

«Эмоциональная поддержка ребенка в семье – я учусь принимать своего ребенка»



Эмоциональная поддержка — один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование.

Поддерживать ребенка — значит верить в него. Вербально и невербально старший сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо.

Взрослому необходимо понимать роль психологической поддержки в процессе воспитания и знать, что оказывая ее, он сам того не ведая, может разочаровать ребенка, сказав ему, например, следующее: "Ты мог бы и не пачкаться", "Какой ты неуклюжий", "Посмотри, как твой брат (друг) хорошо сделал это", "Ты должен был смотреть, когда я тебе это показывал". Как правило, негативные замечания не имеют действия. Постоянные упреки приводят ребенка к выводу: "Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу заслужить одобрение. Я сдаюсь".

Поддерживать можно посредством:

- Отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай).
- Высказываний ("Я горжусь тобой!", "Мне нравится, как ты работаешь", "Это действительно прогресс!", "Я рад твоей помощи", "Все идет прекрасно", "Я рад, что ты в этом участвовал").
- Прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, слегка обнять его).
- Совместных действий физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);
- Выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки ребенка:

- гиперопека;
- создание зависимости ребенка от взрослого;
- навязывание нереальных стандартов;
- стимулирование соперничества с братом, сверстниками.

Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают гармоничному развитию его личности. Подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон.

Для создания психологической поддержки, эффективно продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений и успехов. У ребенка необходимо создать установку: "Ты можешь это сделать". Родитель должен показать ребенку, что тот является

важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Очень важно создать ребенку ситуацию успеха, так как успех порождает новый успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у взрослого.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

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

Слова поддержки:

- Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Это серьезный вызов, и я уверен, что ты готов к нему.
- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.
- В жизни бывают удачи и неудачи. Но вместе преодолеем трудности.

Слова, вызывающие разочарование:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты бы мог сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы больше постараться, когда выполнял работу.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализовать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам сделаю.
- Ты еще маленький, чтобы делать такую работу.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом случае она может поддержать ребенка, который опасается, что он не соответствует ожиданиям взрослых. Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке сделать что-то самостоятельно или небольшом прогрессе. Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки достичь успеха. Он получает удовольствие от себя.

Подготовила педагог-психолог Боргардт А.А.