

*Психологическая поддержка ребёнка.*

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребёнок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

 Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый:

- сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки;

- помогает ребёнку поверить в себя и свои способности;

-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.

Поддерживать ребёнка – значит верить в него. Вербально и невербально взрослый сообщает ребёнку, что верит в его силы и способности.

*Что может привести ребёнка к разочарованию?*

1.Завышенные требования родителей. Например, если родители прежде ожидали, что ребёнок будет в детском саду «самым способным», то они ожидают от него того же и в школе; ребёнка, умеющего хорошо кувыркаться, хотят видеть в будущем хорошим гимнастом.

2.Соперничество братьев и сестёр. Когда родители могут непреднамеренно противопоставлять детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого.

3.Чрезмерные амбиции ребёнка. Такое поведение отчётливо проявляется, например, в тех случаях, когда ребёнок, плохо играя в какую-то игру, отказывается принимать в ней участие. Часто ребёнок, не могущий выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в «камень на шее» всего класса.

Таким образом, 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, что «хотя я не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие Я-концепции и чувство адекватности ребёнка.

Даже если ребёнок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребёнку не изменились*.*

 *Полезными могут оказаться следующие высказывания:*

-Мне было бы очень приятно наблюдать за происходящим.

-Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это будет хорошим уроком.

-Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Таким образом, взрослый вскоре научится тому, как помочь ребёнку достичь уверенности в себе. Центральную роль в развитии ребёнка уверенности в себе играет вера родителей и педагогов ребёнка.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребёнка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить её, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через четыре недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заниматься танцами». Такой акцент на прошлом может породить у ребёнка ощущение преследования. Ребёнок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребёнка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

-забыть о прошлых неудачах ребёнка;

-помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справился с данной задачей;

- ребёнку начать с нуля, опираясь на то. Что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;

-помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребёнку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребёнку, но дело того стоит. 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, с точки зрения учителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех классу и родителям. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребёнка, так и у взрослого.



Итак, для того, чтобы поддержать ребёнка, 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. Уметь взаимодействовать с ребёнком.
9. Знать обо всех попытках ребёнка справиться с заданием.
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 веру в себя.

**Слова поддержки**:

- Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо.

- Ты делаешь это очень хорошо.

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

-У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?

 **Слова разочарования:**

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

- Ты мог бы сделать это намного лучше.

- Эта идея никогда не сможет быть реализована.

- 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 же 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 я выражаю удовольствие от того, что делает ребёнок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки. 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 идёт прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя всё получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

**прикосновений** ( потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребёнка; приблизить своё лицо к его лицу; обнять его);

**совместных действий, физического соучастия** ( сидеть, стоять рядом с ребёнком4 мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);

**выражение лица** (улыбка, подмигивание, кивок, смех).



***Помните, поддерживать ребёнка – значит верить в него!***