**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

**Памятка для родителей**

***«*Как можно поддержать ребенка»**

Поддержка – это процесс:

* в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах 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 обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, родителю придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддержать ребенка – значит верить в него. Вербально (словесно) и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности ребенка преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого он считает значимыми для себя. Родители могут научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь сделать это».

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки ребенка: навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с братом, сестрой, со сверстниками. Эти методы приводят к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

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

Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко объяснить ребенку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность».

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком. Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки достичь успеха.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Проводить больше времени с ребенком.
6. Вносить юмор во взаимоотношения с ребенком.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком.
8. Позволять ребенку самому решать проблему там, где это возможно.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. Принимать индивидуальность ребенка.
11. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
12. Демонстрировать оптимизм.

Поддерживать можно посредством:

* отдельных слов («красиво», «аккуратно», «вперед», «здорово», «продолжай» и т.д.);
* высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно, прогресс», «Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Я рад, что ты пробовал сделать это, хотя все получилось не так, как ты ожидал» и т.п.);
* прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, слегка обнять его);
* совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, играть с ним, слушать его и т.д.);
* выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).