Психологическая поддержка в семье.

Что такое поддержка. 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.

Родителям нужно стремиться к тому, чтобы у ребенка не сформировалась тенденция к постоянному ожиданию неудачи и разочарования. Важно поддерживать и поощрять ребенка.

Родительская поддержка – это процесс:

- в ходе которого родитель сосредоточивается 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. Вместо того, чтобы в центре внимания держать ошибки и плохое поведение ребенка, родителю придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Подчеркнем еще раз: родитель, стремящийся поддерживать своего ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Родителю нужно научиться помогать ребенку видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело.

Чрезмерные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, родителю нужно дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- мне было 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.

Таким образом, родитель вскоре научится тому, как помочь ребенку достичь уверенности в себе. По выражению одного из родителей, это подобно прививке ребенку от неудачи и несчастья.

Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка.Для того, чтобы показать веру в ребенка, родителю нужно 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», опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достичь успеха,
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от родителя некоторого изменения требований к ребенку, но дело этого стоит.

Итак, для того, чтобы поддерживать 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. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять эмпатию и веру в Вашего ребенка.
14. Демонстрировать оптимизм.

Родители часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неисренней. Поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

Когда я выражаю удовольствие от того, что делает мой ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые потытки. Он получает удовольствие от себя. Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», 2Прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»),
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится как ты работаешь», «Это действительно прогресс», « Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»),
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, обнять его),
-совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним),
-выражении лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).