

КАК ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

10 ПРАВИЛ, О КОТОРЫХ НУЖНО РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ

1. Никто не должен нарушать твои права

Никто не может заставить человека действовать против его воли, угрожать ему, дразнить или причинять физическую боль. Любая ситуация, в которой некомфортно находиться – повод для того, чтобы собраться с духом и защитить себя словом или действием. Такое умение приходит не сразу, а с постепенным воспитанием силы воли. А еще оно всегда работает и в обратную сторону: каждый должен стараться не проявлять силу и агрессию по отношению к другим людям и не угрожать их здоровью.

2. Будь уверен в том, что делаешь и думаешь

Положительная самооценка влияет на то, как ребенок воспринимает себя, свои мысли и желания; не стесняется ли высказывать свое мнение. Поддерживайте его уверенность в себе: хвалите детей за мелкие и крупные достижения, подбадривайте в минуты сомнений, не игнорируйте хорошие поступки. Детям важно знать, в чем они успешны. Если ребенку что-то нелегко дается, но он, например, отлично рисует и уверенно чувствует себя с друзьями, это воодушевляет его и помогает сохранить высокую самооценку. Но это работает лишь в том случае, если и родители ценят успехи ребенка в искусстве.

3. Будь оптимистом

Люди с позитивным взглядом на жизнь умеют сосредотачиваться на хорошем, не подозревают в каждом человеке обидчика и не ожидают негативного к себе отношения. Чаще всего и окружающие положительно воспринимают людей-оптимистов. Но даже если ребенок не находит желаемого одобрения от других, ему важно научиться выступать собственным «антикритиком», находить плюсы в происходящих событиях, превращать негативные мысли в позитивные. Это просто: нужно в неприятном событии увидеть какое-либо «зато». Так вместо того, чтобы говорить: «Никогда мне не достается главная роль на утреннике», можно сказать себе: «Конечно, я хотела получить роль принцессы, но роль феи – тоже очень хорошая».

4. Каждый имеет право быть услышанным

Застенчивым детям нелегко даются многие вещи: поднять руку для ответа, заговорить со сверстником на игровой площадке, рассказать друзьям смешной случай. Ему поможет практика общения, когда ребенок учится привлекать к себе внимание. Старайтесь, чтобы он видел, как заговариваете с прохожими вы, и слышал, как знакомятся между собой другие дети. Просите его сделать заказ в кафе, пока вы отойдете, приглашайте гостей с детьми к себе домой – в привычной обстановке ребенку будет легче раскрепоститься. Опыт разнообразного общения постепенно прибавит уверенности в себе.

5. Драка – не самый лучший выход

Есть ситуации (особенно часто они происходят у мальчиков), когда один ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другому: может специально толкнуть или отобрать какую-либо вещь, провоцируя конфликт. Каким бы сильным ни был первый порыв «дать сдачи», драка не приводит к решению проблемы. Научите ребенка сначала пробовать улаживать конфликт путем разговора – посоветуйте ему без агрессии, в максимально спокойной форме высказать обидчику, что именно ему не нравится в его поведении, попросить вернуть вещь обратно или больше не задевать его. Если выяснить отношения словесным путем не удастся и дело принимает нешуточный оборот, посоветуйте ребенку отойти в сторону и обратиться ко взрослому.

6. Не поддерживай тех, кто дразнит

Дети, которые любят подразнить других, обычно переименовывают имена или присваивают неприятные прозвища. В этом случае можно придерживаться следующей тактики:

- Игнорировать обидчика.
- Не давать ему понять, что его слова тебя задевают или огорчают («И что?», «Так что ты хотел этим сказать?» – возможные варианты реакции на слова дразнящего, чтобы он понял, что тебе нет до него никакого дела).
- Представлять себе, будто ты защищен сверхпрочным костюмом Супергероя, и обидное прозвище отскакивает от тебя, будто резиновый мячик.

7. Не стесняйся иметь свою точку зрения

Бывает, что детям трудно выступать против мнения большинства. Уверенность в себе поможет не идти на поводу у других: не смотреть мультфильмы, которые нравятся большинству, а ребенку они кажутся неинтересными; не переходить дорогу на красный свет светофора только потому, что все остальные побежали. Поговорите о том, как важно отличать положительное давление окружающих (например, друзья увлечены новым видом спорта и активно зовут с собой в секцию) и отрицательное (играть в компьютерные игры, обижать слабых) – то, что однозначно будет иметь негативные последствия.

8. Не бойся говорить «нет»

Порой кажется, что проще согласиться с большинством, чем сказать «нет» на предложение, которое тебе не по душе. Но важно дать ребенку понять: у него всегда есть выбор – говорить «да» или «нет». И главное, чем он должен руководствоваться в ситуации выбора, это спросить себя: то, что мне предлагают, хочу я или другие? Объясните, что лучше всего давать честный ответ, почему ребенок не хочет что-то делать вместе со всеми – обоснованная позиция вызывает у окружающих только уважение.

9. Обращайся к взрослым

Несмотря на то, что детей учат не ябедничать, есть вещи, которые могут причинять им настоящую душевную боль, а также составлять угрозу их здоровью. Скажите ребенку, что, если он не может справиться с обидчиком и дело принимает для него неприятный оборот, он должен немедленно обратиться к любому взрослому: родителю, воспитателю, тренеру. Родитель в любом случае остается для ребенка опорой и защитником до той поры, пока он не научится защищать себя самостоятельно – и здесь необходимо внушить, что мама и папа всегда придут на помощь и никогда не посмеются над тем, что он не справился с обидчиком сам.

10. Занимайся спортом

Практически любой вид спорта, особенно, если он подкреплён успехами, развивает в детях уверенность в себе и своих силах. Порой одно упоминание о том, что ребенок владеет приемами единоборств, охлаждает пыл обидчиков. Спорт также является хорошим помощником в умении оставаться

хладнокровным в стрессовых ситуациях. Это поможет:

- спокойно ответить обидчику, что тебе не нравится его поведение;
- заставить себя говорить не тихим, а уверенным голосом, даже если внутри нарастает волнение;
- не поддаваться панике и сдержать порыв ответить физической грубостью на грубость другого человека.