

## **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.

