

## **Оказание родителями психологической поддержки детям и подросткам**

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:**

- 1) опираться на его сильные стороны;
- 2) избегать подчеркивания промахов;
- 3) показать, что вы довольны поведением ребенка;
- 4) уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
- 5) уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
- 6) проводить больше времени с ребенком;
- 7) внести юмор в отношения с ребенком;
- 8) знать обо всех начинаниях ребенка;
- 9) уметь взаимодействовать с ребенком;
- 10) позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;
- 11) избегать телесных наказаний;
- 12) принимать индивидуальность ребенка;
- 13) проявлять веру в ребенка;
- 14) демонстрировать оптимизм.

### **Слова поддержки:**

1. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
2. Ты делаешь это очень хорошо.
3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
4. 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.