Многие родители задаются вопросом, как помочь ребенку научиться защищать свое «я»? Прежде всего, необходимо укрепить уверенность ребенка в себе, мы выделили правила, которые помогут укрепить в ребенке внутренний стержень и воспитать уверенность в себе.

## Правило первое. Не бояться признавать свои ошибки и быть оптимистом!

Представим, что ваш ребенок мыл посуду или убирал со стола и случайно уронил кружку, и та летит на пол и разбивается с дребезгом.

Как отреагирует ребенок? Испугается, что вы будете его ругать? Убежит с места происшествия или будет уверять, что это сделал не он?

Как вы отреагируете на это? Будете ругать? Или скажете ничего страшного, главное, что ты не порезался, давай уберем осколки чтобы никто не поранился.

Научите своего ребёнка признавать свои ошибки, не прятаться от ответственности, но при этом не делать из произошедшего трагедии и во всём видеть лучшее!  Растите оптимиста. Ведь посуда бьется на счастье! Никто не порезался – разве это не чудо? Когда ребенок станет старше, умение нести ответственность за свои поступки и оптимизм будут всегда помогать ему отстаивать свое «я» и находить выходы из самых сложных ситуаций.

## Правило второе. Не реагировать на попытки тебя унизить!

Разумеется, от дразнилок, кличек и обзываний еще никому не удавалось сбежать. Другой вопрос – как на них реагировать. Кого-то коверкание собственной фамилии или имени может довести до плача в школьном туалете, а кого-то может заставить улыбнуться. Научите своего ребёнка игнорировать дразнилки и самому не придумывать кличек другим людям, потому что у каждого есть имя. Нужно просто усвоить эту истину, но не зацикливаться на ней. Если ребёнок начнёт каждому объяснять с трясущимися губами, что на самом деле «У меня есть имя!!!», это только раззадорит толпу. «Не реагировать или улыбнуться в ответ», - неожиданный, но приятный взгляд доморощенного оптимиста на обзывание. Вы только представьте, как эта простая философия поможет ребенку в дальнейшем, когда люди будут говорить ему вещи куда более обидные, чем дразнилки в детском саду.

## Правило третье. Не показывать страх.

Ребенок возвращается из школы. По дороге встречаются дети постарше и начинают угрожать. Никто не имеет права заставлять человека действовать против его воли, а также угрожать или причинять боль, - вот что обязательно должен усвоить ваш ребенок. Стоит объяснить ему, что себя нужно уметь защищать, правда, не всегда с помощью кулаков. Нужно уметь найти в себе силы сгладить конфликт и не показать  страха, даже если страшно так сильно, что дрожит голос. Держаться и вести уверенный диалог – вот, что самое важное. Ну а если не поможет, и обидчик начнет  драку, то ваш ребенок должен уметь защитить себя. Научите его простым приемам самообороны. На всякий случай. Если он будет знать, что сможет ответить на физический удар, то ему в таких ситуациях будет проще «бить» словами.

## Правило четвертое. Уметь говорить «нет».

Сосед по парте просит вашего ребенка донести его портфель, и ребенок соглашается. Маша из параллельного класса постоянно клянчит конфеты, и ваш сын отдает ей все сладости, которые вы положили ему с собой. Конечно, отзывчивость и доброта – это хорошие качества, друзьям обязательно надо помогать и делиться с ними, но ребенку надо показать разницу между дружбой и манипуляцией. Ребенка надо научить говорить «нет», если он не хочет что-либо делать. Иначе он, заодно со всеми, или просто по привычке во всем уступать приятелю не сможет сказать «нет», когда ему предложат «давай попробуй сигарету» или «иди, ударь этого мальчика». Научите малыша тому, что у него всегда есть выбор и не надо бояться отказываться от чего-либо. Нужно быть добрым, но нельзя позволять другим пользоваться этой добротой.

## Правило пятое. Не надо бояться просить о помощи.

У вашего ребенка не получается сделать поделку из пластилина, и, устав бороться с неподатливым материалом, он оставляет затею и больше к ней не возвращается. Просить о помощи взрослых – стыдно, ведь он и сам уже большой, а сверстники могут застыдить, потому что у них все получилось. Научите вашего ребенка не стыдиться того, что он чего-то не умеет, и просить о помощи. Но просить о помощи - не значит переваливать все на других. Пусть ему покажут, как правильно держать пластилин в ладонях или вылепят одну из деталей, ну а с остальным он уже справится сам. Таким образом, ребенок почувствует, что он тоже может и умеет и не будет комплексовать из-за неудач. И если сегодня вы научите его правильно просить о помощи в таких мелочах, то завтра это поможет ему справляться с гораздо более сложными жизненными задачами.

## Правило шестое. Привить любовь к спорту.

Помните о том, что утренняя пробежка вместе с мамой, зимние прогулки на лыжах с папой или серьёзное увлечение плаванием помогут в формировании уверенности в себе. Заражайте ребёнка любовью к спорту. Это хорошо и для вас, и для него.  Спорт развивает терпение и выдержку, дисциплинирует, мотивирует на достижение цели в соревнованиях и обязательно приведёт к победе. Ребенок, который испытывал вкус побед в спортивных состязаниях, будет побеждать по жизни и уж совершенно точно всегда сможет постоять за себя в трудных ситуациях. Кроме того, физически сильного ребенка непросто обидеть, унизить или заставить что-то сделать помимо его воли.

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение**

**«Гагаринский социально-реабилитационный центр**

**для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район, с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8(48135)77859, тел./факс 8(48135)77923

|  |
| --- |
|  |

# Как научить ребенка

# постоять за себя

# Шесть правил, которые научат ребенка постоять за себя

**с. Карманово**