**Памятка «Психологическая поддержка ребенка в семье»**

Родительская поддержка – это процесс: в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;

который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;

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.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимой для себя.

Для того, чтобы поверить в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- позволить ребенку «начать с нуля», веря в его способность достичь успеха;

- помнить о прошлых удачах и возвращать к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

 Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

Опираться на сильные стороны ребенка.

Не подчеркивать промахи ребенка.

Показать, что вы удовлетворены ребенком.

Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.

Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.

Проводить больше времени с ребенком.

Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.

Уметь взаимодействовать с ребенком.

Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

Принимать индивидуальность ребенка.

Проявлять сопереживание и веру в вашего ребенка.

Демонстрировать оптимизм.

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

**Слова поддержки:**

*«Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо».*

*«Ты делаешь это очень хорошо».*

*«Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов».*

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает Ваш ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

отдельных слов*(красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.)*

высказываний*(«Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Это здорово!»)*

прикосновений*(дотронуться до руки, обнять, погладить)*

совместных действий, физического соучастия*(сидеть или стоять рядом с ребенком; играть с ним; слушать его);*

выражением лица*(улыбка, подмигивание, смех, кивок)*

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

Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.