

## Как можно поддержать ребёнка...

Человек так устроен, что ему почти всегда жизненно необходима поддержка.

Дети - самая уязвимая часть социума в любое время, тем более сейчас, когда все мы должны принять внешние ограничения...

Дети более всего нуждаются в поддержке взрослых, поскольку они маленькие, без опыта и знаний и со множеством страхов.

Поддержка родителей и взрослых радует и вдохновляет детей на рост и развитие, вселяет в них уверенность в себе, смелость, любознательность, мотивацию к деятельности и успеху.

### **Взрослые могут детей:**

- \* похвалить
- \* подбодрить,
- \* сказать слова любви,
- \* рассказать какую-нибудь историю успеха из своего детства с посланием "Я справился тогда, и ты справишься сегодня"

**Визуальная поддержка** – мамина улыбка и одобрительный взгляд может поддержать ребёнка в дальнейших действиях.

### **Как могут родители поддержать детей визуально:**

- \* послать одобряющий и ободряющий смайлик на смартфон ребёнку,
- \* совместное рассматривание альбома с детскими фотографиями ребёнка,
- \* послать тематическую картинку, фото, ролик.
- \* записать и отправить ребёнку смешной или поддерживающий видеоролик
- \* сделать вместе с ребёнком фотоколлаж,
- \* вместе порисовать или раскрасить книги-раскраски
- \* отправить ребёнку через мессенджер какой-нибудь подходящий комикс, мем, фрагмент из фильма или мультфильма.
- \* отснять свой видеоролик со словами любви, похвалы, обращения.
- \* посмотреть вместе фильм или мультфильм или интересную передачу и вместе обсудить.

### **Физическая поддержка.**

Прежде чем давать детям физическую поддержку, родителям не лишне будет поинтересоваться у детей, как бы они хотели, чтобы их поддержали физически:

- \* сделать массаж спинки "Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы..."
- \* подержать за руку, на ручках, на коленях
- \* поучаствовать с детьми в разных двигательных активностях
- \* положить ребёнка на кровать, ноги на краю кровати и приложить свои ладони к детским ступням - так держать, пока не надоест детям. Или минуты 3-5 минут.
- \* почаще ОБНИМАТЬ и ЦЕЛОВАТЬ ребёнка



Возможно, Ваши дети предложат массу других вариантов физической поддержки ☺

### **Письменная поддержка.**



Старшим детям можно давать поддержку через письменные практики:

- открытки с добрыми пожеланиями и напутствиями
- родительские письма к детям
- статусы или цитаты
- шуточные записки
- четверостишья собственного сочинения о Вашем ребёнке

**Прислушайтесь к себе, вспомните себя в детстве, и у Вас появится много способов оказать поддержку своему ребёнку!**