

***Психологическая поддержка*** способна улучшить взаимоотношения детей и взрослых.

При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

***Психологическая поддержка*— это процесс:**

•    в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;

•       который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;

•       который помогает ребенку избежать ошибок;

•       который поддерживает ребенка при неудачах.

***Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо.***

***Необходимо, чтобы взрослый обращал внимание на позитивные поступки ребенка и поощрял их.***

**Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

* опираться на его сильные стороны;
* избегать подчеркивания промахов;
* показать, что вы довольны поведением ребенка;
* уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
* уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
* проводить больше времени с ребенком;
* внести юмор в отношения с ребенком;
* знать обо всех начинаниях ребенка;
* уметь взаимодействовать с ребенком;
* позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;
* избегать  телесных наказаний;
* принимать индивидуальность ребенка;
* проявлять веру в ребенка;
* демонстрировать оптимизм.

 

**Слова поддержки:**

* Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
* Ты делаешь это очень хорошо.
* У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
* Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

**Средства поддержки:**

•       **Слова:** красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.

•       **Высказывания:** я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.н.

•       **Прикосновения:** похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.

•       **Совместные действия**: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.

•       **Выражение лица:** улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

**Поверьте в уникальность своего ребенка**, в то, что Ваш ребенок единственный всвоем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Поэтому не следует требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей. Представьте ему право прожить жизнь самому. Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть.

* **Опирайтесь на сильные** стороны ребенка.

      **Не стесняйтесь демонстрировать** ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

         **Не бойтесь залюбить ребенка**, берите его на колени, смотрите ему вглаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется. В качестве поощрения чаще используйте ласку.

 **Постараетесь,** чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты /желательно, чтобы их было немного/. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

  **Не спешите прибегать** **к наказаниям**. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения родителям нужно убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.

      **Если ребенок демонстрирует открыто** неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребенок должен четко понимать за что наказан.

    **Чаще разговариваете с ребенком**, объясняете ему суть запретов и ограничений. Помогите ребенку вербально выражать свои чувства и переживания, научиться понимать свое поведение и поведение других людей.

**        Психическое здоровье** ваших детей в ваших руках. Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.

       **Диалогу с обществом ребенок** учится у нас, взрослых. Мы его мера, его масштаб, его критерии оценки других, отношения к другим и к себе. Первый шаг в мире взрослых и сверстников он начинает с того, что оглядывается на нас и судит этот мир по законам, преподанным ему нами.

        **Очень важно осознать**, что стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на детское поведение, но и на психическое здоровье детей; так неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность в негативной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность.

Нам, взрослым, необходимо помнить, что под влиянием опыта общения с нами, у ребенка не только формируются оценки себя и других, но и зарождается очень важная особенность - сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные.

* **В общении со взрослыми** и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Общаясь с ребенком, очень важно отрешиться от позиции, что наше слово – истина, ибо процесс общения требует понимания другого иотождествления себя с другими.

Тел. 2-24-65

***Составлено педагогом-психологом***

***Рауповой М.И.***

ГАУ «КЦСОН «Надежда» г. Красноуральска»



**Оказание родителями**

**психологической поддержки**

**детям и подросткам**



ГО Красноуральск