

6 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Некоторые родители всерьёз учат детей: «А ты сразу дай ему в нос». Готовность к агрессии при защите своих границ для них кажется гарантией того, что ребёнка больше никто не посмеет обидеть, что он приобретёт статус и уважение среди сверстников. Но такое поведение способно оттолкнуть других детей: вряд ли кто-то захочет дружить с драчуном. Возможно, что ребёнок и сам попадёт в компанию, где агрессия — это нормально и всё решает правило «кто сильнее, тот и прав».

Если реагировать на конфликтную ситуацию агрессией, ребёнок просто не сможет научиться обсуждать проблему и находить пути её решения, признавать свою вину и принимать извинения, договариваться и находить компромиссы. Реакция на обиду физической агрессией замещает собой много важных эмоций: гнев, ярость, печаль, обида, разочарование и так далее. В итоге в дальнейшем ребёнок не сможет распознать свои чувства, и ни к чему хорошему это не приведёт.

Другие родители пытаются избежать конфликтов любой ценой. Агрессия в любом виде (своя или чужая) их пугает, и поэтому они советуют детям: «А ты отойди от него», «Не общайся с ней», «Не провоцируй его», «Не обращай внимания». Страх перед открытым противостоянием заставляет детей жертвовать своим комфортом, своими правами и ценностями, чувствовать себя беззащитными и бессильными.

Так как же быть?

1. Защищайте ребёнка от агрессии других детей и взрослых. Именно так ребёнок поймёт, как с ним можно обращаться, а как нельзя, и как отражать наступление на его границы. Для самых маленьких детей, которые пока не могут постоять за себя сами, важно, чтобы рядом с ними был родитель, готовый защитить их. Первые уроки социального взаимодействия ребёнок получает ещё в песочнице. Например, другой ребёнок подошёл и тянет у него из рук ведёрко. И тут родитель должен не только помочь ему удержать игрушку, но и сказать другому ребёнку: «Сначала нужно спросить — можно?». Защищать ребёнка нужно не только физически, но и словесно: «Пожалуйста, не толкай Машу!». И конечно, будьте готовы ответить другому

взрослому, если вам кажется, что с вашим ребёнком плохо обращаются.

2. Именно взрослые ответственны за то, чтобы показать детям допустимые пути разрешения конфликтов. Объясняйте ребёнку и предлагайте альтернативу. Например: «Драться нельзя, но можно сказать Маше о том, что ты злишься, что она не дала тебе машинку». «Нельзя бить других, это больно и обидно, нужно решать спор словами». «Я вижу, что ты обижен, Сева дёрнул тебя за волосы, и ты хочешь ему ответить. Я сказала ему, что это больно и не позволю ему обижать тебя. Так нельзя делать ни ему, ни тебе».

3. Уважайте границы вашего ребёнка (и не позволяйте ему нарушать ваши). Уважение ребёнка к собственным и чужим границам закладывается с раннего возраста внутри семьи. Стиль вашего общения с супругом и детьми отражается на общении детей со сверстниками. Если в семье вопросы решаются скандалами, если ребёнок привык помыкать родителями или, наоборот, оставаться в семье бесправным подчинённым, у которого нет ничего своего, то вряд ли у него будут чёткие представления о границах. Или сложатся хорошие дружеские отношения со сверстниками. Гораздо больше шансов в семье, где родители не позволяют обижать себя и при этом заботятся о том, чтобы не ранить окружающих, учитывать их мнение и интересы.

4. Показывайте детям пример правильного общения и самозащиты. Детям важно видеть, как родители сами разрешают конфликты в своей взрослой жизни и стоят за себя («Я говорю спокойно, и ты не кричи на меня», «Нет, я дала вам именно тысячу рублей, позовите администрацию!»).

5. Пусть дети знают, что всегда могут прийти к вам за помощью (и это не будет ябедничеством). Воспитывать у детей правильное отношение к самозащите нам мешает наследие прошлого — клеймо ябедничества. На жалобы детей до сих пор часто не обращают внимание, за них стыдят и осуждают. Хотя мы, взрослые, спокойно звоним в полицию, жалуемся в организацию по защите прав потребителей, пишем гневный отзыв об услуге. Ребёнок тоже имеет право попросить помощь. Вот, что должен делать взрослый, который разбирает детскую ссору:

- внимательно выслушать детей и настоять, чтобы они выслушали друг друга, не перебивая;
- помочь им рассказать о своих эмоциях;

- запретить физическую агрессию и помочь, если нужно, соблюдать этот запрет (например, разводить и удерживать детей, которые рвутся в бой);
- помочь детям понять, что в их поведении было неправильным;
- стоит объяснять ребёнку, когда ему нужно обратиться к родителям, к учительнице, к тренеру и так далее.

б. Доверяйте детям самим решать конфликты, если видите, что они способны на это, но будьте готовы им помочь. Иногда родители беспокоятся о том, что дети просто не смогут стать самостоятельными, если взрослые постоянно будут им помогать («Что же мне, так и ходить за ним, чтобы везде защищать?»). Если вы думаете, что ваш подросток может сам решить какую-то проблему, с которой обратился к вам, можно спросить его, что он решил, как он думает, стоит сделать. Вполне возможно, что ему будет просто достаточно для этого обсудить проблему с вами.

В любом случае дети впитывают от нас, как общаться с миром. Внутри у каждого ребёнка понемногу вырастает свой собственный взрослый, который берёт на себя всё больше решений. И от нас, родителей, зависит то, каким будет этот взрослый.

Ирина Катин-Ярцева, https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/4210539-self-def..