

Психологическая поддержка детей в семье

Что такое поддержка? Поддержка является одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между ребенком и родителями. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Родители должны стремиться к тому, чтобы у ребенка не сформировалась тенденция к постоянному ожиданию неудачи и разочарования. Важно поддерживать и поощрять ребенка.

Родительская поддержка- это процесс:

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

Поддерживать ребенка - значит, верить в него. Вербально и не вербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Поддержка касается не только негативного поведения ребенка.



Родитель, стремящийся поддержать своего ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в

прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Для того, чтобы поддерживать ребенка, родитель сам должен испытывать уверенность, он не сможет оказывать поддержку сыну или дочери до тех пор, пока не научится принимать себя и не достигнет самоуважения и уверенности.

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится родителю. Между тем, именно в такие моменты родитель должен предельно четко показать ребенку, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по – прежнему уважаю тебя как личность». Например, если ребенку не удастся вести себя так, как хотелось бы его родителям, именно родители должны помочь ребенку понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребенок понял, что его неудача может проистекать из – за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

В течение дня родитель должен создать у ребенка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку Ваше удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать».

Итак, для того, чтобы поддерживать ребенка, необходимо:

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- 3.Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.

4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на маленькие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволять ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять эмпатию и веру в Вашего ребенка.
14. Демонстрировать оптимизм.

Родители часто путают поддержку с похвалой и наградой. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

Поддерживать можно посредством:
отдельных слов («красиво», «здорово»);
высказываний («Я горжусь тобой»);
прикосновений; совместных действий, физического соучастия, выражения лица.



