**Приложение 2**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЯМ ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

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:**

1.   Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

2.   Ты делаешь это очень хорошо.

3. 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.

**6 ФРАЗ,**

**которые помогут вырастить СЧАСТЛИВЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ**

 Если у вас нет времени тщательно изучать разные методики, но желание вырастить счастливого и самостоятельного малыша есть, вам помогут фразы, которые нужно говорить детям.

1. **МНЕ НУЖНО ПОДУМАТЬ ОБ ЭТОМ**

Мамы часто стараются ответить на все вопросы ребенка сразу. Но не всегда сказать то, что первое пришло в голову, лучше, чем отсрочить ответ. Если вы точно не знаете, как отреагировать, просто ответьте, что вам нужно время на обдумывание ответа. Во-первых, вы сможете хорошо продумать то, что вы скажете и в итоге дадите действительно вразумительный ответ. Во-вторых, вы покажете ребенку, что люди взвешивают все за и против, прежде чем перейти к делу. Так вы прививаете своему малышу привычку обдумывать его поступки, что в будущем поможет избежать опрометчивых решений.

1. **ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ,**

**КОГДА ДЕЛАЕШЬ ЭТО**

Слишком восхищаться хорошими поступками или чрезмерно расстраиваться из-за плохих тоже не стоит. Лучше обратите внимание ребенка внутрь его самого. Спросите, что он чувствовал, когда получил хорошую или плохую оценку? Эмоции запоминаются лучше – как негативные, так и позитивные. Это поможет более качественно анализировать ситуацию и принимать решения. Так, если ребенок несколько дней подряд забывает дневник, книжки или тетрадки не ругайте его. Лучше спросите, что он ощущает. Наверняка это будет досада от своей невнимательности. После того как малыш заглянет вглубь своих чувств, он точно будет помнить, что ему нужно положить в рюкзак.

1. **ДАВАЙ НАЙДЕМ В ЭТОМ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ**

Ребенок планировал выйти на прогулку с друзьями, но на улице дождь. Он расстроен и угнетен. Ваша задача – научить его справляться с разочарованиями и спасти от плохого настроения. Лучший способ – найти что-то хорошее в сложившейся ситуации. И так при каждом случае, когда что-то идет не так. С помощью этой чудо-фразы вы научите ребенка адаптироваться к событиям и спокойно реагировать не нежелательные перемены.

1. **ПРИСЛУШАЙСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ**

Многие мамы знают о теле своего малыша больше, чем о своем. И не важно – ребенку 8 месяцев или 8 лет. Но постоянно контролировать физические потребности ребенка не стоит. Лучше приучать малыша самому прислушиваться к своему телу. Например, когда кроха говорит, что у него болит живот, мама сразу знает 1000 и 1 причину: не покушал, не сходил в туалет, съел много сладкого и так далее. Но вместо этого проанализируйте с малышом, почему так случилось. Задавайте ему наводящие вопросы и пусть он сам поймет, что плохое самочувствие – отголосок той вкусной шоколадки, которую он съел целиком, пока мама мыла посуду.

1. **СДЕЛАЙ ВДОХ**

Взрослые всегда куда-то спешат и эту привычку перенимают их дети. Такой ритм жизни часто вызывает [стрессы у ребенка](http://www.uaua.info/ot-6-do-9/zdorovye-ot-6-do-9/news-42691-10-priznakov-stressa-u-rebenka/) и родителей. Остановитесь и вдохните. Ну, ничего страшного, что вы не можете найти ботинок! Ваше нервное состояние передается и малышу, так что вместо того, чтобы переживать и тратить нервные клетки, вместе возьмите тайм-аут. В спокойной обстановке и поиски станут гораздо приятнее. Такие остановки в будущем помогут ребенку легче переносить стрессовые ситуации.

1. **ЭТО ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ**

Если вы поддерживаете идеи малыша, со временем вы [научите ребенка решать проблемы самостоятельно](http://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/news-42736-uroki-zhizni-uchim-detey-reshat-problemyi-samostoyatelno/). Он поймет, что его идеи и решения отличны и он в силах справиться с любыми задачами. Конечно, учитывайте возраст крохи. Так, двухлетнему малышу предложите выбрать одежду для прогулки, а с шестилетним посоветуйтесь, как вы проведете вечер. И поддерживайте его идеи, даже если считаете, что эти джинсы не подходят к свитеру коричневого цвета.

**ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ.**



**КАК РОДИТЕЛЯМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ?**