|  |  |
| --- | --- |
|  | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЁНКА |

**Психологическая поддержка** -  один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При поддержке или отсутствии адекватной поддержки ребёнок испытывает разочарование.

## Психологическая поддержка - это процесс:

·        **В котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки**

·        **Который помогает ребёнку поверить в себя и свои способности**

·        **Который помогает ребёнку избежать ошибок**

·        **Который поддерживает ребёнка при неудачах**

Для того, чтобы научиться поддерживать ребёнка, педагогам и родителям, возможно, придётся изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение  ребёнка, взрослому придётся сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддержать ребёнка  - значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребёнку, что верит в его силы и способности. Ребёнок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Взрослый, стремящийся поддержать ребёнка, не только рассматривает события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребёнка стороны. Поддержка основана на вере в прирождённую способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Для того, чтобы поддержать ребёнка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребёнку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

В процессе воспитания и знать, что, оказывая её, он, сам того не ведая, может разочаровать ребёнка, сказав ему, например, «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы не быть поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо это сделал!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упрёки, типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребёнка к выводу: «Какой смысл стараться? Всё равно я ничего не могу. Я никогда не смогу заслужить одобрения. Я сдаюсь»

         Какие силы способны привести ребёнка к разочарованию в самом себе? Это:

·        **Завышенные требования родителей**

·        **Соперничество братьев и сестёр**

·        **Чрезмерные амбиции ребёнка**

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки ребёнка: гиперопеки, создание зависимости ребёнка от  взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с братом (сестрой), со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребёнка, мешают нормальному развитию его личности. Подлинная поддержка взрослыми ребёнка должна основываться на подчёркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон. Случается, что поведение ребёнка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно чётко показать ребёнку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по- прежнему уважаю тебя как личность».

Если ребёнку не удаётся вести себя так, как хотелось бы, именно педагог должен помочь ему понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребёнок осознал, что причиной его неудачи может быть отсутствие готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребёнку, что неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребёнка таким, какой он есть, включая его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение тона, жестов, выражения лица, глаз.

Для того, чтобы оказать ребёнку психологическую поддержку,

взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие Я - концепции и чувство адекватности ребёнка. В течение дня взрослые имеют немало возможностей для создания у ребёнка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, что бы продемонстрировать ребёнку ваше удовлетворение от его достижений и усилий. Другой путь – научить ребёнка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребёнка установку «Ты можешь это сделать»

Центральную роль в развитии уверенности ребёнка в себе играет,

как уже отмечалось, вера родителей и педагогов в ребёнка. Родитель должен показать ребёнку, что тот является важным членом семьи и значит для неё больше, чем все связанные с ним проблемы, педагог – что ребёнок пользуется уважением в классе.

Очень важно позаботиться о том. Чтобы создать ребёнку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребёнку, но дело стоит того. Например, на педагогическом совете учитель может предложить, специально создать такую ситуацию которая поможет развитию у ученика чувства адекватности и самоценности. Он может помочь школьнику выбрать те задания, с которыми он, сточки зрения учителя, способен справиться, а затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех классу и родителям. Успех рождает новый успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребёнка,  так и у взрослого.

**Необходимо:**

1.     Опираться на сильные стороны ребёнка

2.     Избегать подчёркивания промахов ребёнка

3.     Показывать, что вы удовлетворены ребёнком

4.     Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку

5.     Уметь помочь ребёнку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться

6.     Проводить больше времени с ребёнком

7.     Внести юмор во взаимоотношения с ребёнком

8.     Знать обо всех попытках ребёнка справиться с заданием

9.     Уметь взаимодействовать с ребёнком

10. Позволить ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно

11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний

12. Принимать индивидуальность ребёнка

13. Проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему

14. Демонстрировать оптимизм

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

**Слова поддержки**:

·        Зная тебя, я был уверен, что ты всё сделаешь хорошо

·        У тебя есть некоторые соображения по этому поводу готов ли ты начать…

·        Это серьёзный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

·        **Слова, вызывающие разочарование:**

·        Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это намного лучше.

·        Эту идею ты никогда не сможешь реализовать

·        Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребёнку неискренней. В другом случае она может поддержать ребёнка, опасающегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

           Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребёнку почувствовать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдаётся ребёнку за то, что он сделал что- то очень хорошо, или за какие – то его достижения в определённый период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

           Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребёнок, 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, вперёд, продолжай), высказываний (Я горжусь тобой, Мне нравится, как ты работаешь, Это действительно прогресс, Я рад твоей помощи, Спасибо, Всё прекрасно, Хорошо, благодарю тебя, Я рад, что ты в этом участвовал, Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал)

·        Прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребёнка, приблизить своё лицо к его лицу, слегка обнять его)

·        Совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребёнком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним)

·        Выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех)