**Психологическая поддержка ребенка в семье**

 Психологическая поддержка — один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование.

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

* в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок или исправлять их;
* который поддерживает ребенка при неудачах, оказывает ему внимание.

 Чтобы научиться поддерживать ребенка, взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощре­нии того, что он делает.

 Поддерживать ребенка — значит верить в него. Вербально и невербально старший сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо.

 Взрослый, стремящийся поддержать ребенка, не только рассматривает поступок в целом, но и старается выделить отдельные позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Для того чтобы поддержать ребенка, взрослые должны сами испытывать уверенность. Они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

 Взрослому необходимо понимать роль психологической поддержки в процессе воспитания и знать, что оказывая ее, он 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", "Ты должен был смотреть, когда я тебе это показывал". Как правило, негативные замечания не имеют действия. Постоянные упреки приводят ребенка к выводу: "Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу заслужить одобрение. Я сдаюсь".
Взрослые должны научиться, помогая ребенку, выявить, какие силы в семье, школе и в более широком окружении ребенка способны привести его к разочарованию в самом себе. По мнению психологов, такого рода факторами могут быть:

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

***Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:***
1. Опираться 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, такие, с которыми он может спра­виться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы**там, где это возможно.**
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

***Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.***
*Слова поддержки:*
- Зная тебя, я был уверен, что ты все сдела­ешь хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, и я уверен, что ты готов к нему.
- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.
- В жизни бывают удачи и неудачи. Но вместе преодолеем трудности.
*Слова, вызывающие разочарование:*
- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты бы мог сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы больше постараться, когда вы­полнял работу.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализо­вать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам сделаю.
- Ты еще маленький, чтобы делать такую работу.

 Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом случае она может поддержать ребенка, который опасается, что он не соответствует ожиданиям взрослых. Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке сделать что-то самостоятельно или небольшом прогрессе. Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимули­рует продолжать дело или делать новые попытки достичь успеха. Он получает удовольствие от себя.

***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).

