

«Психологическая поддержка как фактор профилактики эмоционального неблагополучия детей»



Подготовила:
педагог-психолог О.С.Евдокимова

- *То, что идет от сердца,
до сердца и доходит.*

ПиЭТТ

- **Психологическая поддержка** - один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.



Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

- Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому нужно сосредоточиться на **ПОЗИТИВНОЙ** стороне его поступков и поощрения того, что он делает.



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



- Взрослый, стремящийся поддержать ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить **отдельные, позитивные для ребенка стороны.** Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

- Оказывая поддержку, сам того не ведая, взрослый **может разочаровать ребенка**, сказав ему, например: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!»
- Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их.».

Привести к разочарованию в СВОИХ СИЛАХ МОГУТ:

- Завышенные требования родителей.
- Соперничество братьев и сестер (сиблингов)
- Чрезмерные амбиции ребенка (хочу быть лучшим во всем)



«Ловушки поддержки»

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

Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Поддержание веры в себя

- продемонстрировать ребенку ваше удовлетворение от его достижений или усилий
- научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать».



Если ребенок не справился с чем-либо:

Взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились.

- Мне было бы очень приятно наблюдать за тем, как ты старался.
- Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди, и все мы совершаем ошибки, в конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

- Для того, чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:
 - забыть о прошлых неудачах ребенка;
 - помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
 - позволить ребенку 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.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:



- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
- Проводить больше времени с ребенком.



- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.

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 лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.



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», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

- **прикосновений** (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; 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).
- **с помощью контакта глаз**

- Родители могут передать свою любовь к ребенку, так, чтобы он чувствовал, что его любят, полностью принимают и уважают, и тогда он **сможет любить и уважать себя сам.**
- Как следствие родители смогут помочь своим детям **научиться безоговорочно любить других,** особенно своих будущих супругов и детей.



Резюме.

- Поддерживайте доверительные отношения, общайтесь «на равных»
- Создавайте ситуации успеха
- Используйте различные методы поощрения (похвала, одобрение, комплимент, ласковый взгляд...)
- Говорите о своих чувствах
- Оценивайте поступок, а не личность ребенка
- Верьте в своего ребенка



- Ребенка можно сравнить с зеркалом.

Он отражает любовь, но не начинает первым.

Если детей одаривают любовью, они возвращают ее.

Если им ничего не дается, им нечего возвращать.

Росс Кэмпбелл

Спасибо за внимание!

