**Jak być asertywnym rodzicem, czyli asertywność w wobec dzieci**



Trening asertywności wobec dziecka możesz przeprowadzić np. podczas zakupów.

Bycie asertywnym rodzicem nie jest sprawa prostą. Według definicji, asertywność jest umiejętnością powiedzenia "nie" bez obrażenia kogokolwiek i bez robienia innym przykrości. Tymczasem rodzice często nie potrafią wypowiedzieć tego krótkiego słowa, bo dziecko wymusza na nich zgodę na swoje warunki. Jak być asertywnym rodzicem?

Każdy rodzic ma okazję sprawdzić swoją zdolność do odmawiania dziecku niejeden raz w ciągu dnia. Taki **trening asertywności**mama i tata najczęściej przechodzą podczas zakupów. Dzieci doskonale wiedzą, w jaki sposób spowodować, żeby rodzic się ugiął i zgodził na małe ustępstwo. Najczęściej zmuszają go do tego, urządzając "scenę" w sklepie czy będąc wśród innych ludzi. W takiej sytuacji dorośli zazwyczaj uginają się pod presją trudnego zachowania i godzą na to, co dziecko akurat chce mieć. Dlaczego? Powód jest prosty - chcą uniknąć dalszego złego i kłopotliwego zachowania malucha i mieć tzw. "święty spokój". Taka sytuacja jednak nie pozostaje zapomniana przez dziecko. Ono wie już, jak się zachować, by następnym razem uzyskać to, na czym mu zależy.

**Jak być asertywnym rodzicem? Naucz się odmawiać dziecku**

Rodzice powinni uczyć się mówienia "nie" już od najmłodszych lat dziecka. Oczywiście kiedy jest ono jeszcze niemowlęciem trudno mu czegoś odmówić, ponieważ płaczem sygnalizuje swoje potrzeby: głód, ból, niewygodę. Starsze dzieci komunikują się już inaczej  i rodzice, którzy znają je najlepiej, wiedzą, kiedy dziecko próbuje coś wymusić, a kiedy rzeczywiście potrzebuje, by się nim zająć. Jeśli nauczymy sie to rozróżniać, łatwiej nauczymy się **asertywności**. Prawdziwa jej sztuka polega na tym, by dzieci zrozumiały, że każdy człowiek ma prawo czegoś odmówić i zachować swoje zdanie. To zaprocentuje w kolejnych latach, gdy i ono będzie się uczyło odmawiać.

**Twoja asertywność nie musi być trudna dla dziecka**

Ważne jest, by uczyć dziecko **asertywności** poprzez własne zachowania i pokazywanie, że odmowa nie musi być dla innej osoby bolesna i przykra. Nie obrażamy wtedy nikogo i nie robimy mu krzywdy. Po prostu odmawiamy, bo mamy do tego prawo. Z dziećmi dobrze jest przeprowadzać taki **trening asertywności** w najprostszych, domowych sytuacjach. Spokojnym, ale stanowczym głosem wyjaśnić im, dlaczego nie godzimy się na daną sytuację. Dziecko zapewne będzie zadawało wiele pytań, próbując przekonać do swojej racji. Dorośli jednak powinni w takich sytuacjach stosować metodę "zdartej płyty". To najlepiej się sprawdza.

Dzieci w końcu zrezygnują z pytań i zgodzą się na wersję rodziców. Po kilku takich przypadkach nauczą się, że kiedy mama czy **tata  mówi "nie"**, to znaczy, że nic już nie da się z tym zrobić. Takie rozmowy pokazują dzieciom, że istnieją granice i że każdy człowiek ma prawo ich bronić, a inni mają obowiązek to uszanować. Granice mogą dotyczyć zarówno kontaktu fizycznego, jak i naszej godności własnej. Warto uświadamiać to dzieciom własnym zachowaniem. Jeśli rodzice będą przyjmowali postawę asertywną, pokażą także, że mają swoje zdanie i potrafią go bronić.

**Zanim odmówisz wysłuchaj dziecka**

Ważne jest, by pamiętać, że zanim powiemy "nie", należy dokładnie wysłuchać dziecka i tego, co chce nam powiedzieć. Nie zawsze jest to sytuacja, gdy trzeba odmawiać, czasem wystarczy coś wyjaśnić, porozmawiać i dziecko samo zrozumie, że powinno się zastanowić, czy na pewno tego w danej chwili chce. Jeśli wszystko odbywa się w atmosferze życzliwości i miłości - dzieci szybko to pojmą. Jeśli rodzice będą w swoim **treningu asertywności** konsekwentni, sukces jest zapewniony.

**Asertywność** pomaga dorosłym w wielu sytuacjach. Przede wszystkim pozwala im na zachowanie własnego zdania i na pokazanie dziecku, że każdy człowiek ma prawo stawiać granice i nie pozwala ich łamać. Dzieciom z pewnością taka umiejętność przyda się w życiu, dlatego warto swoją postawą uczyć je bycia **asertywnym**, nawet, jeśli na początku dziecko źle będzie na takie na