**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

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

***Эмоциональная поддержка — это процесс:***

• в котором взрослый сосредотачивается 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 или исправлять их;

• который поддерживает ребенка при неудачах, оказывает ему внимание.

Чтобы научиться поддерживать ребенка, взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Взрослые должны научиться, помогая ребенку, выявить, какие силы в семье, школе и в более широком окружении ребенка способны привести его к разочарованию в самом себе. По мнению психологов, такого рода факторами могут быть:

* завышенные требования родителей;
* соперничество братьев и сестер;
* чрезмерные амбиции ребенка;
* неудачный опыт оценивания и разрешения жизненных ситуаций;
* внимание родителей к ошибкам, неудачам, поражениям;
* конфликтные отношения в детском коллективе;
* сравнение взрослыми ребёнка с другими детьми.

***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", "Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал").

• 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. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку: "Хоть я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность". Необходимо показать ребенку, что неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение тона, жестов, выражения лица, глаз и т.д.

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. Опираться 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.

- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?

- 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.