

# Консультация для родителей

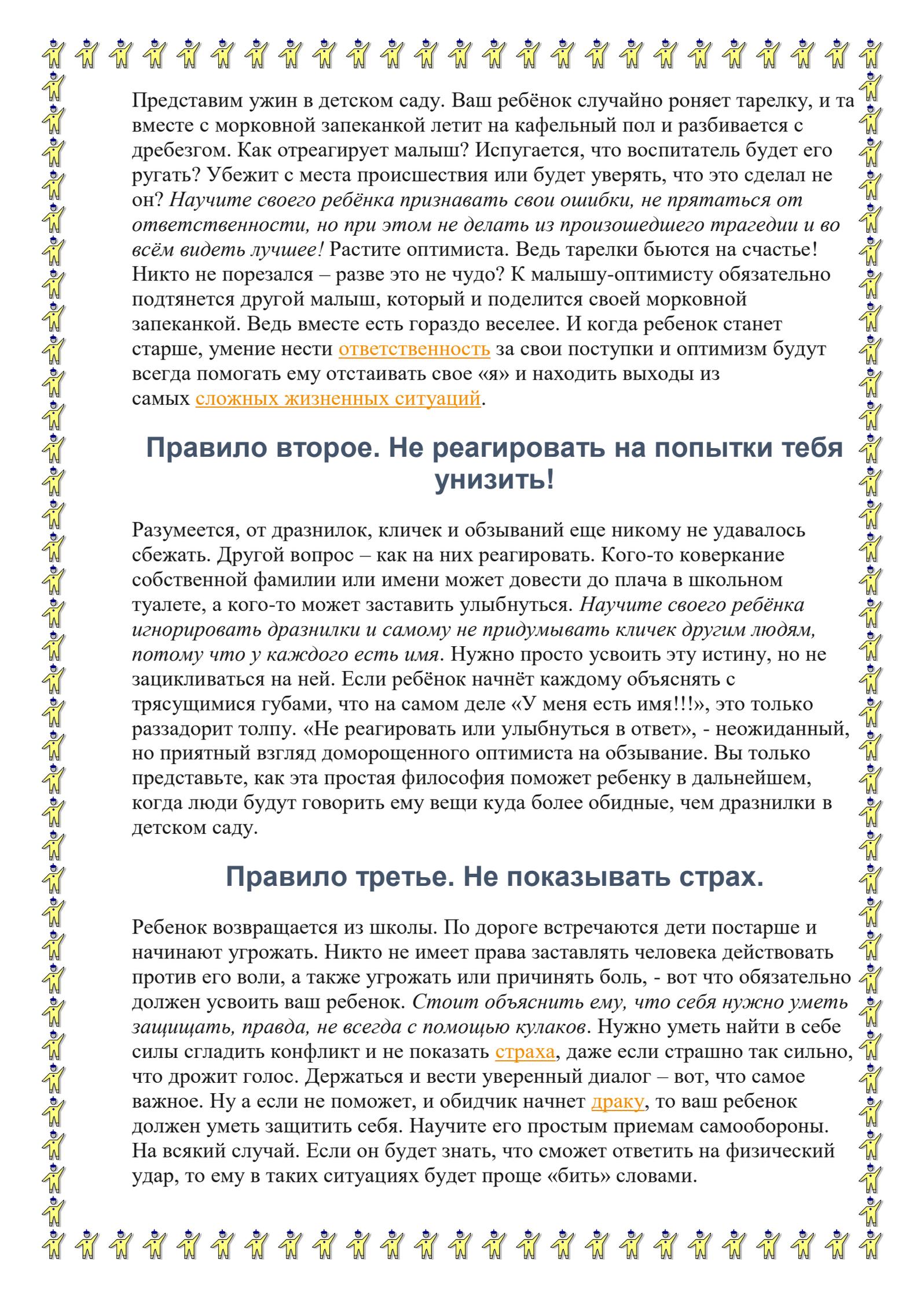
## «Как научить ребёнка постоять за себя»

Шесть правил, которые научат ребенка постоять за себя:



Отправляясь в магазин спортивных товаров, родители вместе с беговелами, велосипедами, роликовыми коньками и прочим спортивным инвентарем сметают с витрин комплекты защиты спины, колен, запястий и даже шлемы для своих активных детей. В таких "доспехах" ребенок будет защищен от внешних факторов, которые при занятиях спортом смогут нанести физический вред. А как помочь ребенку научиться защищать свое «я»? «Я-Родитель» выделил правила, которые помогут укрепить в ребенке внутренний стержень и воспитать уверенность в себе. Кстати, вполне возможно, что наши советы пригодятся и многим взрослым в общении с другими взрослыми.

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



Представим ужин в детском саду. Ваш ребёнок случайно роняет тарелку, и та вместе с морковной запеканкой летит на кафельный пол и разбивается с дребезгом. Как отреагирует малыш? Испугается, что воспитатель будет его ругать? Убежит с места происшествия или будет уверять, что это сделал не он? *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 тарелки бьются на счастье! Никто не порезался – разве это не чудо? К малышу-оптимисту обязательно подтянется другой малыш, который и поделится своей морковной запеканкой. Ведь вместе есть гораздо веселее. И 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 жизненных 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 заикливаться 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.

Вернёмся в тот же спортивный магазин, с которого всё началось. 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, 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, унижить или заставить что-то сделать помимо его воли.