

**Психологическая поддержка** способна улучшить взаимоотношения детей и взрослых. При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

**Психологическая поддержка** — это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.



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 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. Необходимо, чтобы взрослый обращал внимание на позитивные поступки ребенка и поощрял их.

Научите ребенка любить себя. Низкая самооценка – страшная вещь.

Окружающие будут его воспринимать именно таким, каким он сам себя видит.

Старайтесь ставить перед ребенком такие задачи, которые он сможет решить. Помните, что неудача порождает неудачу, а успех окрыляет и приведет к успеху в другом.

Оценивайте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за неумения общаться, повышенного уровня тревожности

Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком. Он должен знать, что в вашем лице он всегда может найти защиту, вы никогда не дадите его в обиду.

**Чтобы поддержать своего ребенка, необходимо:**

1. опираться на его сильные стороны;
2. избегать подчеркивания промахов;
3. показать, что вы довольны поведением;
4. уметь проявлять любовь и уважение;

5. уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
6. проводить больше времени с ребенком;
7. внести юмор в отношения с ребенком;
8. позволить ребенку самому решать свои проблемы;
9. принимать индивидуальность ребенка;
10. проявлять веру в ребенка;
11. демонстрировать оптимизм.



**Слова поддержки:**

1. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
2. Ты делаешь это очень хорошо.
3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

- **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.



*Если у Вас появились вопросы, специалисты отделения САН готовы оказать консультативную помощь*

*Хвалите ребенка! Причем хвалите не за то, что ему дано от природы, а за его достижения. Хвалите искренне и по делу. Хвалите не ребенка, а конкретный поступок.*

*Главное, любите своих детей, и пусть они не усомнятся в этом!*

628011, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Светлая, 65  
Корпус № 1,  
тел. 8 (3467) 93-07-60, 93-07-61  
E-mail: [opppvega@mail.ru](mailto:opppvega@mail.ru)  
Сайт: [www.vegahm.ru](http://www.vegahm.ru)  
Проезд маршрутным такси  
№ 22, 26

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры  
Центр социальной помощи семье и детям  
«Вега»

Отделение социальной адаптации  
несовершеннолетних и молодежи

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Оказание родителями  
психологической поддержки  
детям*



Ханты-Мансийск, 2017

