**Золотая середина существует:**

**что такое ассертивное родительство**

**и как начать его практиковать**

Одна из самых сложных задач, которая существует в современном родительстве — это **поиск баланса** между предоставлением ребенку свободы и введением в жизнь ребенка правил и дисциплины, без которых тоже никуда.  Любое неосторожное действие родителей может стоить ребенку нормальной психики на всю жизнь. Когда дети все-таки ведут себя плохо, некоторые из них делают это настолько уверенно и хорошо, что родители на их фоне теряются и просто опускают руки.

Большинство родителей время от времени сталкиваются с проблемой не подконтрольного детского поведения. Некоторые дети более сложные. Они очень уверены в себе, абсолютно не прислушиваются к родителям и не считаются с их мнением. Родители таких детей обычно чувствуют себя очень неуверенно, боятся проявлять любую строгость и позволяют детям делать все, что они хотят.

Некоторые исследование показали, что увеличение количества таких проблем в семьях связано с распространением анти-иерархического родительства: «За последние 25-30 лет случился поворот в сторону более разрешающего стиля воспитания, и родители иногда выворачиваются наизнанку, чтобы угодить своим детям». Но и прежние авторитарные подходы в родительстве, по ее мнению, не работают должным образом.

Это ставит перед современными родителями сложную задачу поиска золотой середины между предоставлением свободы, которая позволит ребенку исследовать себя и мир, совершать ошибки и получать бесценный опыт, и соблюдением границ, которые позволят всем в семье существовать в большем комфорте и безопасности.

В родительстве, как и в обычной жизни, взрослые склонны придерживаться в своем поведении одной из **двух крайностей** — пассивности или агрессивности. В связи с этим даже выделяют соответствующие стили воспитания — разрешающий и агрессивный.

При агрессивном стиле между ребенком и родителем будет возникать много конфликтов. Родитель будет наказывать, стыдить, критиковать ребенка за плохое поведение и совсем игнорировать его мнение. Это скажется на самооценке ребенка и будет проявляться либо в его полной подавленности, либо в чрезмерном противостоянии, и портить семейные отношения.

При снисходительном стиле воспитания родитель будет избегать дисциплины и правил любой ценой, подолгу и безуспешно упрашивать ребенка что-то сделать, бояться лишний раз просить его о чем-то, бояться его расстроить, винить во всем себя и брать на свои плечи всю ответственность за детское поведение и переживать о том, что ребенок перестанет любить родителя, если он будет проявлять хоть немного строгости. Родитель не будет предъявлять никаких особых ожиданий, сам будет все за него делать и все разрешать. Как раз в этом случае, поведение ребенка будет практически полностью выходить из под контроля, а родитель — чувствовать себя беспомощным.

Где-то между двумя этими подходами существует третий вариант — **ассертивный стиль поведения**, который дает возможность родителю проявлять заботу и поддерживать хорошие теплые отношения с ребенком (как в разрешающем родительстве) и, в то же время, устанавливать и поддерживать границы в поведении ребенка, создавая правила и приучая его к дисциплине (то, что ярко выражено при агрессивном стиле).

**Ассертивность**, в широком смысле, — это «умение чувствовать себя уверенно вне зависимости от мнений и поведения окружающих и при этом быть в гармонии с другими людьми». Для достижения гармонии с другими предполагается, что человек будет открыто делиться с ними своими мыслями и чувствами по всем возникающим вопросам, в том числе, не молчать, когда что-то идет не так.

Психотерапевт Джули де Азеведо Ханкс предлагает три шага, которые помогут это осуществить:

1.Сначала позаботьтесь о себе. Существует ошибочное мнение, что ассертивное поведение заключается в том, чтобы просто высказывать все, что есть на уме. Однако, чтобы суметь донести ваши искренние переживания до другого, сначала нужно хорошо разобраться в себе и быть эмоционально готовым, то есть спокойным. В этом может помочь развитие осознанности, разделение своих мыслей и чувств, дыхательные практики и медитация.

2.Проявите эмпатию к другому. В дополнение к способности выражать себя, важной частью ассертивности считается признание чувств, взглядов и опыта другого человека. Другими словами, переживания другого имеют такое же право на существование, как и ваши, даже если ваши взгляды не совпадают. Ханкс утверждает, что просто проговорить ребенку, что вы видите, как он себя чувствует по поводу ваших решений или просьб, может помочь ему согласиться и принять их спокойнее.

3.Уверенно отстаивайте свои границы. Ханкс предлагает представить, что личные границы человека могут быть похожи на стену, открытый двор или ограду с калиткой. Через стену никто и ничто не может проникнуть внутрь (агрессивная защита), а открытый двор доступен любому без спроса (абсолютная незащищенность). В ассертивном состоянии границы скорее похожи на ограду с калиткой, которую человек может открывать и закрывать, когда **сам посчитает** это необходимым и безопасным. Маленьким детям особенно нужны эти границы, также как нужны взрослые, которые смогут их четко обозначить и, таким образом, со временем научить их делать то же самое.

Для маленьких границы могут касаться времени сна и полезных перекусов, а для детей постарше — запрета на употребление алкоголя. Родители также могут ограждать детей от решения вопросов, о которых они волноваться не должны (конфликты взрослых) или в которых не могут самостоятельно разобраться (финансовые, например).

**Ассертивное родительство** предполагает способность взрослого контролировать свои переживания и не давать собственным эмоциям приводить к полному бездействию (в случае страха) или чрезмерному и агрессивному поведению (в случае гнева). Вместо этого ассертивный взрослый стремится спокойно и твердо объяснять свое видение проблемы и придерживаться своей позиции, если ситуация этого требует.

Психотерапевт Дженнифер Колари предлагает родителям заранее определиться со сферами, в которых родителю действительно важно отстаивать свою позицию и держать границу. Она предлагает выделять красные, желтые и зеленые зоны возможных конфликтов. В красной зоне находится все то, что не обсуждается (это может касаться безопасности ребенка), в желтой — то, о чем можно подискутировать и послушать мнение ребенка (например, какие кружки дополнительного образования он хочет посещать), и в зеленой — то, что ребенок абсолютно точно может решить сам (не так важно будет ли сочетаться одежда ребенка по цвету или сколько игрушек он с собой возьмет на прогулку — три или четыре).

Если вы хотите обозначить границы, в этом могут помочь закрытые вопросы. Лучше спросить: «Ты хочешь на завтрак кашу или омлет?» вместо общего вопроса: «Что ты хочешь сегодня на завтрак?». Колари говорит, что «мы на самом деле не родители — мы префронтальная кора наших детей!». **Префронтальная кора ребенка** (область мозга, которая тормозит импульсы, организует деятельность, расставляет приоритеты) развита недостаточно, и одна из важнейших задач родителя заключается в том, чтобы помогать детям с принятием решений.

Отсутствие любых ограничений или сложности с их установлением могут мешать не только окружающим, но и самому ребенку, а разумные границы на самом деле помогают детям чувствовать себя более уверенно. В их рамках они могут действовать свободно и не бояться, потому что будут знать, что взрослый **держит ситуацию под своим контролем**!

Взаимопонимания Вам и четких границ!

*Подготовлено педагогом-психологом Егоровой А.А.*

*Материал взят из источника*[*https://n-e-n.ru/assertparenting*](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fn-e-n.ru%2Fassertparenting&post=-10530391_40047&cc_key=)