

Памятка для родителей
Оказание психологической поддержки детям
родителями и взрослыми.
Педагог-психолог Бойкова А.А.

Психологическая поддержка — это процесс, в котором взрослый

- сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;
- помогает ребенку избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

Психологическая поддержка помогает улучшить взаимоотношения детей и взрослых. При недостатке или отсутствии психологической поддержки ребенок испытывает разочарование и может быть склонен к различным аффективным поведенческим проявлениям. Стоит помнить, что **ребенок нуждается в поддержке всегда**, а не только тогда, когда ему плохо, или он не может справиться с какой-то задачей. Если ребенок будет получать поддержку постоянно, а не только в критические моменты, то у него будет формироваться полноценная, позитивная «Я-концепция», что будет позволять ему в дальнейшем справляться самому с затруднительными ситуациями и переживать их гораздо легче.



Чтобы поддержать ребенка необходимо:

- Уметь проявлять любовь и уважение к ребенку постоянно.
- Проявлять веру в ребенка и демонстрировать оптимизм.

- Не оставлять ребенка наедине с его переживаниями и не допускать, чтобы он замыкался в себе. Если взрослый видит, что ребенок расстроен, его что-то беспокоит, то не стоит ждать пока сам ребенок все расскажет, а аккуратно спросить, почему он в таком состоянии, что его волнует и беспокоит. Прежде всего необходимо помочь ребенку выразить его чувства: грусть, обиду, злость, разочарование, страх. Стоит помнить, что подавленные негативные эмоции приведут к возникновению психосоматических расстройств у ребенка и его невротизации.



➤ Давать ребенку ощущение, что вы понимаете и принимаете его чувства.

➤ Делать приятные сюрпризы ребенку, ведь положительные эмоции могут перекрывать отрицательные. Поэтому, если ребенок переживает негативные эмоции, его стоит отвлечь чем-то приятным и неожиданным, например, поездкой или походом куда-либо (особенно если ребенок давно хотел там побывать).



➤ Проводить больше времени с ребенком, проявляя интерес к его делам, и знать обо всех его начинаниях.



➤ Избегать подчеркивания промахов ребенка и опираться на сильные его стороны. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

➤ Показывать ребенку, что вы довольны им. Хвалить ребенка за его достижения, но акцент делать на усилиях, а не на результате действий ребенка. Подчеркивать в похвале взаимосвязь между достижением и приложенными усилиями ребенка.

➤ Если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились.



➤ Создавать ситуации успеха, мотивируя ребенка на большее, помогая ребенку обрести уверенность в том, что он справится с поставленной задачей или затруднительной для него ситуацией.



➤ Позволить ребенку самому пробовать решать свои детские проблемы. Взрослые не должны быть слишком навязчивы, ведь ребенку важно понимать, что есть множество ситуаций, с которыми он сам может справиться.

➤ Выражать поддержку вербальными и невербальными способами (словами, фразами, тоном, жестами, мимикой).

- Использовать метод рефлексивного слушания, прибегая к тактике открытых вопросов и ответов. Стараться формулировать вопросы так, чтобы ребенок давал развернутый ответ, а не отвечал лишь «ДА» и «НЕТ». Так ребенку легче будет проанализировать затруднительную ситуацию, проработать возникшие чувства и эмоции. Так же, получая открытые ответы на свои вопросы, ребенок будет понимать, что взрослый слышит его и интересуется тем, о чем он говорит. При этом открытые ответы будут стимулировать ребенка продолжать свой рассказ, прорабатывая проблему и отражая его чувства.



Не стоит забывать, что существуют **ложные способы поддержки - «ловушки поддержки»**. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка и мешают нормальному развитию его личности. К таким методам относятся:

- гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого;
- навязывание нереальных, трудновыполнимых стандартов;
- стимулирование соперничества со сверстниками.

Слова и фразы, которые можно использовать в беседе с ребенком, чтобы его поддержать и мотивировать к дальнейшей деятельности:

- красиво получилось;
- аккуратно вышло, умница;
- прекрасно;
- здорово, замечательно;
- это то, что нужно;
- продолжай;
- я горжусь тобой;
- с каждым разом у тебя получается лучше;
- мне нравится, как ты работаешь;
- я рад твоей помощи;
- спасибо; я рада, что ты в этом участвуешь;
- я рада, что ты попробовал это сделать, а ошибки мы сейчас исправим и т.п.

