

## 6 важливих правил для батьків, як навчити дитину постояти за себе



І при цьому не виростити забіяку або ябеду.

Деякі батьки впевнені, що в дитячі конфлікти краще не втручатися: нехай діти самі розбираються. Ось тільки цей спосіб, на жаль, працює не завжди. Психолог Ірина Катин-Ярцева розповідає, чому важливо навчити дітей не давати себе в образу (і це не про «дай здачі»).

Деякі батьки і справді вчать дітей: «А ти відразу дай йому в ніс». Готовність до агресії при захисті своїх кордонів для них здається гарантією того, що дитину більше ніхто не посміє образити, що вона набуде статусу і повагу серед однолітків. Але така поведінка здатна відштовхнути інших дітей: навряд чи хтось захоче дружити з забіякою. Можливо, що дитина і сама потрапить в компанію, де агресія – це нормально і все вирішує правило «хто сильніший, той і правий».

Якщо реагувати на конфліктну ситуацію агресією, дитина просто не зможе навчитися обговорювати проблему і знаходити шляхи її вирішення, визнавати свою провину і приймати вибачення, домовлятися і знаходити компроміси. Реакція на образу фізичною агресією заміщає собою багато важливих емоцій: гнів, лють, смуток, образа, розчарування і так далі. У підсумку в подальшому дитина не зможе розпізнати свої почуття, і ні до чого хорошого це не призведе.



Інші батьки намагаються уникнути конфліктів за всяку ціну. Агресія в будь-якому вигляді (своя або чужа) їх лякає, і тому вони радять дітям: «А ти відійди від нього», «Не спілкуйся з нею», «Не провокуй його», «Не звертай увагу». Страх перед відкритим

протистоянням змушує дітей жертвувати своїм комфортом, своїми правами і цінностями, відчувати себе беззахисними і безсилими.

## Так як же бути?

1. Захищайте дитину від агресії інших дітей і дорослих. Саме так дитина зрозуміє, як з нею можна поводитися, а як не можна, і як відбивати наступ на її межі. Для самих маленьких дітей, які поки не можуть постояти за себе самі, важливо, щоб поруч з ними був батько, готовий захистити їх. Перші уроки соціальної взаємодії дитина отримує ще в пісочниці. Наприклад, інша дитина підійшла і тягне у неї з рук відерце. І тут батько/мати повинні не тільки допомогти їй втримати іграшку, але і сказати іншій дитині: «Спочатку потрібно запитати – можна?». Захищати дитину потрібно не тільки фізично, а й словесно: «Будь ласка, не штовхай Марічку!». І звичайно, будьте готові відповісти іншому дорослому, якщо вам здається, що з вашою дитиною погано поводяться.

2. Саме дорослі відповідальні за те, щоб показати дітям допустимі шляхи вирішення конфліктів. Пояснюйте дитині і пропонуйте альтернативу. Наприклад: «Битися не можна, але можна сказати Маші про те, що ти злишся, що вона не дала тобі машинку». «Не можна бити інших, це боляче і прикро, потрібно вирішувати суперечку словами». «Я бачу, що ти ображений, Сашко смикнув тебе за волосся, і ти хочеш йому відповісти. Я сказала йому, що це боляче і не дозволю йому ображати тебе. Так не можна робити ні йому, ні тобі».

3. Поважайте кордони вашої дитини (і не дозволяйте їй порушувати ваші). Повага дитини до власних і чужих кордонів закладається з раннього віку всередині сім'ї. Стиль вашого спілкування з чоловіком і дітьми відбивається на спілкуванні дітей з однолітками. Якщо в родині питання вирішуються скандалами, якщо дитина звикла зневажати батьків або, навпаки, залишатися в сім'ї безправним підлеглим, у якого немає нічого свого, то навряд чи у неї будуть чіткі уявлення про межі. Або складуться хороші дружні відносини з однолітками. Набагато більше шансів у сім'ї, де батьки не дозволяють ображати себе і при цьому піклуються про те, щоб не поранити оточуючих, враховувати їх думку й інтереси.

4. Покажуйте дітям приклад правильного спілкування і самозахисту. Дітям важливо бачити, як батьки самі вирішують конфлікти в своєму дорослому житті і стоять за себе («Я кажу спокійно, і ти не кричи на мене», «Ні, я дала вам саме тисячу гривень, покличете адміністрацію!»).



5. Нехай діти знають, що завжди можуть прийти до вас за допомогою (і це не буде ябедництвом). Виховувати у дітей правильне ставлення до самозахисту нам заважає спадщина минулого – клеймо ябедництва. На скарги дітей до сих пір часто не звертають увагу, за них соромлять і засуджують. Хоча ми, дорослі, спокійно дзвонимо в поліцію, скаржимося в організацію по захисту прав споживачів, пишемо гнівний відгук про послугу. Дитина теж має право попросити допомогу.

Ось, що повинен робити дорослий, який розбирає дитячу сварку:

- уважно вислухати дітей і настояти, щоб вони вислухали один одного, не перебиваючи;
- допомогти їм розповісти про свої емоції;
- заборонити фізичну агресію і допомогти, якщо потрібно, дотримуватися цієї заборони (наприклад, розводити й утримувати дітей, які рвуться в бій);
- допомогти дітям зрозуміти, що в їхній поведінці було неправильним;
- варто пояснювати дитині, коли йому потрібно звернутися до батьків, до вчительки, до тренера і так далі.

6. Довіряйте дітям самим вирішувати конфлікти, якщо бачите, що вони здатні на це, але будьте готові їм допомогти. Іноді батьки турбуються про те, що діти просто не зможуть стати самостійними, якщо дорослі постійно будуть їм допомагати ( «Що ж мені, так і ходити за ним, щоб всюди захищати?»).

Якщо ви думаєте, що ваша підросла дитина може сама вирішити якусь проблему, з якою звернулася до вас, можна запитати її, що вона вирішила, як вона думає, чи що варто зробити. Цілком можливо, що їй буде просто достатньо для цього обговорити проблему з вами.

У будь-якому випадку діти вбирають від нас, як спілкуватися зі світом. Всередині у кожної дитини потроху виростає свій власний дорослий, який бере на себе все більше рішень. І від нас, батьків, залежить те, яким буде цей дорослий.