

Психологическая поддержка в семье

Поддержка является одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между ребенком и родителями. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам. Родители должны стремиться к тому, чтобы у ребенка не сформировалась тенденция к постоянному ожиданию неудачи и разочарования. Родительская поддержка – это процесс: - в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки; - который помогает ребенку избежать ошибок; - который поддерживает ребенка при неудачах. Поддержать ребенка – значит, верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Родитель, стремящийся поддержать своего ребенка, рассматривает не только события в целом, но и старается выделить отдельные позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Родителю необходимо понимать роль поддержки в процессе воспитания и знать, что, оказывая ее, он, сам того не ведая, может разочаровать ребенка, сказав ему, например, следующее: «Ты мог бы и не пачкаться!». Родители должны научиться помогать ребенку видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело. Для этого родитель должен знать, какие силы внутри семьи и в ее окружении способны привести к разочарованию. По мнению американских психологов Дрейкурс и Динкмейер, этими силами являются: - завышенные требования родителей; - соперничество братьев и сестер (сиблингов); - чрезмерные амбиции ребенка. Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Как поддержать ребенка? Типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности. Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Необходимо помнить, что обсуждая с ребенком его поведение, родитель должен постараться подчеркнуть, что вполне доволен ребенком как личностью. Родитель должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие «Я- концепции» и чувство адекватности ребенка. В течение дня родитель имеет несколько возможностей для создания у ребенка чувства собственной полезности и

адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку Ваше удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать?».

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителя в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь 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 эмпатию и веру в ребенка.
14. Демонстрировать оптимизм.

Родители часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. 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 достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Поддержать можно посредством отдельных слов, высказываний, прикосновений, совместных действий, физического соучастия и выражения лица.

По материалам книги И.В. Дубровиной «Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы»