**Лекторий для родителей**

**Родительская помощь и поддержка**

**Родительская поддержка - это процесс:**

· В ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах 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.

Поддержка может выражаться в помощи ребенку достичь уверенности в себе. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются выражения типа: "Когда у тебя была собака, ты забывала ее кормить, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели. Так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами". Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования, он может для себя решить: "Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим". *Для того чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:*

· Забыть о прошлых неудачах.

· Помочь ребенку обрести уверенность, что он справится с данной задачей

· Позволить ребенку начать "с нуля", опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достичь успеха.

· Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от родителей некоторого изменения требований к ребенку, но дело того стоит. Например, на семейном совете родитель может предложить специально создать такую ситуацию, которая поможет развитию у ребенка чувства адекватности и самооценки. В этой ситуации нужно помочь ребенку выбрать те задания, с которыми он, с точки зрения родителя, способен справиться, но затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех в семье.

Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у родителя.

***Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:***

Опираться на сильные стороны ребенка. Избегать подчеркивания промахов ребенка. Показывать, что Вы удовлетворены ребенком. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку. Уметь помочь ребенку разбить большие здания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться. Проводить больше времени с ребенком. Внести юмора во [взаимоотношения](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) 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 симпатию и веру в Вашего ребенка. Демонстрировать оптимизм. Существуют слова, которые разрушают веру в себя.

***Слова поддержки:***

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

***Поддерживать можно посредством:***

Отдельных слов ("красиво", "аккуратно", "здорово", "вперед", "продолжай"). Высказываний ("Я горжусь тобой", "Мне нравится, как ты работаешь", "Я рад твоей помощи", "Все идет прекрасно", "Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось совсем не так, как ты ожидал"). Прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, обнять его). Совместные действия, физическое соучастие (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его...) Выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех...).