

## Рекомендации для родителей: психологическая поддержка в семье

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. Влияние родителей на становление у детей способов поведения в трудных ситуациях крайне велико. Можно выделить по меньшей мере **три аспекта** такого влияния:

1. **Стиль семейного воспитания, который во многом формирует личность ребенка.**
  - авторитетные родители – инициативные, общительные, добрые дети;
  - авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети;
  - снисходительные родители – импульсивные, агрессивные дети.
2. **Собственное поведение родителей в различных трудных ситуациях, которое ребенок (сознательно или бессознательно) принимает для себя в качестве примера для подражания.**
3. **Целенаправленное обучение детей конструктивным способам преодоления трудных ситуаций.**

Естественное желание всех родителей – уберечь, предостеречь своего ребенка от возможных неприятностей в жизни. Однако, постоянно контролировать и поправлять каждый его шаг, решать за него его собственные проблемы – дело нереальное и совершенно неэффективное. Поэтому единственное и наиболее разумное, что могут сделать родители – это подготовить своих детей самостоятельно преодолевать трудности жизни.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование.

Типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Good luck



Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон.

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 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) принимать индивидуальность ребенка;
- 12) проявлять веру в Вашего ребенка.

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 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.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «здорово»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс»);
- прикосновений (потерпеть по плечу, обнять его);
- совместных действий, физического участия;
- выражение лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Таким образом, от того, как ребенок подготовлен к школе всем предшествующим дошкольным периодом развития, каково его психическое здоровье, будет зависеть успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи, его психологическое самочувствие.

