

Постоять за себя: 9 правил, которые нужно рассказать ребенку.

Эти 9 советов помогут вам научить ребенка не дать себя в обиду и постоять за себя.

Никому не позволяй нарушить свои права. Никто не имеет права заставлять тебя действовать против твоей воли, угрожать тебе, дразнить или причинять боль. Если тебе некомфортна ситуация, стоит собраться духом и защитить себя словами или действиями. Но и ты тоже не должен нарушать права других людей!

Будь уверен в своих действиях и мыслях. (Поддерживайте в своем ребенке положительную самооценку, хвалите за высказанное личное мнение. Хвалите за хорошие поступки, научите реагировать на собственные ошибки. Цените своего ребенка и его успехи, и тогда он будет уверен в себе.)

Верь в лучшее. (Научите ребенка замечать хорошее, не заикливаться на негативе. Человеку-оптимисту проще воспринимать мир, такие люди притягивают к себе таких же положительных людей и такой же позитив.)

Ты имеешь право на личное мнение. (Следует создавать различные условия для общения с разными людьми, подключать детей к этому общению, чтобы они учились высказывать свое мнение, начинать и поддерживать разговор. Опыт общения с разными людьми в разных ситуациях прибавит уверенности в себе.)

Драться – не самый лучший вариант. Не всегда драка является самым лучшим способом выхода из ситуации. Часто она только усугубляет ее. Слова намного лучше помогают в таких ситуациях!

Никогда не поддерживай детей, которые дразнят тебя или других. (Научите ребенка тому, что у него и у других людей есть имя, которое является настоящей ценностью. Все остальные прозвища и дразнилки должны игнорироваться.)

Никогда не бойся отказываться и говорить «нет». (Важно, чтобы ребенок понимал, что у него есть выбор. Что он всегда может отказаться, сказать «нет». И самое главное, его выбор будут уважать.)

Обращайся за помощью. (Научите ребенка просить о помощи, если он сам не справляется. В первую очередь обратиться стоит к родителям.)

Занимайся спортом. Спорт, особенно если есть успехи, очень поднимает уверенность в себе и в своих силах. Спорт развивает терпение и выдержку.

