Консультации психолога - Взаимоотношения родителей с детьми

**Психологическая поддержка ребенка**

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где спокойно и комфортно, где можно отдохнуть и расслабиться. Такое место — семья, дом. Как сделать, чтобы в доме так было всегда? **Разговаривайте с ребенком, придерживаясь следующих правил.**

 • Перестаньте негативно оценивать ребенка: «Как ты ходишь? Что за неряха?!». Помогите ребенку думать о себе хорошо: «Умница, красавица, вежливая, добрая...», «Какой сообразительный!».

 • Не лишайте ребенка надежды: «Из тебя не получится ничего хорошего». Станьте оптимистичными в отношении ребенка: «Ты достигнешь многого в жизни. Я верю в тебя, в твои способности».

 Авторитарный, командный тон лишает ребенка желания что-либо делать: «Убери! Быстро! Кому сказал! Ну-ка!..».

 Разрешите ребенку где-то покапризничать, разрешите работать вместе с вами.

 • Говорите уверенным тоном, но также ласково, доброжелательно: «Помоги мне. Я без тебя не справлюсь. Ты моя опора и помощник».

 Не стоит говорить: «Если будешь слушаться, то куплю... Дам конфету». Дарите ребенку свою любовь искренне и «даром»:

 «Какой ты у меня сообразительный, вот как хорошо можешь делать!».

 **советуем**

 • Не диктуйте ребенку, как себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось. Что ты злишься? Было бы из-за чего?!». Просто скажите: «Мы понимаем тебя».

 • Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.

 • Не сравнивайте своего ребенка с другими: «Ну что за друзья у тебя, такие как и ты! Неужели не можешь быть таким, как другие дети?..».

 Говорите ребенку, что он имеет право быть другим, непохожим: «Как у тебя это замечательно получается. Эту вещь ты оригинально сделал!».

 • Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка.

 Говорите о том, что он замечательно поет, что он прекрасный друг, отлично заботится о своей собаке. Ваша похвала должна быть как можно более конкретной, чтобы ребенок знал: вы хвалите его не для отвода глаз, а потому что его поступки достойны похвалы.

 • Расскажите о собственных детских проигрышах и разочарованиях, пусть ребенок знает, что неприятности бывают у всех. Главное — с честью и достоинством из них выходить.

 • Каждый вечер перед сном говорите своему ребенку:

 «Я тебя люблю, ты у меня единственный и самый-самый!». Говорите это независимо от того, как вел себя ребенок днем, какие неприятности вам доставил.

 • Хвалите ребенка не за победу в соревнованиях, а за то, что он старается, умеет собраться в ответственный момент. Отмечайте не только результат, но и сам процесс.

 Ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. В своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер пишет, как реагировать на успехи или правильное поведение ребенка: лучше просто выразить ему свои чувства, вместо «Какой ты у меня молодец!» лучше сказать «Я очень рада за тебя!»; вместо «Ты выступил лучше всех!» — «Мне очень понравилось!».

**Источник: "О здоровье детей" Информация для родителей Научно-популярное издание Акторы-составители: Н. В. Пролыгина, С. Ф. Медведская Рецензенты: М. В. Чечета, М. А. Дыгун**