



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.

Чем старше ребенок, тем больше времени он проводит без родителей, становится самостоятельнее, но возникает немало ситуаций, когда ему необходима поддержка. Это касается не только сложных стрессовых случаев, но и мелочей.

Дорогие родители Вам необходимо научить ребенка просить о помощи.

Казалось бы, ничего сложного в этом нет, но дети даже с родителями не всегда делятся своими проблемами, потому что не хотят расстроить маму, разочаровать папу, бояться крика, насмешек, обвинений в слабости и трусости. Некоторые дети стесняются причинить неудобство своей просьбой или считают, что непременно должны справиться с задачей сами. А чаще всего просто не знают, как это сделать – попросить о помощи. Чем старше становятся дети, тем как правило, сложнее им приобрести этот навык.

Как научить ребенка просить о помощи

Важно поощрять ребенка делать некоторые вещи самостоятельно и учить его просить о помощи, когда он расстраивается. Изучение того, когда просить о помощи, является частью процесса обучения тому, как справляться с сильными чувствами, решать проблемы и развивать уверенность в себе.

Предлагаем Вам воспользоваться некоторыми из следующих советов, чтобы научить ребенка просить о помощи:

1. Позвольте ребенку решать проблемы самостоятельно. Если вы вмешиваетесь и делаете за него задание всякий раз, когда возникают проблемы, он может подумать, что он недостаточно хорош, чтобы сделать это самостоятельно, или что попробовать что-то новое не так уж важно.
2. Предложите свою помощь. («Могу ли я тебе помочь?» «Тебе нужна помощь?» «Что я могу сделать?») Если скажут «нет», выслушайте и отступите.
3. Подбадривайте и расскажите о том, что вы видите. («Ты усердно трудился, чтобы надеть носки. Могу ли я помочь тебе выпрямить пальцы ног?»)
4. Давайте выбор. Например, если ваш ребенок не может дотянуться до чего-то, спросите его, хочет ли он, чтобы вы это дали, или ему нужен его стул, чтобы он мог сам дотянуться до предмета.
5. Установите ограничения. Если надевание обуви все еще слишком сложно для вашего ребенка, скажите ему, что он может надеть одежду и носки, но вы поможете ему надеть обувь.
6. Помогите использовать слова, чтобы описать, что ребенок чувствует и что ему нужно. Научите ребенка говорить: «Я расстроен» или «Мне нужна помощь».
7. Хвалите ребенка, когда он просит о помощи. («Ты попросил о помощи, чтобы решить свою проблему! Это была хорошая мысль!»).
8. Рассказывайте ребёнку о моментах своей жизни, когда приходилось обращаться за помощью, делая акцент на том, что каждому человеку бывает нужна поддержка, и стыдного в этом ничего нет. Так например,
 - вы совсем недавно оставляли кошку соседям, когда уезжали на отдых;
 - просили родственников забрать братишку из детского сада, когда попали в пробку;
 - по просьбе папы его друг отбуксировал машину в автосервис.

9. Акцентируйте внимание на том, что близкие люди всегда поддерживают и помогают: старший брат не даёт в обиду в школе и во дворе, папа чинит велосипед и игрушки, мама объясняет решение трудных задач. Есть ситуации, когда и сам ребенок может оказать помощь: что-то подать, полить цветы, налить воду собаке.

Моделируйте ситуации: играя, рассказывая сказки, спрашивайте детей, а можно ли было помочь герою, и чем; справился ли бы он без помощи?

Старайтесь регулярно обращаться к ребёнку за помощью, чтобы он учился помогать и оказывать эмоциональную поддержку.

10. Определите круг потенциальных помощников: родственники, соседи, хорошие знакомые. На улице можно обратиться к полицейскому, продавцу в магазине или знакомому человеку. Если есть выбор, сначала обращаться к человеку на службе, на работе, потом — при равном выборе к паре средних лет. Обычно они отзывчивые.

Запишите телефоны возможных помощников. Обратите внимание, что опасно обращаться к совсем не знакомым людям, но в крайнем случае и незнакомые люди могут быть полезными в решении трудностей.

11. Тренируйте ребенка: просите ребёнка обращаться за незначительной помощью, находясь рядом, например:

- ✓ попросить игрушку во дворе на прогулке,
- ✓ спросить у работника магазина, где находится тот или иной товар,
- ✓ подержать сверстника самокат, для того чтобы поправить липучку на обуви,
- ✓ попросить в метро человека пересечь, чтобы освободить место рядом с мамой.

12. Приучите ребенка здороваться со знакомыми в своем районе. Наверняка вы часто ходите в один магазин и в одну булочную — чем быстрее его узнают, тем быстрее помогут. Да и барьер общения снимется. Мы всем знаем вежливость — это хорошо, люди охотнее откликнутся.

13. Проговорите, куда в какое время лучше бежать. Всегда есть круглосуточные аптеки, продуктовые магазины, и кафе порой работают допоздна. Пройдите по частому маршруту вместе и проговорите это.

Для многих детей обращение за помощью может быть сложной задачей. Многие дети могут столкнуться с трудностями при обращении за помощью. Некоторые могут чувствовать смущение или бояться осуждения, в то время как другие могут испытывать трудности с формулированием своих потребностей.

Обучая поиску помощи, мы придадим ребенку уверенность и обеспечим стратегиями, необходимыми для того, чтобы отстаивать свои интересы и обеспечивать свою безопасность.

Разговор о помощи всегда актуален. Не ждите, пока ребенку понадобится помощь, помогите ему быть готовым к этой ситуации прямо сейчас.

**Материалы подготовила
педагог-психолог Пиянзина О.П.**