



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

\*\*\*

### **Психологическая поддержка в период адаптации десятиклассников к новым учебно-воспитательным условиям.**

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Будьте **проактивным родителем**, способным действовать сейчас с осознанием будущих проблем, потребностей или изменений. Помните, что **проактивный родитель: жизнестойкий, ответственный, критичный и гибкий, а также информированный о возрастных нормах развития ребенка, применяющий эффективные приемы и методы воспитания.**

При недостатке или при отсутствии адекватной родительской поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

#### **Психологическая 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;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

ВАЖНО! Поддерживать ребенка – значит верить в него! Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо!

Например, если родители прежде знали, видели, что ребенок был в школе до лица «самым способным, самым перспективным», то они будут ожидать от него того же и в лицее. Если успех ребенка будет явный, то похвала и поддержка все же необходимы, точно также как при неудачах.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослым 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, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, но по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение лица. Родителю важно показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

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

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка. 2. Избегать подчеркивания промахов молодого человека. 3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком. 4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку. 5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.	6. Знать обо всех попытках справиться с заданием. 7. Уметь взаимодействовать с ребенком. 8. Принимать индивидуальность ребенка. 9. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему. 10. Демонстрировать оптимизм.
--	--

### Рекомендации по выстраиванию детско-родительских взаимоотношений по типу сотрудничества.

- ❖ Научитесь выстраивать «Я-сообщения», и, по возможности, их применять при взаимодействии с ребенком.

**СХЕМА «Я-сообщения»:** событие (когда, ..., если...) + описание ваших чувств, переживаний (я расстроен, огорчен, ...) + предполагаемый вами исход ситуации (мне хотелось бы, я был(а) бы рад(а)...).

- ❖ Исключите в общении с ребенком фразы, разрушающие связь с Вами.

- Глаза б мои тебя не видели!
- Уйди отсюда, не желаю с тобой разговаривать.
- Почему с тобой вечно все не слава богу?
- Сил моих на тебя нет!
- Ты не благодарный, не ценишь ничего!
- Ты добьешься того, что тебя заберут у нас!

- ❖ Используйте в речи фразы, поддерживающие ребенка:

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

- ❖ Будьте готовы общаться с детьми, когда им это необходимо.

- ❖ Давайте ребенку время на уединение, на общение со сверстниками.

- ❖ Организуйте общие дела и отдых всех членов семьи.

*Желаем вам лицейского проактивного родительского успеха!!!*

*Педагог-психолог  
БОУ «Югорский физико-математический  
лицей-интернат»  
Толькова Мария Сергеевна  
e-mail: mosarh\_rk@mail.ru*