

Психологическая поддержка ребенка в семье (рекомендации психолога)



Психологическая поддержка — это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью укрепления его самооценки;

Взрослому необходимо понимать роль психологической поддержки в процессе воспитания и знать, что сам того не ведая, может разочаровать ребенка, сказав ему, например, следующее: "Ты мог бы и не пачкаться", "Какой ты неуклюжий", "Посмотри, как твой брат (друг) хорошо сделал это. Постоянные упреки приводят ребенка к выводу: "Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу».

Взрослые должны научиться, помогая ребенку, выявить, что в семье и социальном окружении могло привести его к разочарованию в самом себе. По мнению психологов, такого рода факторами могут быть:

- завышенные требования родителей;
- соперничество братьев и сестер;
- неудачный опыт оценивания и разрешения жизненных ситуаций;
- внимание родителей к ошибкам, неудачам, поражениям;
- конфликтные отношения в детском коллективе;
- сравнение взрослыми ребёнка с другими детьми..

Подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку: "Хоть я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность.» Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение тона, жестов, выражения лица, глаз и т.д..

Итак, **чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения.
8. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. Принимать индивидуальность ребенка.
11. Демонстрировать оптимизм.

Слова, вызывающие разочарование:

- Ты мог бы больше постараться, когда выполнял работу.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализовать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам сделаю.

Слова поддержки:

- Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.
- В жизни бывают удачи и неудачи. Но вместе мы преодолеем многие трудности.

Поддерживать можно посредством:

- Отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай).
- Высказываний ("Я горжусь тобой!", "Мне нравится, как ты работаешь", "Это действительно прогресс!", "Я рад твоей помощи", "Все идет прекрасно", "Я рад, что ты в этом участвовал", "Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал").
- Прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, слегка обнять его).
- Совместных действий физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);
- Выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

