21.12.2024 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Искусство позитивного самоутверждения»**

**Можно и нужно говорить о том, что та или иная модель поведения является слабой и невыразительной и препятствует положительному самоутверждению, но ни в коем случае нельзя судить *людей*, которые ведут себя таким образом.**

Есть три модели негативного поведения:

* пассивное поведение;
* агрессивное поведение;
* нечестное поведение.

**Пассивное поведение предполагает отсутствие уважения к себе.** «Хорошие» родители всегда хотят «как лучше». Часто они действительно переживают за своих детей и стремятся сделать все, чтобы оградить их от неприятных ощущений любого рода. Либо они просто не хотят осложнять отношения с детьми, либо настолько хотят понравиться, что готовы по собственной воле отказаться от своих прав. Заканчивается это одним и тем же: они позволяют детям навязывать себе свою волю, становясь при них чем-то вроде прислуги.

Многие ведут себя пассивно по отношению к своим друзьям, соседям, коллегам по работе. Они зачастую приносят свои законные права в жертву репутации людей «приятных во всех отношениях», потому что они хотят всем нравиться, либо потому что они боятся конфликтов и не хотят ввязываться в какие бы то ни было споры.

**Агрессивное поведение предполагает отсутствие уважения к окружающим.** Люди, избирающие агрессивную модель поведения, обычно демонстрируют грубость и враждебность и стремятся силой заставить других сделать то, что им нужно. Они не хотят оказаться в уязвимой позиции, и поэтому избегают слово «я», предпочитая употреблять фразы вроде «Ты бы лучше…» или «Ты должен…». Они горой стоят за свои права, но при этом напрочь забывают о том, что права есть и у других людей.

***К несчастью, многие люди, которые ведут себя пассивно – и даже подобострастно – за пределами своего дома, имеют обыкновение срывать зло на своей семье.*** Они наказывают самых близких им людей – своих детей и супругов – за то, что «вынуждены» постоянно угождать и льстить тем, кому они в силу разных причин не могут или не хотят выразить свое настоящее отношение.

**Нечестное поведение предполагает ложь и манипулирование людьми, обиду или отмалчивание, навязывание чувства вины.** Люди, избирающие нечестную модель поведения, часто притворяются, что со всем согласны, что им все нравится, а потом начинают жаловаться за вашей спиной. Они не в состоянии воспринимать конструктивную критику в свой адрес, но очень любят критиковать всех остальных, причем в очень мелочной и придирчивой манере. Они предпочтут строить из себя жертву и изводить вас чувством вины.

**Позитивное поведение предполагает прямое, честное и уважительное выражение своих желаний, потребностей, мнений и чувств.** Люди, владеющие навыками позитивного самоутверждения, умеют одновременно уважать свои права и права окружающих. Вместо того, чтобы занимать выжидательную позицию, они смело говорят о том, что они думают и чувствуют, что им нужно, что они хотят или предпочитают. Они, как правило, чаще используют слова «я», «мне» и «меня», чем «ты», «тебе» и т.п. Когда они хотят сделать замечание, защитить чьи-либо права, сказать твердое «нет», отреагировать на похвалу, они делают это открыто, обращаясь к собеседнику напрямую, на личном уровне.

**НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОЗИТИВНОГО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ**

Ниже приводится несколько советов относительно того, что можно сделать, чтобы ваше поведение стало более позитивным. Они помогли многим людям найти свой способ самоутверждения, что, впрочем, вовсе не означает, что они обязательно сработают в вашем случае. Постарайтесь воздержаться от навешивания ярлыков. Не забывайте, что нет людей, поведение которых во всех ситуациях является позитивным, агрессивным или пассивным. Любой человек может вести себя позитивно в одних ситуациях и как-то иначе в других.

**1. Всегда высказывайтесь в личностно-окрашенной манере.**

Мне нравится такая музыка. Как мужчина/женщина, я с этим не согласен (не согласна). Я думаю, что эта встреча должна закончиться не позже, чем через час. Я люблю тебя. Я полагаю, что тебе не следует смотреть этот фильм.

**2. Прямо говорите, чего вы хотите.**

Мне нужно передохнуть. Я хотел бы часок побыть один. Мне не хотелось бы, чтобы ты приезжала в эти выходные – у меня важные дела. Я хотела бы выпить чашечку чаю. Нет, мне сегодня не хочется заниматься любовью. Я хотела бы поехать туда вместе с Игорем.

**3. Говорите о том, что вы *чувствуете*, а не только о том, что вы *думаете*.**

Я сегодня допоздна работал, поэтому чувствую себя совершенно разбитым. Подожди, я перестал понимать, что происходит; у меня такое ощущение, что я совсем запутался: объясни мне все это еще раз, пожалуйста. Когда ты говоришь со мной в таком тоне, я чувствую, что мне становится страшно – как будто я маленькая девочка, и меня за что-то распекает директор школы. Когда ты употребляешь такие слова, ты оскорбляешь во мне женщину. Ситуация была не из легких, и я до сих пор под большим впечатлением от того, как ты с ней справился.

**4. Говорите *с* человеком, а не *о* человеке.**

Мне в какой-то момент показалось, что ты меня игнорируешь, и я просто не знала, что мне делать. это замечание меня обижает - что ты этим хочешь сказать? Ты уже третий раз за эту неделю возвращаешься домой за полночь, и я уже начинаю не на шутку сердиться.

**5. Задавайте вопросы, выслушивайте ответы и будьте готовы что-то изменить, вместо того, чтобы начинать спорить или защищаться.**

А почему ты так говоришь? Ты не мог бы объяснить поподробнее? Это *я* так думаю, но я знаю, что ты со мной не согласен – что *ты* думаешь по этому поводу? Скажи мне, чего тебе не хватает? Нет, я не могу отпустить тебя на дискотеку в гостинице, но ты можешь пойти в Диско-клуб в пятницу.

***Позитивное самоутверждение*** – это своего рода состояние ума, и вы можете перепрограммировать свой ум, заставив его отказаться от привычных негативных подходов и использовать вместо них позитивные подходы.

Этот подход позволит вам прямо и открыто говорить о неприятных вещах и спокойно и уверенно делать то, что вы должны делать, потому что он основан на здоровом самоуважении и уважении к окружающим. Позитивное самоутверждение особенно хорошо работает в общении с детьми: оно дает вам возможность установить четкие и недвусмысленные правила поведения в семье, организовать эффективный обмен информацией и наладить отношения взаимного доверия и уважения. Наконец, это прекрасный способ развивать в своих детях положительные качества и прививать им моральные ценности, учить их доверительно и тепло относиться к своим близким, понимать, уважать и ценить их. Есть за что бороться, не правда ли?

И не забудьте награждать себя каждый раз, когда вам удается вести себя более позитивно. Что вам нравится делать? Читать газету или журнал? Слушать музыку? Ходить на прогулку в парк?...

К сожалению, такое идеальное поведение встречается не так часто, как хотелось бы. Каждый из нас умеет самоутверждаться в определенной степени и в определенных ситуациях. Но мы и не преследуем своей целью превратить вас в идеальных родителей: мы просто хотим, чтобы каждый из вас усовершенствовал свои навыки позитивного самоутверждения и научился с б***о***льшим уважением относиться к своим правам и правам других людей.