**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА**

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

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;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, педагогам и родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимания, прежде всего 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 родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

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 быть и поосторожнее!” “Ты должен был смотреть, когда это делал я!”. Как правило, Негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упреки типа “Ты мог бы это сделать лучше” приводят ребенка к выводу: “Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь”.

Взрослые должны научиться, помогая ребенку, видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело. Для этого взрослые должны знать, какие причины в школе, семье, детском саду, в более широком окружении ребенка способны привести к разочарованию. По мнению многих психологов, такими причинами являются:

1. Завышение требования родителей.
2. Соперничество братьев и сестер (сиблингов).
3. Чрезмерные амбиции ребенка.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в детском саду “самым способным”, то они ожидают от него того же в школе; ребенка, умеющего хорошо кувыркаться, хотят в будущем видеть хорошим гимнастом.

Что касается братьев и сестер, то родители могут непреднамеренно противопоставлять детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к жестокому разочарованию и разрушить хорошие прежде взаимоотношения.

На поведение ребенка влияют чрезмерные амбиции. Чрезмерность амбиций отчетливо проявляется, например, в тех случаях, когда ребенок, плохо играя в какую-то игру, отказывается принимать в ней участие. Часто ребенок, не могущий выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в “камень на шее” всего класса.

Как поддерживать ребенка?

Существуют ложные способы, так называемые “ловушки поддержки”. Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с сиблингом и сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Еще раз повторим: подлинная поддержка родителей ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей - его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что “хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность”.

В течение дня взрослые имеют немало возможностей для создания у ребенка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку ваше удовлетворение от его достижений и усилий. Другой путь - научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав ребенку установку: “Ты можешь это сделать”.

Даже если ребенок не вполне успешно справляться с чем-то, взрослый должен ему дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменилось. 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 было хорошим уроком.
* все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: “Когда у тебя была собака, ты забывал ее кормить, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами”. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: “Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим”.

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

* забыть о прошлых неудачах ребенка;
* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* позволить ребенку 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.

Итак, для того, 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 мелкие, с которыми он может справиться.
6. Проводите больше времени с ребенком.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком.
8. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. принимать индивидуальность ребенка.
11. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
12. Демонстрировать оптимизм.

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

Например, слова поддержки:

* зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
* ты делаешь это очень хорошо.
* у тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
* это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

* зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо 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 ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасающегося, 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 или небольшом прогрессе.

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

Проблема в том, что подростку необходим взрослый, для того чтобы научиться быть взрослым! Развитие ответственности за поступки и действия начинается в семье. Основой является четкое распределение обязанностей.

Плохое поведение – это верный признак того, что потребность в «принятии и уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.

Слабая, успеваемость – это низкая школьная мотивация, которая обусловлена, неумением делать выбор и брать на себя ответственность за решение.

С чего начать?

Для начала задайте себе простой вопрос, а кто для моего ребенка является идеалом (кумир помогает подростку стать лучше), какие качества ему нравятся в кумире, почему внешние, а не внутренние или наоборот; кому еще из одноклассников нравятся «он» или «она». Тогда, возможно, вы поделитесь своими воспоминаниями «О своем подростковом кумире» и найдете способ, как наладить взаимоотношения со своим ребенком и достичь успеха.

Педагог-психолог школы №56 Захарова Л.Н.