Памятка.

**Психологическая поддержка ребенка в семье**

**Родительская поддержка** – это процесс:

* в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимой для себя.

**Для того, чтобы поверить в ребенка, родитель должен** **иметь мужество и желание сделать следующее:**

* забыть о прошлых неудачах;
* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* позволить ребенку «начать с нуля», веря в его способность достичь успеха;
* помнить  о прошлых удачах и возвращать к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

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

* Опираться на сильные стороны ребенка.
* Не подчеркивать промахи ребенка.
* Показать, что вы удовлетворены ребенком.
* Уметь помочь  ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он  может справиться.
* Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
* Проводить больше времени с ребенком.
* Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
* Уметь взаимодействовать с ребенком.
* Позволить ребенку самому  решать проблемы там, где это возможно.
* Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
* Принимать индивидуальность ребенка.
* Проявлять сопереживание и веру в вашего ребенка.
* Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

С**лова поддержки:**

* *«Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо».*
* *«Ты делаешь это очень хорошо».*
* *«Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов».*

**Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает Ваш ребенок, это поддерживает его** и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

**Поддерживать можно посредством:**

* **отдельных слов** *(красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.)*
* **высказываний** *(«Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Это здорово!»)*
* **прикосновений** *(дотронуться до руки, обнять, погладить)*
* **совместных действий, физического соучастия** *(сидеть или стоять рядом с ребенком; играть с ним; слушать его);*
* **выражением лица** *(улыбка, подмигивание, смех, кивок)*

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, положительных сторон.

**Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть,** включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.