

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ОТСТАИВАТЬ СЕБЯ?

Очень часто на консультациях родители говорят: "Всё-таки надо учить давать в лоб!", но, если вы говорите ребенку «дай сдачи», а он раз за разом пасует в ответ, значит, надо признать: он НЕ МОЖЕТ.

И учить его драться — значит игнорировать этот факт в угоду СВОИМ амбициям.

Что же делать? Не забывайте, что между «смолчать» и «ударить» есть ещё миллион вариантов и обучайте уверенному поведению.

Работайте с языком тела - учите ребенка уверенной позе и взгляду. Для этого проще смотреть на цвет глаз собеседника. Держать уверенный зрительный контакт, а не отводить взгляд, как жертва.

Играйте в “веселое”, “грустное” и “храброе лицо” - просите изображать смелый взгляд. «Каким будет твое лицо, когда ты будешь говорить с хулиганом?"

Транслируйте ребенку: то, как ты будешь смотреть, куда важнее, чем то, что ты можешь сказать обидчику.

Чтобы ребенок знал, что ответить, практикуйтесь с "особым сценарием". Ребенок будет чувствовать себя безопасней, зная, что у него в арсенале есть проработанный план действий и слов. Учите его отвечать сильным, твердым голосом:

“Прекрати доставать меня”,

“Я не собираюсь играть с тобой/участвовать в этом”

“Пф, ясно, понятно”.

Отмечайте прогресс: если ребенку удалось совладать с нападками хулиганов - покажите свою гордость.

Но если слова обидчика ранили ребенка, важно учить его самоподдержке - не сливаться с обидой и сохранять веру в себя.