

ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РЕБЁНКА

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

Психологическая поддержка — это процесс, который:

- позволяет взрослому сосредотачиваться на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки;
- даёт ребёнку возможность поверить в себя и свои способности;
- помогает ребёнку избежать ошибок;
- поддерживает ребёнка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребёнка, педагогам и родителям, возможно, придётся изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего, на ошибки и плохое поведение ребёнка, взрослому придётся сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребёнка — значит верить в него. Ребёнок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Подчеркнём ещё раз: взрослый, стремящийся поддержать ребёнка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребёнка стороны. Поддержка основана на вере в прирождённую способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Для того чтобы поддержать ребёнка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребёнку до тех пор, пока не **научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.**

Взрослому необходимо понимать роль психологической поддержки в процессе воспитания и знать, что, оказывая её, он, сам того не ведая, может разочаровать ребёнка, сказав ему, например, следующее: «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!» Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упрёки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребёнка к выводу: «Какой смысл стараться? Всё равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь».

Взрослые должны научиться, помогая ребёнку, видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело. Для этого взрослые должны знать, какие факторы в школе, семье, детском саду, в более широком окружении ребёнка способны привести к разочарованию.

По мнению многих психологов, такими факторами являются:

- завышенные требования родителей;
- соперничество братьев и сестёр (сиблингов);
- чрезмерные амбиции ребёнка.

Завышенные требования родителей к ребёнку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребёнок будет в детском саду «самым способным», то они ожидают от него того же и в школе. Так, ребёнка, умеющего хорошо кувыркаться, хотят в будущем видеть хорошим гимнастом.

Что касается братьев и сестёр, то родители могут непреднамеренно противопоставлять детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к жестокому разочарованию и разрушить хорошие прежде взаимоотношения.

На поведение ребёнка влияют чрезмерные амбиции. Чрезмерность амбиций отчётливо проявляется, например, в тех случаях, когда ребёнок, плохо играя в какую-то игру, отказывается принимать в ней участие. Часто ребёнок, не способный выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в «камень на шее» всего класса.

Но надо помнить, что существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребёнка являются: гиперопека, создание зависимости

ребёнка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с сиблингом и со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребёнка, мешают нормальному развитию его личности.

Ещё раз повторим: подлинная поддержка взрослыми ребёнка должна основываться на подчёркивании его способностей, возможностей его положительных сторон. Случается, что поведение ребёнка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно чётко показать ребёнку, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Например, если ребёнку не удастся вести себя так, как хотелось бы учителю, именно учитель должен помочь ребёнку понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребёнок понял, что его неудача может проистекать из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребёнку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребёнка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т. п.

Для того чтобы оказать ребёнку психологическую поддержку, взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие «Я-концепции» и чувство адекватности ребёнка. В течение дня взрослые имеют немало возможностей для создания у ребёнка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребёнку ваше удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь — научить ребёнка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребёнка установку: «Ты можешь это сделать».

Даже если ребёнок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребёнку не изменились.

Для этого можно использовать следующие высказывания:

- Мне было бы очень приятно наблюдать за происходящим.
- 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.

Таким образом, взрослый вскоре научится тому, как помочь ребёнку достичь уверенности в себе. По выражению одного из родителей, это подобно прививке ребёнку от неудачи и несчастья.

Центральную роль в развитии уверенности ребёнка в себе играет, как уже отмечалось, вера родителей и педагогов в ребёнка. Родитель должен показать ребёнку, что он является важным членом семьи и значит для неё больше, чем все связанные с ним проблемы. Педагог же обязан дать почувствовать каждому ученику, что он нужный и уважаемый член группы, класса.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребёнка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить её, 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 ребёнка ощущение преследования.

Ребёнок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребёнка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребёнка;
- помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребёнку «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.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребёнку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребёнку, но дело того стоит. Например, на педагогическом совете учитель может предложить специально создать такую ситуацию, которая поможет развитию у школьника чувства адекватности и самооценности. Он может помочь школьнику выбрать те задания, с которыми он, с точки зрения учителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех классу и родителям. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребёнка, так и у взрослого.

Итак, для того, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.
2. Избегать подчёркивания промахов ребёнка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребёнком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.
5. Уметь помочь ребёнку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.

6. Проводить больше времени с ребёнком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребёнком.
8. Знать обо всех попытках ребёнка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребёнком.
10. Позволить ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребёнка.
13. Проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

Помните, что существуют слова, которые поддерживают ребёнка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Таковы, например, *слова поддержки*:

— Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо.

— Ты делаешь это очень хорошо.

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

— Это серьёзный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

А вот *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.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребёнку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребёнка, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребёнку осознать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдаётся ребёнку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определённый период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

Когда я выражаю удовольствие от того, что делает ребёнок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Всё идёт прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя всё получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребёнка, приблизить своё лицо к его лицу, обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребёнком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).