Ці 9 порад допоможуть вам навчити дитину не дати себе в образу і постояти за себе

1. **Нікому не дозволяй порушити твої права.** Ніхто не має права примушувати тебе діяти проти твоєї волі, погрожувати тобі, дражнити або завдавати болю. Якщо тобі некомфортна ситуація, варто зібратися духом і захистити себе словами або діями. Але і ти теж не повинен порушувати права інших людей!

2. **Будь впевнений у своїх діях і думках**. (Підтримуйте в своїй дитині позитивну самооцінку, хваліть за висловлення особистої думка. Хваліть за хороші вчинки, навчіть реагувати на власні помилки. Цінуйте свою дитину і її успіхи, і тоді вона буде впевнена в собі.)

3. **Вір у краще**. (Навчіть дитину помічати хороше, не зациклюватися на негатіві. Людині-оптимісту простіше сприймати світ, такі люди притягують до себе таких же позитивних людей і такий же позитив.)

4. **Ти маєш право на особисту думку**. (Слід створювати різні умови для спілкування з різними людьми, підключати дітей до цього спілкування, щоб вони вчилися висловлювати свою думку, починати і підтримувати розмову. Досвід спілкування з різними людьми в різних ситуаціях додасть впевненості в собі.)

5. **Битися - не найкращий варіант**. Не завжди бійка є найкращим способом виходу із ситуації. Часто вона тільки посилює її. Слова набагато краще допомагають в таких ситуаціях!

6. **Ніколи не підтримуй дітей, які дражнять тебе або інших**. (Навчіть дитину тому, що у неї і в інших людей є ім'я, яке є справжньою цінністю. Всі інші прізвиська і дражнилки повинні ігноруватися.)

7. **Ніколи не бійся відмовлятися і говорити «ні»**. (Важливо, щоб дитина розуміла, що у неї є вибір. Що вона завжди може відмовитися, сказати «ні». І найголовніше, її вибір будуть поважати.)

8. **Звертайся за допомогою**. (Навчіть дитину просити про допомогу, якщо вона сама не справляється. В першу чергу звернутися варто до батьків.)

9. **Займайся спортом**. Спорт, особливо якщо є успіхи, дуже піднімає впевненість в собі і в своїх силах. Спорт розвиває терпіння і витримку.