

Консультация для родителей: «Как научить ребенка постоять за себя»

Этот вопрос волнует и мам, но пап, наверное, все-таки больше. Жизнь жестока – говорят мужчины, в ней надо пробиваться с боем, а у нас растет «слюнтяй». Причем негодуют по поводу сыновнего слюнтяйства, как правило, те отцы, которые сами в детстве не умели постоять за себя, да и во взрослом возрасте не больно-то напоминают Рембо или Джеймса Бонда. Впрочем, оно и понятно. 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, перестаю 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 поддразнили..., 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 улетучиваются. 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.

Шесть правил, которые научат ребенка постоять за себя.

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? 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 обзывания еще никому не удавалось сбежать. Другой вопрос – как на них реагировать. Кого-то коверкание собственной фамилии или имени может довести до плача, 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.

Ребенку 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».

Мальчик просит вашего ребенка донести его вещи и ребенок соглашается. Маша постоянно клянчит конфеты, игрушки, и ваш сын отдает ей все сладости, которые вы ему даете. 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, 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 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.

Литература :

1. А. Добродеев «Как научить ребенка постоять за себя?»
2. Т. Шишова «Как научить ребенка постоять за себя»