

## **ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ**

### **Как поддержать ребенка в кризисных ситуациях?**

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки.
2. Избегайте подчеркивания его промахов.
3. Показывайте, что вы удовлетворены ребенком.
4. Умейте демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Помогайте ребенку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он сможет справиться.
6. Проводите больше времени с ребенком.
7. Внесите юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Проявляйте веру в ребенка - этим вы поможете ему поверить в себя и свои способности.
10. Демонстрируйте оптимизм.
11. Поддерживайте ребенка при неудачах.
12. Научитесь принимать себя, достигните самоуважения и уверенности - только тогда вы сможете поддержать ребенка.

#### **Поддерживать можно посредством:**

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай». «Спасибо»);
- высказываний («Я горжусь тобой». «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Все идет прекрасно». «Ты делаешь это очень хорошо». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо». «Я рад твоей помощи». «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал»);
- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу: 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).

#### **Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка.**

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, с которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбными и не выступайте в роли судьи.
3. Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.
4. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки, как ребенка, так и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Педагоги и родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.