**Рекомендации родителям по научению ребёнка**

**способам и умениям защищаться:**

Перед тем как учить ребенка защищаться, родители должны усвоить несколько правил. Изначально это касается того, что им делать не надо:

* Не нужно быть равнодушным. Не пытайтесь отмахнуться от проблем своего ребенка. Поговорите с ним, попытайтесь проанализировать поведение его обидчика, а заодно и поведение самого ребенка. Выясните, почему они ведут себя так, а не иначе и что в этом случае нужно делать;
* Не нужно бежать разбираться при первой же возможности. Скорее всего, многие в своей жизни встречали такой типаж мамочек, которые бежали «качать права» в школу, детский сад или во двор. Подобное поведение родителей не только не добавляет вашему ребенку авторитета в глазах его ровесников, но и делает его «маменькиным сынком». Что само по себе уже будет являться мощным поводом для очередных нападок. А вот ваш ребенок может так и не научиться отстаивать свое мнение и свою честь. Зато надолго запомнит, что при любой беде можно позвать на помощь маму;
* Не нужно настраивать ребенка на негативный лад. Не нужно рассказывать ему, что так будет всегда и что на него так и будут Рекомендации родителям

Одним из самых надежных и проверенных способов развития навыков защиты является [спорт](http://razvitiedetei.info/fizicheskoe-razvitie/sport-dlya-detej). При этом речь идет не только о навыках физической, но и психической защиты. Абсолютно любой спорт дисциплинирует и закаляет, позволяет стойко и спокойно переносить тяготы и нагрузки. Ну а если спорт связан еще и с неким видом боевых искусств, то в этом случае ваш ребенок сможет постоять за себя еще и физически. Однако, в этом случае стоит объяснить ребенку, что боевые искусства – это не способ доказать свое превосходство, а исключительно способ самозащиты и развития.

Необходимо дать ребенку определенную свободу действий, чтобы он не оглядывался на вас на каждом шагу, а мог самостоятельно принимать решения. Для этого можно ввести распорядок дня, самостоятельно отпускать его на тренировки в спортивные секции, нагрузить определенными обязательными занятиями по дому. Советуйтесь с ним по различным вопросам, чтобы ваш ребенок должен чувствовать за собой ответственность и некую свободу выбора. Тогда он сможет уже самостоятельно высказывать свое мнение не только дома, но и в школе.

Попытайтесь взрастить в ребенке чувство ответственности и справедливости. Пытаясь защищать более слабых, ваш ребенок сам станет сильнее и увереннее в своих силах. Кроме того, это позволит ему повысить свой авторитет в глазах одноклассников.

Повышайте самооценку ребёнка. Он должен быть уверен в своих силах разрешить любую конфликтную ситуацию мирным путём.

Педагог-психолог МОУ СОШ №101 О.Б.Чернецкая