**Как воспитать в ребенке здоровую уверенность**

*Представьте себе мир, где каждый ребенок способен сказать «нет» в момент, когда это действительно важно. Не «нет» — на просьбу съесть еще одну ложку каши или лечь вовремя. С этим, кажется, сложностей мало. А «нет!» — на давление сверстников, приглашения незнакомцев, вредные привычки и неправомерные требования раздеться перед рамками на ЕГЭ? Умение говорить «нет» — это необходимый навык для формирования уверенной и независимой личности. Вот только родители часто сталкиваются с дилеммой: как научить ребенка отстаивать свои границы, при этом не воспитывая в нем маленького бунтаря, который будет отвергать все — вообще все — советы и просьбы? Об искусстве баланса мы поговорили с Ольгой Давыдовой, педагогом-психологом, экспертом Центра толерантности*[*Еврейского музея*](https://www.jewish-museum.ru/tolerance-center/)*. Разберем, что говорит возрастная психология, какие методы и игры помогут в обучении и что делать, когда ваш ребенок начинает говорить «нет» именно вам.*

**Возрастная психология: когда начать?**

Как и с любым жизненно важным навыком, чем раньше, тем лучше. Но у каждого возраста свои возможности, поскольку мозг и психика ребенка развиваются, а социальное окружение меняется. Не будем сильно дробить, а для простоты объединим в три крупных блока.

**Раннее детство (2–4 года)**

Чудесный возраст, в котором дети начинают осознавать свои потребности и желания и артикулировать их конкретно. И зачастую громко и капризно. Мы с вами можем воспринимать эти отказы как мелкие капризы и вредительство, но на самом деле — это первые шаги к установлению личных границ.

**Как будем формировать?**

1. Играйте в простые ролевые игры, где ребенок может попрактиковаться в отказе. Например, предложите ему игрушечное печенье и дайте возможность сказать «нет». Или спросите, хочет ли игрушка пойти сейчас гулять, и развивайте сценарий, когда ребенок от ее имени может сказать, что она совсем не хочет. Пофантазируйте, почему можно не хотеть печенье? Почему кукла не хочет гулять?
2. Если ребенок говорит «нет» на что-то незначительное (не зеленая футболка, а синяя; не из маленькой чашки, а из большой), постарайтесь это уважать. Это поможет ему понять, что его мнение тоже важно.

**Когда ребенок может выбирать?**

Да, мы не можем говорить с детьми на равных. Положа руку на сердце и при всем уважении к гуманистическому подходу, до определенного возраста мы информируем детей о принятых нами решениях. Но в некоторые моменты, когда речь не о великих финансах или безопасности, можно и нужно позволять детям выбирать и отстаивать свои решения. Это не только учит их говорить то самое «нет», но еще учит самостоятельности и формирует у них уверенность в себе и своих силах. Ответственность можно в полной мере нести только за выбор, который сделал сам.

**Ежедневные мелочи**

Пусть ваш ребенок сам решает, что надеть или что съесть на завтрак (в разумных пределах). Давайте ему выбор. Эти маленькие решения помогают ему осознать свою способность влиять на свою жизнь.

*— Сегодня на завтрак у нас каша с бананом и йогурт с клубникой. Что хочешь?*

*— Йогурт!*

**Организация времени**

Дайте ребенку возможность выбрать, чем заняться в свободное время. Пусть это будет его личный выбор из предложенного вами.

*— У тебя есть час свободного времени после занятия по английскому. Хочешь пойти на площадку или посмотреть видео?*

**Хобби и увлечения**

Поддерживайте ребенка в выборе хобби, даже если интересы не совпадают с вашими предпочтениями. Это развивает личность и показывает, что его желания и склонности важны.

*— Вижу, тебе нравится рисовать. И у тебя так хорошо получается! Ты бы хотела рисовать чаще? Давай найдем кружок? Хочешь или нет?*

**Младший школьный возраст (5–7 лет)**

В этом возрасте дети начинают взаимодействовать с более широким кругом людей и ситуаций. Они учатся правилам и нормам, но вместе с этим начинают понимать, что имеют право на собственное мнение в чужом коллективе.

**Как будем формировать?**

1. И вновь ролевые игры. Усложните сценарии: попросите ребенка представить, что его друг (или друг игрушки) настаивает на чем-то неправильном — прогулять школу, например, или забраться на высокое дерево, и дайте ему возможность сказать «нет». Вместе обсудите, а почему нужно сказать «нет». Принимаются любые варианты: от «потому что можно упасть» до «потому что дереву больно».
2. Поговорите с ребенком о личных границах и о том, что он имеет право их устанавливать и защищать.

**Правило тела**

Правило тела заключается в том, что ребенок должен знать, что его тело принадлежит только ему. Никто не имеет права трогать его без разрешения, особенно в местах, которые покрыты одеждой.

**Используйте понятные примеры: «Ты можешь обнимать или держать за руку только тех, кого хочешь, и никто не может трогать тебя без твоего разрешения».**

Понимаете? Если ребенок не хочет целоваться с бабушкой, оставьте его в покое. Правило распространяется на всех. Не стоит жертвовать безопасностью ради приличий.

Отдельно существует «Правило трусиков» (также известное как «Правило нижнего белья»). Научите детей, что никто не имеет права касаться их частей тела, которые прикрыты нижним бельем, кроме родителей или врачей в присутствии родителей.

В этом же контексте используйте прямые и корректные названия частей тела и половых органов. Это уменьшает стыд и снимает табу. Когда вы, человек, которому ребенок всецело доверяет, спокойно и без хихиканья говорите «пенис», «влагалище», «лобок» и пр., дети понимают, что эти части тела ничем не отличаются от других.

Дети, которые знают правильные названия своих половых органов, могут лучше защитить себя от сексуального насилия.

**Если ребенок может ясно и точно описать неприемлемое поведение, это защищает его.**

Более того, дети, которые могут говорить о своем теле без стеснения, с большей вероятностью обратятся за помощью в случае опасности.

**Подростковый возраст (8–12 лет и старше)**

Подростки сталкиваются с давлением сверстников и начинают искать свою идентичность — процесс напряженный и зачастую болезненный. Умение говорить «нет» становится критически важным и позволяет избежать (с большей вероятностью, ведь совсем закрыться от него невозможно) негативного влияния и делать самостоятельный и обоснованный выбор, а значит, нести за него ответственность.

**Как формировать?**

Обсуждайте реальные ситуации, с которыми подростки могут столкнуться. Предложения попробовать что-то опасное или незаконное, идеи присоединиться к буллингу, прогулять школу и т. д. Пусть подросток отработает уверенные и вежливые отказы. И научите его (ее) фразе «Нет — это полное предложение». Когда речь идет о личных границах и безопасности, нет никакой необходимости аргументировать свое нежелание. Рекомендации для взрослых по этому же вопросу вы можете посмотреть [здесь](https://t.me/tolerancecenter/305).

Посмотрите с подростком фильм «Собачье сердце». Там есть прекрасный диалог с показательной позицией профессора Преображенского.

*— …предлагаю вам взять несколько журналов — в пользу детей Германии! По полтиннику штука!*

*— Нет, не возьму.*

*— Но почему вы отказываетесь?*

*— Не хочу.*

*— Вы не сочувствуете детям Германии?*

*— Сочувствую.*

*— А, полтинника жалко?!*

*— Нет.*

*— Так почему же?*

*— Не хочу.*

Поддерживайте ребенка в его решениях и показывайте, что вы уважаете его право сказать «нет» даже вам, если это оправданно. Это самый сложный пункт для любого родителя. Получаться будет не всегда, но попробовать необходимо. Обсуждайте каждую ситуацию, проговорите тему авторитетов, а еще объясняйте свои решения.

**Если вы можете заставить подростка сделать что угодно при помощи фразы «Потому что я так сказала», то почему самый сильный хулиган района не может заставить его принести все карманные деньги при помощи «Потому что я так сказал»?**

**Безопасная среда**

Понимаю, термин уже набил оскомину, но для того чтобы дети могли уверенно выражать свои мысли и отказы, им действительно необходима безопасная среда. За среду в школе вы не отвечаете (или лучше сказать — отвечаете частично), зато за домашнюю атмосферу — всецело.

Безопасная среда позволяет детям любого возраста чувствовать себя уверенно и свободно выражать свои мысли, не боясь осуждения или наказания. Так формируется доверие между родителями и детьми.

* Важно действительно слушать, что говорит ребенок, и уважать его мнение. Даже если вы не согласны, дайте ему понять, что его точка зрения имеет значение. То есть дослушайте, а затем с аргументами объясните, почему нет.
* Предоставляйте ребенку обратную связь, объясняя, почему его мнение важно и как оно влияет на принятие решений. Это поможет ему понять, что он действительно влияет на ситуацию. По этой же причине за «косяками» и нарушениями обещаний следуют не наказания, а последствия.
* Избегайте осуждения или критики за выражение мнения. Даже если ребенок говорит «нет» на что-то важное, важно обсуждать причины и находить компромисс.

**Ситуация**

Ребенок не хочет идти на семейное мероприятие и говорит «нет».

Популярная, но неэффективная родительская реакция:

*— Да кто тебя вообще спрашивает.*

*— Пойдешь и все. Ты что, хочешь обидеть бабушку и дедушку?*

Представьте, что ровно те же фразы говорит какой-нибудь негодяй в подворотне:

*— Не хочешь садиться в машину? Да кто тебя вообще спрашивает.*

*— Ты что, не хочешь попробовать? Ты что, хочешь оскорбить нашу компанию?*

Сразу же отбивает желание так говорить. Вместо того чтобы настаивать или критиковать, спросите:

*— Почему ты не хочешь идти?*

Возможные ответы ребенка:

*— Мне скучно на таких мероприятиях! Там тоска смертная!*

*— Я хочу провести время с друзьями.*

*— Я уста-а-а-а-ал, хочу фильм посмотреть.*

Потратьте 10 минут и обсудите с ребенком его чувства и причины отказа. Расскажите, почему вам важно быть на этом мероприятии, опишите свои собственные чувства. А затем попробуйте найти компромисс:

*— Я понимаю, что тебе может быть скучно. Как насчет того, чтобы мы поехали на час, а потом устроим вечерний кинопросмотр? И фильм выбираешь ты!*

**Где баланс между гибкостью и правилами?**

Баланс — это, в принципе, высшее искусство родительства. Вы знаете своего ребенка и свою семью лучше любого эксперта и психолога, так что советы здесь могут быть только общие.

1. Объясните ребенку, какие в семье установлены правила и границы и зачем они нужны.
2. Следуйте им сами.
3. Позвольте ребенку выбирать в мелочах, даже если большие решения остаются за вами. Например, пусть он сам решает, какую книгу читать перед сном, хотя время отбоя остается неизменным.
4. Включайте ребенка в процесс принятия решений. Это помогает ему чувствовать свою значимость и учит компромиссам.