

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ

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

- ✓ **Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.**
- ✓ **Не сравнивайте своего ребенка с другим:** «Ну что за друзья у тебя, такие же, 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.** Говорите о том, что он замечательно поет, что он прекрасный друг, отлично заботится о своей собаке. **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 и вместо «Какой ты у меня молодец!» лучше сказать «Я очень рада за тебя!»; вместо «Ты выступил лучше всех!» — «Мне очень понравилось!».*

**Очень рекомендуем вам данную книгу к прочтению.**