

## Психологическая поддержка ребенка.

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где спокойно и комфортно, где можно отдохнуть и расслабиться. Такое место — семья, дом. Как сделать, чтобы в доме так было всегда? Разговаривайте с ребенком, придерживаясь следующих правил:

- **Перестаньте негативно оценивать ребенка:** «Как ты ходишь? Что за неряха?!». Помогите ребенку думать о себе хорошо: «Умница, красавица, вежливая, добрая...», «Какой сообразительный!».

- **Не лишайте ребенка надежды:** «Из тебя не получится ничего хорошего». Станьте оптимистичными в отношении ребенка: «Ты достигнешь многого в жизни. Я верю в тебя, в твои способности».

Авторитарный, командный тон лишает ребенка желания что-либо делать: «Убери! Быстро! Кому сказал! Ну-ка!..».

Разрешите ребенку где-то покапризничать, разрешите работать вместе с вами.

- **Говорите уверенным тоном, но также ласково, доброжелательно:** «Помоги мне. Я без тебя не справлюсь. Ты моя опора и помощник».

Не стоит говорить: «Если будешь слушаться, то куплю... Дам конфету». Дарите ребенку свою любовь искренне и «даром»: «Какой ты у меня сообразительный, вот как хорошо можешь делать!».

- **Не диктуйте ребенку, как себя чувствовать:** «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось. Что ты злишься? Было бы из-за чего?!». Просто скажите: «Мы понимаем тебя».

- **Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.**

- **Не сравнивайте своего ребенка с другими:**

«Ну что за друзья у тебя, такие как и ты! Неужели не можешь быть таким, как другие дети?..».

Говорите ребенку, что он имеет право быть другим, непохожим:

«Как у тебя это замечательно получается. Эту вещь ты оригинально сделал!».

- **Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка.** Ваша похвала должна быть как можно более конкретной, чтобы ребенок знал: вы хвалите его не для отвода глаз, а потому что его поступки достойны похвалы.

- **Расскажите о собственных детских проигрышах и разочарованиях, пусть ребенок знает, что неприятности бывают у всех.** Главное — с честью и достоинством из них выходить.

- **Каждый вечер перед сном говорите своему ребенку:** «Я тебя люблю, ты у меня единственный и самый-самый!». Говорите это независимо от того, как вел себя ребенок днем, какие неприятности вам доставил.

- **Хвалите ребенка не за победу в соревнованиях, а за то, что он старается, умеет собраться в ответственный момент.** Отмечайте не только результат, но и сам процесс.

Ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. В своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер пишет, как реагировать на успехи или правильное поведение ребенка: лучше просто выразить ему свои чувства, вместо «Какой ты у меня молодец!» лучше сказать «Я очень рада за тебя!»; вместо «Ты выступил лучше всех!» — «Мне очень понравилось!».

- Не диктуйте ребенку, как себя чувствовать: «Ничего не плачь, ничего страшного не случилось. Что ты плачешь? Было бы из-за чего?». Просто скажите: «Мы любим тебя».

- Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.

- Не сравнивайте своего ребенка с другими.

«Ну что за дурачок у тебя, такой как и ты! Неужели не можешь быть таким, как другие дети?».

Говорите ребенку, что он имеет право быть другим человеком.