**Словами или кулаками?**

**Как научить ребёнка постоять за себя**

Иногда дети сталкиваются с агрессией со стороны других ребят, но не все могут дать сдачи своим обидчикам, да и кулаками мало, что можно решить. Как воспитать смелого ребёнка, который сможет постоять за себя, не влезая в драку?

Об этом «О!» рассказала **кризисный психолог** и мама **Марина Дмитриева.**

Чаще всего родители задаются вопросом, как научить своего ребёнка постоять за себя, когда малыш начинает активно социализироваться, например, идёт в детский сад. Там он может столкнуться не только со спорами и ссорами из-за игрушек, но и с настоящей агрессией: бывает, что дети в группе кусаются и бьют друг друга. Так они учатся взаимодействовать между собой, а задача взрослых в этот момент заключается в том, чтобы научить детей решать конфликты мирным путём.

Как выйти из конфликта?

Что делать, когда ребёнок, вернувшись из детского сада, в слезах рассказывает о том, что его стукнули по голове машинкой или толкнули? Во-первых, принять его чувства, дать ему возможность их осознать и пережить. Родители могут сказать ему: «Ты обижен из-за того, что он ударил тебя машинкой? Давай в следующий раз мы возьмём две игрушки, чтобы не было ссор и спора?»

 Во-вторых, необходимо поделиться советом и рассказать, как вести себя в похожей ситуации. Ударять драчуна в ответ неправильно, потому что в этом случае ребёнок тоже станет обидчиком. Чтобы помочь своему малышу выйти из конфликтной ситуации, можно использовать этот план:

1. Когда кто-то из ребят пытается обидеть ребёнка, он должен сказать, что ему это не нравится, так делать не нужно. Можно выставить руку вперёд, не подпуская обидчика ближе.
2. Если малыша продолжают обижать, то он должен отойти в сторону и не играть некоторое время с драчуном.
3. Предложите ребёнку рассказать о проблеме своему воспитателю.
4. Если все предыдущие варианты были испробованы, но не помогли, тогда в конфликт могут вмешаться родители. Они могут поговорить с воспитателем группы и с родителями зачинщика ссоры.

Чтобы решить конфликт, не нужно учить детей драться, но стеснительным и неуверенным ребятам полезно посещать спортивные секции. Там помимо навыков борьбы они получат уверенность в том, что могут постоять за себя. И в большинстве случаев достаточно лишь только этого понимания. Задача родителей — найти хорошего тренера, который станет авторитетом у детей и будет воспитывать в них нравственные качества.

Как выстроить личные границы?

Отношения в семье формируют у ребёнка понимание себя и окружающего мира.

Гиперопека и попустительский стиль воспитания родителей могут сформировать у него как агрессивность, так и беззащитность, тревожность.

В любом конфликте есть два типа участников: агрессоры и жертвы. Первые, как правило, находятся в сложной травмирующей семье. Они принимают агрессию как норму, потому что сами являются мишенью для унижений и физических наказаний или наблюдают за нездоровыми отношениями в семье. У них нет ценности себя, поэтому они могут толкать других ребят и обзывать их. Родители в таких семьях могут советовать детям, чтобы они отвечали своим обидчикам силой: «А ты тоже стукни!», «Дай ему сдачи!»

А дети-жертвы вырастают у родителей, которые со всех сторон их пытаются обезопасить. Часто они, чтобы уберечь своих детей от нежелательной ситуации, говорят: «Это не трогай!», «С тем мальчиком не дружи». И у тех, и у других нарушены личные границы, потому что они их не чувствуют. Формирование этого понимания происходит в раннем детском возрасте. Чтобы ребёнок чувствовал свои границы, ему нужно в возрасте 3−5 лет рассказать о двух простых правилах: «Никто не имеет права тебя обзывать или обижать», «Ты можешь отказаться делать то, что тебе неприятно или не нравится». Тогда ребёнок научится защищать себя и поймёт, что у него в любой ситуации есть право выбора.

Чтобы ребёнок вырос уверенным в себе, поощряйте и поддерживайте его начинания. Любите его, но не душите своей излишней заботливостью. Научите малыша не зацикливаться на негативных эмоциях, а обращать внимание на то, что в окружающем мире всегда есть что-то хорошее. Оптимисты притягивают к себе таких же позитивных людей.

Родители постоянно должны говорить малышу, что они его любят и всегда смогут защитить.

 Именно семья помогает стать ребёнку уверенным в себе, не бояться чужой агрессии, защищать границы своего тела и психики.