

## Развиваем уверенность в себе и умение защитить свои права



Когда вы думаете о том, какие качества вы хотите видеть у вашего ребенка, уверенность в себе и умение защитить свои права, вероятно, будут в верхних строках списка. В конце концов, уверенные в себе дети обычно блистают в школе, лучше умеют принимать решения и способны справиться с кризисом с выгодой для себя. Твердо осознающие свои права дети знают, как сказать «нет» при давлении со стороны сверстников, могут постоять за себя и не стесняются прямо идти к своим целям. В то же время, наблюдая за поведением своих детей, мы понимаем, что умение отстаивать свое мнение и уверенность в себе далеко не всегда оказываются врожденными свойствами. Для многих детей это качества, которые надо воспитывать и развивать.

### **Определяем умение защитить свое мнение**

Специалисты согласны в том, что во многом умение защищать свою точку зрения свойственно человеку от рождения. Это значит, что некоторые дети рождаются с определенным уровнем устойчивости к внешнему влиянию, со способностью отстаивать свои права почти в любой ситуации. А некоторые предрасположены к робости и пассивности. Однако определенный склад характера вовсе не гарантирует, что ребенок будет уверенно себя чувствовать в любой ситуации, и, наоборот, не обрекает его на пассивность. Темперамент во многом влияет на то, как ребенок будет себя вести, но родители тоже могут многое сделать, чтобы помочь ребенку развить в себе уверенность и твердость в защите своих интересов.

Важно уважать врожденные качества ребенка, какими бы они ни были, и не заставлять его играть роль, в которой он чувствует себя некомфортно. Существует тонкая грань между тем, чтобы поощрять ребенка быть тверже и вынуждать его идти против своей природы. Зачастую родители прибегают к вынуждению, чтобы подтолкнуть развитие

уверенности в себе. Однако родители, которые так делают, в конце концов получают обратный эффект и воспитывают несчастных детей.

Важно уважать врожденные качества ребенка, какими бы они ни были, и не заставлять его играть роль, в которой он чувствует себя некомфортно. Существует тонкая грань между тем, чтобы поощрять ребенка быть тверже и вынуждать его идти против своей природы.

### **Учим защищать свои права в отношениях со сверстниками**

В два с половиной года дети начинают исследовать мир друзей. Если ваши дети пассивны, то учить их добиваться своего лучше всего именно сейчас. Пассивные дети в дошкольном возрасте часто испытывают давление: у них отбирают игрушки, с ними не хотят играть, и постепенно они могут оказаться вне круга общения сверстников. Часто считается нормой проявление агрессии, а не твердости, но можно научить своих детей, отстаивая свои интересы, оставаться вежливыми. Вот некоторые предложения:

- объясните им, что существует золотая середина между агрессивностью и пассивностью. Придумайте пару фраз для своих детей, которыми бы они могли отвечать, когда чувствуют, что их права попирают;
- учите их, защищая своё мнение, выражать твердость также позой и голосом;

- если ваших детей притесняют властные сверстники, которые вредят их чувству собственного достоинства, предложите сделать перерыв в общении с этими друзьями на несколько недель и объясните своим детям, что, когда другие ведут себя слишком агрессивно и властно, они теряют возможность играть вместе;

- демонстрируйте твердое поведение по отношению к сверстникам своих детей — например, устанавливайте им некоторые ограничения, когда они у вас дома.

### **Тренировка умения защищать свои права в школе**

По мере своего роста вашим детям надо будет самоутверждаться в различных ситуациях. В школе дети окажутся лицом к лицу с самыми разными трудностями — это хулиганство и давление среды, наркотики и алкоголь, курение и секс. Существует множество способов помочь вашим детям развить уверенность в себе и умение отстаивать свои права в течение этих трудных лет.

Пассивные дети порой не могут четко выразить свои потребности — и не только вам, но и самим себе. Помогите им, взяв на себя инициативу и откровенно поговорив с ними о тех сферах жизни, в которых им не хватает твердости.

Для начала **расскажите детям о ваших убеждениях**. С самого раннего возраста объясняйте детям, какие в вашей семье правила и ценности, чтобы ваши дети, столкнувшись с необходимостью противостоять пагубным соблазнам, знали, что именно они защищают. Например, можно сказать, детям, что, если их будут принуждать или провоцировать выкурить сигарету,

они могут просто повернуться и уйти. Учите детей защищать себя и то, во что они верят.

Пассивные дети порой не могут четко выразить свои потребности — и не только вам, но и самим себе. Помогите им, взяв на себя инициативу и откровенно поговорив с ними о тех сферах жизни, в которых им не хватает твердости. Поговорите о том, как именно они могут постоять за себя в будущем, и разыграйте несколько соответствующих сценок по ролям.

**Постоянно учите своих детей говорить «нет».** Пусть они придумают фразы, которыми им удобнее всего будет отвечать сверстникам. Может быть достаточно простого «нет» или добавления к нему причины, например: «это не то, что мне нужно» или «родители убьют меня». Помогите детям придумать альтернативное поведение для ситуаций, когда на ребенка давят сверстники, например можно предложить им сделать что-то другое взамен. Хотя не в силах ваших детей изменить умонастроение их друзей, такие фразы помогут им остаться верными своим убеждениям!

**Говорите своим детям о необходимости показывать уверенность позой и движениями.** Пассивных детей сразу видно в толпе — они сутулятся, глаза и головы у них опущены. Обучение позам, выражающим твердость, — часть обучения уверенности в себе. Потренируйтесь с детьми перед зеркалом держать голову кверху, смотреть собеседнику в глаза и сохранять прямую осанку. Поощряйте их говорить твердым, уверенным тоном, когда они что-то спрашивают или выражают свои взгляды.

Хотя для детей естественно ориентироваться на своих друзей, постарайтесь свести к минимуму преклонение перед друзьями. В какой-то момент ваши дети могут выделить одного своего товарища как лучшего среди остальных. Вообще говоря, в этом нет ничего особенно вредного, однако дети все же подвергаются риску начать следовать за толпой или перестать ценить свои убеждения, чтобы лучше вписаться в компанию. Скажите своим детям, что быть ведомым — значит не иметь индивидуальности, что они подвергаются опасности потерять свои убеждения. Объясните, что если какой-нибудь друг не любит их за собственное мнение или несогласие с компанией, то он не настоящий друг.

#### **Поощрение защиты своих прав и уверенности в себе дома**

Самый лучший способ развить уверенность в себе и твердость в ваших детях — это дать им понять, что их мнение что-то значит. То есть надо всегда прислушиваться к своим детям и их мнению. Также это значит, что нужно признавать их чувства — тогда они скорее самоутвердятся в будущем. То, что вы должны выслушивать и уважать мнение своих детей, не означает, что следует потворствовать каждому их желанию или постоянно с ними соглашаться. Представьте себе, что дети заявляют, что не хотят есть обед, но десерт все-таки хотят. Можно заверить их, что, хотя вы понимаете, что обеда им не хочется и суп они не любят, но в семье есть твердое правило: нет обеда — нет десерта. Когда дети знают, что к их чувствам прислушиваются, им будет проще выразить их и в будущем.

## **Семейные дискуссии**

Поощряйте семейное принятие решений и семейные советы. Умение самовыражаться в безопасной обстановке лежит в основе выработки твердости. Обсуждение «горячих» тем, например политики, социальных проблем или религии, дает вашим детям возможность попрактиковаться в отстаивании своих взглядов и укрепляет чувство собственного достоинства. Ставьте открытые вопросы, требующие развернутых ответов, чтобы ваши дети видели, что оценка ситуации не всегда бывает только черной и белой. Обсуждение и даже спор по какой-то проблеме воспитывают независимое мышление и уверенность в себе.

если вы затыкаете своим детям рты всякий раз, когда они высказывают свое собственное мнение, вы не учите их быть твердыми. Вы учите их быть пассивными и уступчивыми

Обсуждение может оказаться тяжелым, если у вас с детьми разные мнения. Выслушивание от своих детей идей, не соответствующих вашим, может казаться снижением контроля. Тогда признайте, что мнения ваших подростков не обязательно непоколебимы. Практически у всех них есть идеи, которые изменяются со вступлением во взрослую жизнь. Также спросите себя, хотите ли вы, чтобы ваши дети впоследствии стали людьми, которые соглашаются со всем, что говорит авторитетный для них человек. Такая слепая доверчивость полностью противоположна проявлению уверенности в себе и твердости. Вашей целью должно быть помочь своим детям развить в себе навыки критического мышления. Это может приводить к разногласиям или сомнению в старых семейных идеалах. Хотя это время может быть бунтарским для ваших детей, помните одну вещь: если вы затыкаете своим детям рты всякий раз, когда они высказывают свое собственное мнение, вы не учите их быть твердыми. Вы учите их быть пассивными и уступчивыми.

## **Принятие решений**

Позволяйте своим детям дома принимать решения, чтобы они могли научиться брать инициативу и работать независимо. Дозволение принимать маленькие решения — что взять в школу на завтрак, какие задания делать первыми или как одеться — сообщает вашим детям, что вы уверены в их способности сделать мудрый выбор. Это, в свою очередь, дает детям чувство, что они могут справляться с трудностями и что они контролируют свою жизнь.

## **Спрашивайте с детей ответ за их действия**

Если дети сталкиваются с трудностями, вам, естественно, хочется их уберечь и снасти, но как родители вы должны ограничивать себя в этом. Мы часто делаем ошибку, извиняясь за наших детей, объясняя другим их поведение или просто все за них делая. Ваши дети должны взять на себя ответственность за последствия своего поведения. В этом случае дети начинают защищать себя сами, вместо того чтобы всегда полагаться на вас. Если вашим детям приходится самим за себя извиняться, самим объяснять свое поведение и улаживать созданную ими ситуацию, они учатся доверять своей интуиции и тренируются защищать свои взгляды.

### **Практикуем защиту своих прав**

Как только вы сумели внушить ребенку эти ценности, следующей вашей целью должна стать тренировка соответствующих навыков. Пусть дети сами заказывают себе блюда в ресторане, учатся возвращать в магазин неудачную покупку или беседуют с учителем о предмете, в котором им нужна дополнительная помощь. Все это поможет вашим детям стать твердыми и развить уверенность в себе перед следующим препятствием, которое встретится им на пути.

### **Ваш ребенок, способный за себя постоять**

Обучение самозащите и прививание уверенности в себе может оказаться трудной задачей для любого родителя. Этому навыку вы начнете учить ребенка с первых лет жизни и, вполне возможно, будете продолжать учить на протяжении всего подросткового возраста. Уверенность в себе и способность за себя постоять — неременное условие независимости вашего ребенка и его жизненного успеха в будущем. Поощряя и практикуя эти навыки, вы прививаете своему ребенку тот уровень уверенности в себе, который нужен в любой сфере бытия. Вы закладываете основу для самых правильных решений в его дальнейшей жизни.