



## Консультация для родителей

### «Как научить ребенка стоять за себя»

Этот вопрос волнует и мам, но пап, наверное, все-таки больше.

Всем нам хочется, чтобы дети не повторяли наших ошибок и были сильнее и счастливее

нас. Давайте поможем им в этом. Только сделать это надо грамотно. Далеко не все дети успешно осваивают уроки самообороны. Многие зажимаются еще больше, поскольку не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы. А потому предпочитают не жаловаться отцу на обидчиков, скрывать свои переживания, перестают доверять родителям, отчуждаются от них. Это порождает еще большие проблемы, ведь, утрачивая опору в лице взрослых, ребенок ощущает свою полную незащищенность. А если он еще и от природы не смел, страх перед миром может стать паническим.

Но есть и другая крайность. Есть дети, которые, чуть что, привыкли кидаться на обидчиков с кулаками. Им бывает очень трудно уживаться в коллективе. К ним быстро приклеивается ярлык хулигана и вокруг него образуется вакуум. С ним предпочитают не связываться. Отвергнутые дети озлобляются, у них постепенно растет желание мстить. А это порождает ответную реакцию и так до бесконечности. К школе у ребенка может сложиться устойчивое убеждение, что вокруг одни враги, а это прямой путь к депрессии.

Но как же быть? Размышляя над этим, важно разделить два момента: отношение к ситуации самого ребенка и отношение родителей. И спросить: а так ли драматично обстоят дела в глазах вашего сына или дочери? Действительно ли, их обижают, унижают, подавляют? Или это в вас самих всколыхнулись какие-то старые обиды, и вы невольно приписываете детям свои представления о жизни? К сожалению, дело частенько обстоит именно так. Почему «к сожалению»? Да потому, что в ребенке, таким образом, закладывается комплекс неполноценности. Не зафиксируй взрослый внимание на какой-то мелкой несправедливости, совершенной по отношению к его ребенку, тот, может быть, и ничего и не заметил бы. Ну, толкнули..., ну подразнили..., ну не приняли в игру, с кем не бывает? Сейчас не приняли, а через полчаса примут. Две минуты назад толкнули, а еще через две минуты он кинется куда-то стремглав, и тоже нечаянно толкнет кого-нибудь. Детские обиды обычно нестойки и быстро улечиваются. Но когда на обиде фиксируют свое внимание взрослые, она приобретает иной статус, как бы получает официальное признание. А ведь некоторые родители не просто заостряют внимание ребенка на пустяковой обиде, они пытаются выяснять отношения в присутствии ребенка и других родителей и подчас разговор происходит на повышенных тонах. А дети все слышат....

Ведь нередко, взрослые раздувают из мухи слона, и этим самым только вредят ребенку, раздувая его самолюбие. А раздутое, гипертрофированное самолюбие мешает ребенку нормально строить отношения с окружающими. Он во всем выискивает подвох, вспыхивает как спичка, при любом неосторожном слове, сказанном в его адрес. Но если ребенок везде, куда бы не попал, оказывается жертвой, значит, дело не только в коллективе. Скорее всего, в нем самом есть нечто, что провоцирует обидчиков. Ведь слабых, но тихих, неконфликтных детей, обычно не обижают. Устойчивую агрессию провоцируют «занозистые» дети. Такие, которые сами задираются, а потом бегут жаловаться. И учить их надо не столько давать сдачи, сколько ладить с окружающими: не

обижаться, не претендовать на постоянное лидерство, относиться к ребятам доброжелательно, не ехидничать, не дразниться. Ведь взрослая жизнь и впрямь бывает жестокой. Это не детский сад, где отделаешься парой синяков...

А как помочь ребенку научиться защищать свое «я»? Есть некоторые 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 унижить!**

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 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 гуляет во дворе. Ему 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 группы постоянно кланчит конфеты, или просит в подарок слишком дорогую игрушку, и ваш сын приносит ей все сладости, и просит купить Маше ту самую дорогую куклу, хотя у неё еще не День рождения. 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 мальчику». *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 серьезное 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 не просто обидеть, унижить или заставить что-то сделать помимо его воли.