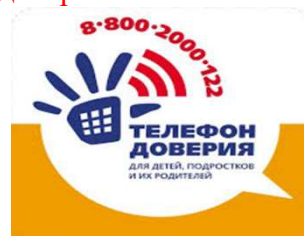


Существует несколько правил, которые помогут Вам в поддержке ребенка день за днем:

- Если у ребенка эмоциональная проблема, будет правильно его «активно» выслушать! Это как раз тот момент, когда **нельзя** сказать: «Мне бы твои проблемы!».
- **Ласковые слова.** Необходимо сообщать ребенку: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься»
- **Тон важнее слов,** и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым, ненужным.
- **Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка:** в течении дня подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно. «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...». Дети буквально понимают нас! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослым.
- **Обнимайте вашего ребенка не менее 4 раз в день** (кроме утреннего приветствия и поцелуя на ночь). 4 объятия в день совершенно необходимы каждому просто для

выживания, а для хорошего самочувствия нужно **не менее 8 объятий в день!** Не только ребенку, но и взрослому.

Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122



Вы можете обратиться на детский телефон доверия по любым вопросам, связанным с воспитанием Вашего ребенка **анонимно и бесплатно** с любого телефона



Психологическую поддержку Вы можете получить в ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 5.

**Запись по телефонам: 8(4242) 75-33-03, 31-24-31.**

Министерство образования Сахалинской области  
ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»



Буклет для родителей из серии  
*«Подсказки близким людям»*

**Родительская поддержка**

## СПОСОБЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Именно от родителей зависит, какими будут их дети: станут ли они уверенными в себе, оценивающими свои поступки адекватно, взрослыми людьми, или всю жизнь будут бороться с комплексами, полученными в детстве, и бояться что-то предпринять самостоятельно. Понять, как поступать в сложных ситуациях, он может только, испытав на себе разные модели поведения: и хорошие, и плохие, и бесполезные и т.д.

Чтобы установить правильное общение с ребенком и поддержать его в трудную минуту, нужно придерживаться нескольких простых правил:

- Дайте понять ребенку, что **человек способен преодолеть любые жизненные трудности** при поддержке близкого человека.
- Измените привычный **стиль общения и взаимодействия** на более **доверительный и дружественный**.
- **Сосредоточьтесь на достоинствах ребенка** с целью укрепления его самооценки, уверенности в своих силах и способностях. Помогайте ребенку поверить в себя и свои способности, постоянно указывая на его положительные качества.
- **Поддерживайте ребенка** при неудачах.
- Искренне **верьте в успех своего ребенка**. Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делом. Ребенок может перестать доверять Вам, если почувствует лицемерие.

- Старайтесь обходиться **без правоучений**. Делайте замечания только по конкретному случаю (не обобщая) и не фиксируйтесь на неудачах долго. Обсуждайте, как можно исправить ситуацию или в следующий раз сделать по-другому.

- Учитесь **слушать своего ребенка**, ведь именно в общении Вы узнаете о его переживаниях, трудностях и потребностях. Старайтесь понимать без слов: есть вещи, о которых детям трудно говорить прямо. Не оставляйте его без поддержки наедине со своими переживаниями.

- Показывайте, что **Вы своему ребенку доверяете**, делитесь чувствами, спрашивайте, как правильно поступить. Общайтесь с детьми на равных.

*Существуют слова, которые поддерживают ребенка. Слова поддержки:*

- Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов.
- Начинать трудно, но и интересно.
- Всегда можно изменить ситуацию.
- С первого раза редко всё получается без ошибок, попробуй еще раз или попробуй по-другому.
- Когда-то ты не умел говорить, ходить, писать, научился же. Нужно только пробовать, тренироваться, проявлять настойчивость и всё получится.

## Как поверить в ребенка

- Забудьте о прошлых неудачах.
- Помогите ребенку обрести уверенность в том, что он справится с любой задачей.
- Позвольте ребенку «начать с нуля», опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достигать успеха.
- Помните о прошлых удачах и постоянно возвращайте ребенка к ним, а не к ошибкам.

## Как помочь ребенку поверить в себя

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегайте подчеркивания промахов ребенка.
- Показывайте, что Вы удовлетворены ребенком.
- Позвольте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Интересуйтесь обо всех попытках справиться с задачей.
- Помогайте ребенку разбивать большие задания на более мелкие, с которыми он сможет справиться.
- Вносите юмор во взаимоотношения с ребенком (но не высмеивайте ребенка) и проводите с ним больше времени (ищите занятия, приносящие удовлетворение вам обоим).
- Избегайте дисциплинарных поощрений и наказаний, лучше обсуждайте последствия.
- Принимайте индивидуальность ребенка (все люди разные, нет смысла сравнивать ребенка с кем бы то ни было).
  - **Демонстрируйте оптимизм!!!**