

Психологическая поддержка ребенка в семье

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонность к различным аффективным поступкам.

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 или исправлять их;
- который поддерживает ребенка при неудачах, оказывает ему внимание.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, возможно, родителям придется изменить привычный стиль общения. Вместо того чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение ребенка, придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. 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 и не пачкаться", "Какой ты неуклюжий", "Посмотри, как твой брат (друг) хорошо сделал это", "Ты должен был смотреть, когда я тебе это показывал". Как правило, негативные замечания не имеют действия. Постоянные упреки приводят ребенка к выводу: "Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу заслужить одобрение. Я сдаюсь".

Взрослые должны научиться, помогая ребенку, выявить, какие силы в семье, школе и в более широком окружении ребенка способны привести его к разочарованию в самом себе.

По мнению психологов, такого рода факторами могут быть:

- завышенные требования родителей;
- соперничество братьев и сестер;
- чрезмерные амбиции ребенка;
- неудачный опыт оценивания и разрешения жизненных ситуаций;
- внимание родителей к ошибкам, неудачам, поражениям;
- конфликтные отношения в детском коллективе;
- сравнение взрослыми ребёнка с другими детьми.

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Все эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная поддержка взрослыми 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: "Хоть я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность". Необходимо показать ребенку, что неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение тона, жестов, выражения лица, глаз и т.д.

Для создания психологической поддержки, эффективно продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений и успехов. У ребенка необходимо создать установку: "Ты можешь это сделать". 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 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 ошибки, ты тоже учишься».

Родитель должен показать ребенку, что тот является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Очень важно создать ребенку ситуацию успеха, так как успех порождает новый успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у взрослого.

Итак, чтобы поддержать 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 и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, 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. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

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

Слова поддержки:

- Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, и я уверен, что ты готов к нему.
- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.
- В жизни бывают удачи и неудачи. Но вместе преодолеем трудности.

Слова, вызывающие разочарование:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты бы мог сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы больше постараться, когда выполнял работу.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализовать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам сделаю.
- Ты еще маленький, чтобы делать такую работу.

Средствами поддержки могут служить:

- Слова: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
- Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.н.
- Прикосновения: похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.
- Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.
- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

Уважаемые родители, надеемся, что данные рекомендации помогут Вам наладить отношения со своими детьми.