

опишите две - три конкретные ситуации.

Например: Сегодня ты самостоятельно кушал кашу. Красная овсяная кашка вкусно пахла клубникой.

Каждый вечер можно выбирать разные ситуации: прогулка, общение с детьми на детской площадке, наведение порядка (уборка игрушек, комнаты), как ребенок самостоятельно собрался на прогулку и другие ситуации. Детям дошкольного и школьного возраста можно предложить самим рассказать историю сегодняшнего дня.

Ребенок получивший в детстве поддержку вырастает самостоятельным, независимым от чужого мнения, умеющим выстраивать свои границы.

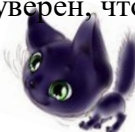
В чем сила поддержки родителей?

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



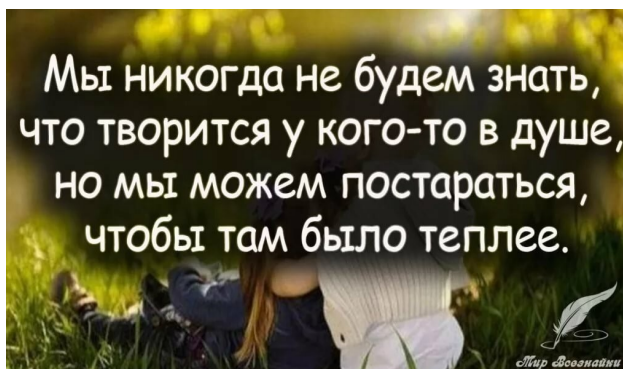
Например, **слова поддержки:**

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.



Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше;
- Ты мог бы сделать это намного быстрее;
- Эта идея никогда не сможет быть реализована;
- У тебя это не получится, поэтому я сам это сделаю.



Если Вы переживаете тяжелые моменты в жизни, испытываете тревогу, Вас беспокоят проблемы в отношениях, сложности в семье, но Вы пока не решаетесь посетить психолога лично или позвонить на «Телефон доверия»

тогда ПИШИТЕ!

Мы находимся по адресу:

г. Усть - Каменогорск,
ул. Антона Чехова 63, 4 этаж

Почта: center_podderzhki@mail.ru,
doverievko@mail.ru

Сообщество В Контакте:

«Служба доверия»

Instagram: [sluzhba_doveriya](https://www.instagram.com/sluzhba_doveriya)

Facebook: [@podderzhkaUKa2019](https://www.facebook.com/podderzhkaUKa2019)

**ВЫ МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ
КРУГЛОСУТОЧНО ПО
ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ**

**26-68-92
8-701-707-24-38**



Өскемен қаласы әкімдігінің
«Оқушылар шығармашылық сарайы» КМҚК
Әлеуметтік-психологиялық қызметі
Социально-психологическая служба
КГКП «Дворец творчества школьников»
акимата города Усть-Каменогорска

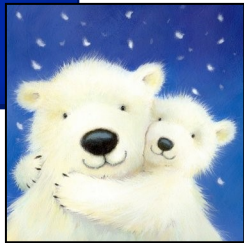
**Понимающий родитель:
как стать поддержкой своему
ребенку?**



Родительская поддержка очень важна для формирования личности ребенка.

*"Я в тебя верю", - говорит родитель.
"Я тебе доверяю, я верю, что ты можешь".*

О важности родительской поддержки



Следует отличать поддержку от похвалы.

Похвала - это слова одобрения за какие-то успехи.

Поддержка - это вера в ребенка, как в моменты успеха, так и не успеха. Т.е., это процесс постоянный, который дает ребенку ощущение значимости, нужности и ценности.

Поддержка также подразумевает зрелое, адекватное отношение к ошибкам ребенка.

Родительская поддержка создает прочный фундамент, для того, чтобы ребенок рос счастливым, уверенным и успешным.

Она формирует внутреннюю опору у ребенка. Благодаря которой в трудных ситуациях человек может поддержать сам себя, сделать выбор, найти решение.



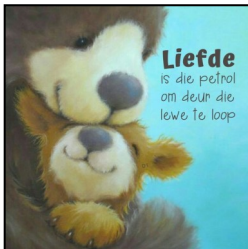
✓ **Любить ребенка БЕЗусловно** - это не значит ни в чем ему не отказывать и все разрешать. Это - любить, даже когда ребенок сопротивляется, бунтует, жалуется, ноет, ленится или требует.

КАК? Для начала говорить в подобных ситуациях «я тебя люблю»: «Даже если я ругаю тебя, все равно люблю и сочувствую».

✓ **Обнимать, целовать, держать за руку.** Тактильный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Именно так дети особенно чувствуют любовь родителей.

✓ **Хвалить ребенка за успехи и старания.**

Не стоит воспринимать дисциплинированность и достижения ребенка само собой разумеющимися. КАЖДЫЙ ДЕНЬ говорите, что в поведении ребенка радует вас. Похвалы всегда должно быть больше, чем критики.



Для этого используйте две ключевые техники:

- положительное подкрепление — акцент на сильных сторонах: «Вот эту задачу ты оформил правильно и что особенно здорово, полностью сам!»

- авансирование — проговаривание будущих успехов и заслуг: «Я уверен, что ты обязательно с этим справишься. Ты смелый, у тебя точно получится!»

✓ **Никогда не ругать ребенка при посторонних.**

Наедине ребенок может объяснить свое поведение, как-то оправдаться, сохранив самоуважение и хорошее отношение к себе. При свидетелях это сделать просто стыдно!



✓ **Не сравнивать ребенка с другими:** одноклассниками, соседями, братьями и сестрами. Сравнение негативно сказывается на самооценке ребенка. Оценивайте поступки только относительно ситуации.



✓ **Слушать своего ребенка.** Если ребенок хочет вам что-то рассказать, всегда относитесь к этому серьезно. Фразы типа «мне не до твоей ерунды», «давай по делу», «мне бы твои трудности» сильно обесценивают ребенка и его переживания. Даже если его проблемы вам кажутся наивными — они важны для него. Дайте понять ребенку, что они важны и для вас.

Для этого задавайте больше вопросов «И как ты это воспринял? А что ты почувствовал в этот момент? Какие есть идеи по этому поводу? Что можно сделать в этой ситуации?»

✓ **Уважать личное пространство ребенка.** Никто не любит, когда роются в его вещах. И ребенку не нравится, если вы без его согласия наводите порядок на его столе, перетряхиваете портфель или читаете сообщения в телефоне. Ребенок чувствует несправедливость острее, чем взрослый.



Прежде чем что-то сделать или сказать ребенку, возьмите за правило спрашивать себя: «Сказал бы я так своему мужу/жене, коллеге?» или «А понравилось бы мне, если бы так со мной поступили?»

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ СИЛЬНЫМ И БОГАТЫМ.
Разрешать ребенку иногда допускать ошибки. Существует расхожее мнение, что «умные учатся на чужих ошибках», но оно далеко от жизни. Все люди учатся на личном опыте. Поддержите ребенка, когда он совершает ошибки, и помогите ему их проанализировать. Задавайте конкретные вопросы: «Как тебе кажется, почему не получилось? Что в следующий раз следует сделать по-другому?»

✓ **Не отстраняться от ребенка.**

Родительская работа никогда не может быть выполнена до конца — не останавливайтесь и не отстраняйтесь. Не говорите «я уже уделил тебе много времени в раннем детстве, а теперь ты сам...» Быть родителем и поддерживать своего ребенка — это НАВСЕГДА, просто в каждом возрасте наша роль и отношения меняются!



Полезное упражнение

Каждый вечер, когда маленький ребенок укладывается спать, расскажите ему перед сном историю сегодняшнего дня. В этой истории обратите внимание, что хорошего произошло, как интересно прошел день, с чем успешно справился Ваш ребенок.

В момент рассказа истории задействуйте несколько органов чувств: опишите звуки, запахи, цвета и другое. Обратите внимание на то, с чем успешно ребенок справился за день,