

1.3. Обучение навыкам обращения за помощью.

Многие дети испытывают трудности в обращении за помощью в другим, стесняются, боятся показаться слабыми или некомпетентными. Наша задача – помочь им преодолеть эти страхи и научиться эффективно просить о помощи, когда это необходимо.

Почему важно уметь просить о помощи?

- *Повышение эффективности:* просьба о помощи позволяет быстрее и качественнее решить проблему, получить нужную информацию или поддержку;
- *Развитие навыков общения:* обращение за помощью требует установления контакта, формулирования просьбы, умения слушать и понимать ответы;
- *Повышение самооценки:* успешное получение помощи укрепляет уверенность в себе и своих социальных навыках;
- *Снижение уровня стресса:* обращение за помощью может значительно облегчить бремя ответственности и снизить уровень тревожности;
- *Обучение сотрудничеству:* просьба о помощи предполагает взаимодействие с другими людьми, что способствует развитию навыков сотрудничества и командной работы.

Почему детям бывает трудно просить о помощи?

- *Страх показаться глупым или слабым:* Ребенок боится, что его посчитают некомпетентным или неспособным;
- *Страх отказа:* ребенок боится, что его просьбу отклонят;
- *Отсутствие доверия к окружающим:* ребенок не верит, что ему готовы помочь;
- *Привычка справляться со всем в одиночку:* ребенку трудно признать, что ему нужна помощь;
- *Неумение правильно формулировать просьбу:* ребенок не знает, как попросить о помощи так, чтобы его поняли и захотели помочь.

Как помочь ребенку научиться просить о помощи?

1. Создайте атмосферу доверия и поддержки:

- Заверяйте ребенка, что просить о помощи – это нормально и не стыдно;
- Показывайте свою готовность помочь, когда ребенок обращается к вам;
- Не критикуйте ребенка за то, что он не справился с чем-то самостоятельно;
- Хвалите ребенка, когда он обращается к вам за помощью, и благодарите его за откровенность.

2. Учите распознавать ситуации, когда нужна помощь:

- Обсуждайте с ребенком, в каких ситуациях он может обратиться за помощью (например, если не понимает учебный материал, если кто-то его обижает, если он потерялся);
- Помогайте ребенку анализировать свои чувства и ощущения, чтобы он мог вовремя заметить, что нуждается в поддержке;

3. Учите правильно формулировать просьбу:

- Объясняйте, что просьба должна быть конкретной и понятной;
- Учите использовать вежливые слова (пожалуйста, спасибо);

- Показывайте пример, как правильно просить о помощи (например, "Не мог бы ты мне помочь с этим заданием, пожалуйста?").

4. Ролевые игры:

- Разыграйте разные ситуации, в которых ребенку нужно попросить о помощи;
- Меняйтесь ролями: пусть ребенок будет просителем, а вы – помощником;
- Обсуждайте, что можно сказать и как себя вести в подобных ситуациях.

5. Развивайте уверенность в себе:

- Помогайте ребенку развивать свои сильные стороны и таланты;
- Хвалите его за успехи, даже небольшие;
- Поощряйте самостоятельность и инициативу.

6. Личный пример:

- Показывайте ребенку, что вы сами тоже обращаетесь за помощью, когда это необходимо;
- Рассказывайте о случаях, когда вам помогли другие люди, и как это было важно для вас.

7. Обсуждайте возможные варианты отказа:

- Объясняйте, что иногда люди могут отказать в помощи, и это не всегда означает, что они не хотят помочь;
- Учите ребенка спокойно реагировать на отказ и искать другие варианты решения проблемы.

Кому ребенок может обратиться за помощью?

- Родители;
- Учителя;
- Друзья;
- Близкие родственники;
- Школьный психолог;
- Специалисты служб поддержки

Важно помнить:

Развитие навыка обращения за помощью – это длительный процесс.

Ребенок может нуждаться в вашей поддержке и понимании на этом пути.

Будьте терпеливы и поддерживайте своего ребенка, и он обязательно научится эффективно просить о помощи, когда это необходимо.