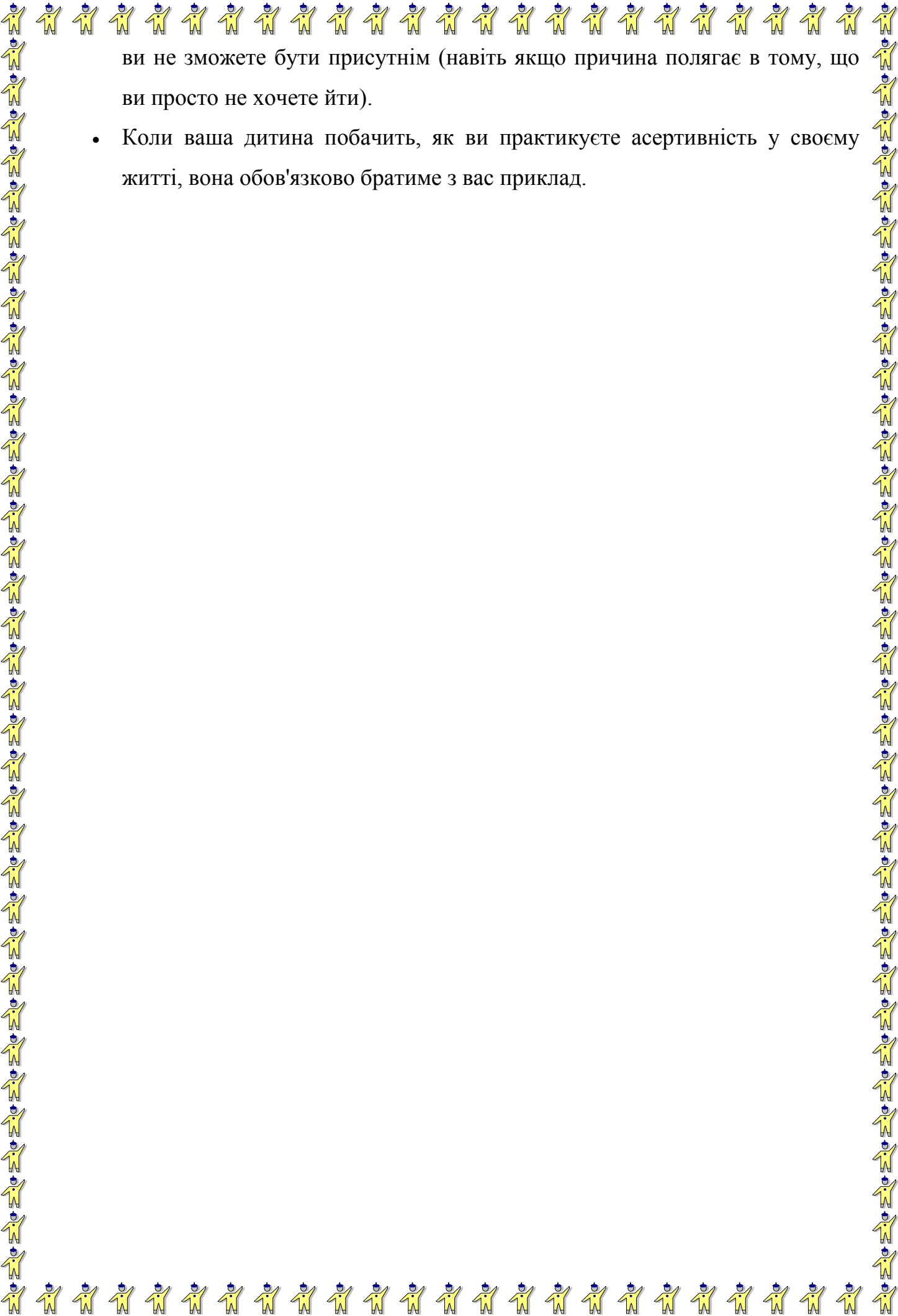
І все це веде до простого й щасливого життя з меншою кількістю стресів і тривог. Невже це не те, чого всі ми хочемо для наших дітей?

Двохвилинний план дій для батьків

- Якщо ваша дитина ще мала, розкажіть їй про основні принципи встановлення особистих меж.
- Зі старшою дитиною розглядайте ситуації, в яких їй може знадобитися прояв асертивності. Навчіть її того, як слід висловлюватися, щоби бути прямолінійною, але не грубою.
- Коли ви бачите в новинах або чуєте, як хтось міркує про реальні життєві проблеми (наприклад, про [знущання у школі](#), [образи в соціальних мережах](#) тощо.), обговоріть це з вашою дитиною та спробуйте разом з'ясувати, які існують кращі способи впоратися з такими ситуаціями.
- Якщо вам самим не вистачає асертивності, тренуйте цю якість і кажіть «ні» перед дзеркалом, поки не призвичаїтесь до цього слова. Потім почніть з малого. Якщо хтось запрошує вас у гості, а ви не готові до цього товариства, просто скажіть «ні». І нехай ваша дитина бачить, як ви це робите.

Довгостроковий план дій для батьків

- Простежте за вашими взаємодіями з дитиною протягом наступних днів і тижнів. Слухайте, що каже дитина, і працюйте над своїми реакціями.
- Ви поважаєте особистий фізичний та емоційний простір вашої дитини? Ви слухаєте її? У кінці кожного дня записуйте, як ви проявляли повагу до особистих кордонів дитини й демонстрували їй приклад асертивності. Потім запишіть, що вам варто поліпшити. Поговоріть з дитиною про особисті кордони й асертивність і дайте відповідь на будь-які її запитання.
- Щодня практикуйте асертивність у власному житті. Якщо ви гніваєтесь, висловіться про це у відвертій, непохитній, але ввічливій манері. Якщо ви не можете взяти участь у заході, не виправдовуйтеся. Чесно скажіть, чому



ви не зможете бути присутнім (навіть якщо причина полягає в тому, що ви просто не хочете йти).

- Коли ваша дитина побачить, як ви практикуєте асертивність у своєму житті, вона обов'язково братиме з вас приклад.