**Оказание родителями психологической поддержки детям и подросткам**

Психологическая поддержка способна улучшить взаимоотношения детей и взрослых. При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

***Психологическая поддержка* — это процесс:**

* в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;
* который помогает ребенку избежать ошибок; • который поддерживает ребенка при неудачах.

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо. Необходимо, чтобы взрослый обращал внимание на позитивные поступки ребенка и поощрял их.

# Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. опираться на его сильные стороны;
2. избегать подчеркивания промахов;
3. показать, что вы довольны поведением ребенка;
4. уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
5. уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
6. проводить больше времени с ребенком;
7. внести юмор в отношения с ребенком;
8. знать обо всех начинаниях ребенка;
9. уметь взаимодействовать с ребенком;
10. позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;
11. избегать телесных наказаний;
12. принимать индивидуальность ребенка; 13) проявлять веру в ребенка; 14) демонстрировать оптимизм. **Слова поддержки:**
13. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
14. Ты делаешь это очень хорошо.
15. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать? 4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

# Средства поддержки:

* Слова: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
* Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.н.
* Прикосновения: похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.
* Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д. • Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.