

## Памятка для обучающихся "Правила психологической самообороны"

**1. Не поддаваться на провокации.** Ребенок должен уметь отказать сверстнику, если что-то ему неприятно, не нравится, или если его заставляют делать то, что не разрешают родители. Например, сыну запрещено выходить за пределы двора. Найдется ребенок, который поднимет на смех “маменькиного сыночка”. Заранее обсудите с ребенком подобную ситуацию. С достоинством выйти из нее можно, сказав: *“Мои родители очень волнуются за меня. Я дал слово не уходить со двора, а я свое слово всегда держу”*.

Нужно обязательно научить ребенка отстаивать свою позицию, уметь прогнозировать поступки других людей, отсекай провокации в их интонациях и действиях, отслеживать все значимые поведенческие моменты в коллективе, уметь различить манипуляцию, распознать ложь до того как он станет жертвой.

**2. Не дать застать себя врасплох.** Действуйте по принципу: предупрежден – значит вооружен. Ребенка могут дразнить из-за внешности, фамилии и т. д. Обсудите это с сыном или дочерью заранее. Придумайте вместе всевозможные варианты дразнилок, тогда в исполнении других детей они прозвучат уже не так обидно.

**3. Уметь ответить.** Ребенка надо “тренировать” дома, учить его, что сказать или сделать в той или иной ситуации. Во многих конфликтах важно, чтобы последнее слово осталось за ребенком. Это позволит ему “сохранить лицо” в неприятной ситуации и избежать дальнейших нападков. Нет ничего страшного в том, что родители с ребенком заранее придумают несколько ответов на обзывательства. Например, если дразнят “толстым”, можно ответить тем же: *“Сам такой!”* или *“А ты – скелет ходячий!”* Или дать понять, что его это ни капельки не задевает: *“И горжусь этим! Хорошего человека должно быть много! Ты не понимаешь, я не толстый – я солидный”*. Главное не **что** ребенок скажет, а **как** он это скажет. Лучшая защита – спокойная, насмешливая интонация.

**4. Менять тактику поведения.** Разберите с ребенком типичный конфликт со сверстниками. Обычно он ведет себя по заданной окружающими схеме, каждое его действие предсказуемо – в этом особая радость для преследователей. Предложите ему в следующий раз на стандартную ситуацию отреагировать неожиданным для обидчиков образом и тем самым испортить им все удовольствие. Например, можно начать смеяться вместе с задирами.

**5. Не быть пассивной жертвой.** Сверстники часто испытывают товарища “на прочность”. Приставать к ребенку обычно начинает кто-то один, а другие “подхватывают эстафету” позже. Дать отпор важно именно на первом этапе. Иногда полезно ответить обидчику тем же – грубостью на грубость, а иногда и ударом на удар. Например, отнимают вещи – не давай отнять, заведи их силой. Защищай себя. Не начинай драку первым, но на удар ответь ударом, пусть неумелым, но дай понять, что с тобой не так просто справиться.