

**В помощь родителям: как научить девочку защищать себя**

Многие родители хотят видеть дочку женственной и милой. Ей с детства внушают, что не нужно злиться и грубить, что хорошие девочки не дерутся. Однако жизнь порой преподносит неприятные сюрпризы - не исключены ситуации, в которых деликатной девочке нужно будет защитить себя. Мир бывает не только добрым - очень важно это учитывать.

Периодически обсуждайте с дочерью правила, которые помогут ей не дать себя в обиду. Пусть она учится следовать им.

**Правила, которые помогут девочке не дать себя в обиду**

**Не вести себя как потенциальная жертва**

Человека, ведущего себя услужливо, податливо, легко подчинить своей воле. Известно, что внимание преступников привлекают неуверенные люди. Если дочь бдительна и уверена в себе, то к ней в большинстве случаев не осмелятся подойти.

**Не показывать страх**

Вести разговор нужно четко и уверенно. Почувствовав страх собеседника, обидчик будет стремиться «дожать жертву». Большую роль в преодолении страха играет уверенность в себе. Убеждайте дочь в том, что она достойна любви и похвалы — ей необходима уверенность в надежном тыле и поддержке.

**Говорить «нет»**

Если девочка испытывает дискомфорт или не хочет делать того, что предлагают, то нужно твердо говорить «нет» и неприятной ситуации, и предложению. Никто не имеет права обижать и принуждать. Причины отказа объяснять совершенно не обязательно.

**Не стесняться защищать себя**

Дочь должна знать, что в случае опасности нужно громко кричать, привлекая к себе внимание, защищаться, убегать, звать на помощь — это не стыдно!

**Иметь навыки самообороны**

В экстремальной ситуации кто-то теряется, не в силах даже двигаться и кричать, а кто-то собирает волю в кулак и дает достойный отпор. Такому важному навыку может обучить вашу дочку хороший тренер.

Необходимо воспитывать в девочке качества, которые сделают её активнее и увереннее, помогут стойко противостоять чужой агрессии.

Моделируйте ситуации, чтобы научить дочь правильно вести себя с людьми, которые попытаются принудить ее сделать что-то, чего она не хочет. Например, на улице навязчивый парень просит дать ему номер телефона. Вот как могут звучать варианты ответа:

***Пассивный:****«Я не могу вам дать номер телефона, всего хорошего».*

***Агрессивный:****«Почему я должна тебе давать свой номер? Отвали, придурок!»*

***Решительный:****«У меня нет желания знакомиться с вами, оставьте меня в покое».*

В случае потенциальной угрозы подойдет решительный ответ. Задача девочки — демонстрировать не агрессивность, а уверенность и храбрость, показывая тем самым, что она «не из робкого десятка», и запугать ее непросто.

Учите дочь доверять вам — сообщать о том, куда и с кем она идет, делиться мыслями, рассказывать о своих приключениях и возникающих дилеммах.

***Если у вас возникли трудности или вопросы по воспитанию детей, звоните* *специалисты Детского телефона доверия всегда на связи!***

[**8-800-2000-122**](tel:88002000122) **Звонок бесплатный и анонимный**

<https://telefon-doveria.ru/v-pomoshh-roditelyam-kak-nauchit-devochku-zashhishhat-sebya/>