**Рекомендации родителям учащихся по результатам СПТ**

**Факторы риска**

**«Что делать в ситуации, когда у ребенка присутствует плохая приспосабливаемость, зависимость от мнения окружающих»**

1. Моделируйте настойчивость. Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок был уверенным, обладал внутренней силой и умел отстаивать свои убеждения, демонстрируйте ему соответствующий тип поведения. Дети копируют то, что видят.

2. Учите ребенка говорить «нет». Попросите ребенка выбрать фразы, наиболее для него подходящие. Можно говорить просто «НЕТ!». Можно добавлять причину: «Нет, это не в моем стиле», «Нет, мне не хочется этого делать», «Нет, я не хочу». Или ребенок может предложить свою альтернативу: «Нет. Давай придумаем что-то еще». Скажите ребенку, что ему вовсе не нужно настойчиво пытаться изменить мнение своего друга, но ему самому принципиально важно оставаться верным своим убеждениям.

3. Учите уверенному языку тела. Слабовольные дети, как правило, стоят с опущенной головой, опущенными плечами, а глаза смотрят вниз. Таким образом, даже если ребенок говорит своим друзьям «нет», его тело посылает совсем иной сигнал, вследствие чего его слова становятся неубедительными. Поэтому важно научить ребенка уверенной осанке: пусть он держит голову высоко, расправит плечи, смотрит в глаза и говорит уверенным, твердым тоном. Нужно помочь своему ребенку наглядно увидеть то, как выглядит уверенная осанка. Покажите ему «уверенную позу» и «нерешительную позу», а затем попросите потренироваться в определении «уверенных» или «нерешительных» поз у других людей. Ищите такие примеры повсюду: в торговом центре, на детской площадке, даже у теле- и киногероев. Вскоре ваш ребенок научится определять уверенную осанку, копировать и использовать ее на практике.

4. Используйте твердый голос. Тон вашего ребенка зачастую важнее, чем то, что он говорит. Попросите ребенка говорить твердым тоном. Без криков или шепота. Пусть он будет дружелюбным, но непреклонным. Пусть просто расскажет другу о своих убеждениях. Простого «Нет» или «Нет, я не хочу» иногда вполне достаточно.

5. Подкрепляйте уверенность ребенка в себе. Если вы хотите воспитать ребенка способным отстаивать свои убеждения, то подкрепляйте любое его усилие быть напористым и отстаивать свои убеждения. Например, Вы можете сказать своему ребенку: «Я знаю, что тебе было тяжело сказать своим друзьям об этом. Я горжусь, что ты смог отстоять свое мнение и не поддался на их уговоры».

6. Проводите семейные обсуждения. Лучшее место для детей, где они могут научиться выражать себя, – это родной дом. Так почему бы не начать «Семейные дебаты» или, если вы предпочитаете более мягкий по звучанию подход, то, скажем, «Семейные собрания»? Темами для обсуждения могут стать актуальные мировые, школьные или домашние проблемы.

Начните с практической реализации следующих правил:

1. Каждый должен быть выслушан.

2. Оскорбления недопустимы.

3. Можно не соглашаться, но делать это уважительно.

4. Разговоры ведутся спокойным тоном.

5. Каждый высказывается по очереди.