

«Роль родителей в создании благоприятного психологического климата, в формировании жизнеутверждающей позиции, в приобретении позитивного жизненного опыта детьми».

Подготовлено педагогом-психологом

Счастлив тот, кто счастлив у себя дома (Л.Н. Толстой)

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.

Психологический смысл поддержки ребенка состоит в том, чтобы, общаясь с ним, давать ему понять, что вы видите в нем позитивные стороны его личности, на которые он может опереться при ошибках и неудачах. Овладеть навыком поддержки — это научиться видеть сильные стороны личности ребенка и говорить ему об этом. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник, а просто так, просто за то, что он есть!

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

- принятие;
- внимание;
- признание (уважение);
- одобрение;
- теплые чувства.

Покажите своему ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы имеете в виду, но не говорите.

Используйте *принцип «здесь и сейчас»*: признание должно выражаться в настоящем времени и описывать события настоящего момента. Примеры ошибочных высказываний: «Так почему ты раньше так не убирал в своей комнате?» или: «Я надеюсь, ты теперь всегда будешь так же убирать, как сегодня!»

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

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- 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.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить её, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент 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.

Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения. Это поможет ему учиться с радостью и увеличит его желание ходить в школу.

А в завершении мы хотели бы поделиться с Вами **«рецептом счастья»**: «Возьмите полную чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предложите каждому, кого встретите на своем пути!»

Принципы отношений родителей с детьми:

- Общение с детьми должно быть не меньше 3 часов в сутки.
- Уважаемые родители, не кричите на детей, и Вы убедитесь, что ребенок научился Вас слышать.
- Воспитание – это передача детям Вашего жизненного опыта. Будьте милосердны.
- Помните от того, как Вы разбудите вашего ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.
- Старайтесь говорить, со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
- Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении вашего ребенка.
- Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.