

Как поддерживать ребёнка?

(советы педагогам и родителям)

Подлинная поддержка взрослыми ребёнка должна основываться на подчёркивании его способностей, возможностей его положительных сторон. Для того чтобы оказать ребёнку психологическую поддержку, взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие Я-концепции и чувства адекватности ребёнка. Взрослые имеют немало возможностей для создания у ребёнка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребёнку ваше удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь научить ребёнка справляться с различными задачами, этого можно достичь, создав у ребёнка установку: «Ты можешь это сделать». Для того, чтобы показать веру в ребёнка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребёнка;
- помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; позволить ребёнку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят 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 ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребёнку, но дело того стоит. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребёнка, так и взрослого. Итак, для того чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.
 2. Избегать подчёркивания промахов ребёнка.
 3. Показать, что вы удовлетворены ребёнком.
 4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.
 5. Уметь помочь ребёнку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он может справиться.
- Помочь спланировать время.
6. Вносить юмор во взаимоотношения.
 7. Позволять ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно.
 8. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
 9. Принимать индивидуальность ребёнка.
 10. Проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему. Демонстрировать оптимизм.

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

- Слова поддержки:
1. Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо.
 2. Ты делаешь это очень хорошо.
 3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
 4. Это серьёзный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

- Слова разочарования:
1. Зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это гораздо лучше.
 2. Ты мог бы сделать это на много лучше.
 3. Эта идея никогда не может быть реализована.
 4. Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Поддерживать можно посредством отдельных слов («прекрасно», «здорово», «продолжай»); высказываний («я горжусь тобой», «мне нравится, как ты работаешь», «всё идёт прекрасно»); прикосновений (дотронуться до руки, обнять); совместных действий, физического соучастия (сидеть или стоять рядом с ребёнком, слушать его); выражением лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребёнку почувствовать свою нужность. Когда выражается удовольствие от того, что делает ребёнок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело и совершать новые попытки.