



РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

Яковенко Татьяна Дмитриевна, руководитель сектора
научно-методического сопровождения ГЦОиЗ «Магистр»,
доцент НГПУ, специальный психолог,
Почетный работник воспитания и просвещения РФ

Вопросы для обсуждения

- **Что представляет собой родительская поддержка?**
- **Что дает ребенку родительская поддержка?**
- **Как поддерживать ребенка, не боясь его избаловать?**
- **Как правильно поддержать подростка, испытывающего стресс?**

О сущности родительской поддержки

- Б. Роллинз и Д. Томас: «Родительская поддержка - поведение, проявляющееся у родителей по отношению к ребенку, заставляющее его чувствовать себя **комфортно** в присутствии родителей и укрепляющее в нем **уверенность в принятии и заботе**».
- Дж. Райт: «Родительская поддержка – это определенные родительские действия, обеспечивающие ребенку **любовь, заботу, принятие и сочувствие** и предоставляющие **информацию и материальные ресурсы**».

О необходимости родительской поддержки

■ По мнению А.А. Лифинцевой, **родительская поддержка:**

- 1) помогает ребенку разобраться в сложной информации о мире в целом и о конкретных жизненных ситуациях;
- 2) являет собой механизм предоставления ребенку обратной связи о его поведении, действиях, поступках, переживаниях и состояниях;
- 3) способствует формированию у него жизненного плана и поддерживает устойчивость к разного рода воздействиям, в том числе и травмирующим.

О влиянии родительской поддержки на развитие ребенка на разных этапах онтогенеза

- **От рождения до года:** родительская любовь, поддержка формируют базовое доверие к миру.
- **От года до трех лет:** поддержка активности ребенка в познании свойств и функций предметов способствует освоению им предметной деятельности.
- **От трех лет до пяти:** поддержка детского экспериментирования, опытно-исследовательской деятельности, познавательного общения на разнообразные темы обеспечивает развитие познавательной активности, познавательных интересов ребенка, уверенности в своих силах.

О влиянии родительской поддержки на развитие ребенка на разных этапах онтогенеза

- **От пяти лет до семи:** поддержка интереса ребенка к познанию социального мира способствует освоению ребенком нравственных ценностей, социальных норм.
- **От семи лет до одиннадцати:** поддержка ребенка младшего школьного возраста в освоении им социальной роли ученика - необходимое условие его школьной успешности.
- **От одиннадцати лет до пятнадцати:** поддержка подростка в трудных ситуациях – основа его психологического благополучия, адекватной самооценки, способности справляться со стрессами.
- **От пятнадцати лет до восемнадцати:** родительская поддержка – важный фактор личностного и профессионального самоопределения.

Что значит «поддерживать ребенка»? Как правильно поддерживать ребенка?

- **Поддерживать** ребенка – это значит любить его «безусловной любовью», **принимать** его таким, каков он есть.
 - **Рекомендации:**
 - Чаще проявляйте доброжелательное внимание, ласку, нежность по отношению к ребенку (взглядом, улыбкой, поглаживанием и т.д.).
 - Говорите о своей любви ребенку.
 - Дайте ребенку понять, что вы будете любить его вне зависимости от обстоятельств и его достижений.

Что значит «поддерживать ребенка»? Как правильно поддерживать ребенка?

- **Поддерживать** ребенка – это значит уметь поставить себя на место ребенка и **с уважением и пониманием** отнестись к его переживаниям.

■ Рекомендации:

- Разрешайте ребенку свободно выражать свои эмоции и чувства, в том числе и негативные.
- Научите ребенка адекватным и безопасным способам выражения негативных эмоций и чувств.
- Помогайте ребенку понять свое эмоциональное состояние через обозначение эмоции словом.
- Находите время для бесед с ребенком по поводу его переживаний.

Что значит «поддерживать ребенка»?
Как правильно поддерживать ребенка?

- **Поддерживать** ребенка – это значит уметь **принять индивидуальность** ребенка и создать условия для развития **его** природных задатков, склонностей, способностей.
 - **Рекомендации:**
 - Наблюдайте за своим ребенком: какая деятельность его привлекает, чем занимается с удовольствием, в чем наиболее успешен.
 - Поддержите интерес ребенка: обсуждайте, информируйте о ресурсах, помогайте, приобретайте необходимые материалы, хвалите за усилия.
 - Радуйтесь любым успехам вместе с ребёнком и не требуйте от него невозможного.

Что значит «поддерживать ребенка»? Как правильно поддерживать ребенка?

- **Поддерживать** ребенка – это значит уметь **отделять поступки от его личности**; уметь выразить недовольство отдельными действиями, а не ребенком в целом.
 - **Рекомендации:**
 - Крик, подзатыльники унижают ребенка. Исключите подобные «психологические пощёчины» из практики воспитания.
 - Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, откажитесь от грубых ярлыков: «лентяй, негодяй, бестолковый».
 - Обсуждайте с ребенком плохие поступки без нотаций, морализирования; побуждайте его самого анализировать свои действия, последствия своего выбора.
 - Учите извлекать пользу из ошибок и неудач.

Что значит «поддерживать ребенка»? Как правильно поддерживать ребенка?

■ **Поддерживать** ребенка – это значит **верить** в ребенка самому и **вселять в него веру в себя**, свои силы, возможности.

■ **Рекомендации:**

- **Акцентируйте свое внимание и внимание ребенка на его сильных сторонах.**
- **Чаще используйте предвосхищающую позитивную оценку: «Ты постарайся, и все у тебя получится!»**
- **При столкновении с трудностями напоминайте ребенку о том, что у него есть опыт преодоления трудных ситуаций.**
- **Оказывайте ребенку помощь, когда он в ней нуждается. Помните, что она должна быть дозированной.**

Стрессовые ситуации в жизни подростка

- Для подростков **стресс** - это все, что может эмоционально ранить:
 - обидное слово;
 - столкновение с равнодушием окружающих близких людей;
 - изменения в отношениях;
 - безответная влюбленность;
 - конфликт с учителем или сверстниками;
 - смена школьного коллектива;
 - страх не оправдать ожидания взрослых;
 - необъективная оценка;
 - отсутствие значимого окружения;
 - любая критика (внешности, одежды, способностей, прически);
 - конфликты в семье;
 - развод родителей и др.

Методы родительской поддержки подростка в стрессовой ситуации

- **Конфликтное, агрессивное поведение в некоторых случаях является всего лишь попытками привлечь внимание к своей проблеме, поэтому родительская зоркость, интуиция и заключается в том, чтобы заметить под маской раздражения и агрессии «крик о помощи» и оказать поддержку.**

- **Рекомендации:**

- **Настройтесь на трудный разговор с подростком (выберите время, откажитесь от всех других дел, контактов).**
- **Скажите подростку: «Я вижу, что ты переживаешь, тебе трудно. Я хочу тебе помочь...».**

Методы родительской поддержки подростка в стрессовой ситуации

■ Рекомендации:

- **Дайте подростку возможность высказаться, поделиться своими переживаниями.**
- **Если подросток не отстраняется, поддерживайте его во время разговора прикосновениями, совместными действиями, физическим соучастием (возьмите за руки, обнимите и т.п.).**
- **Покажите подростку невербальными средствами (взглядом, позой, кивком головы и т.д.), что вы внимательно слушаете, сопереживаете, понимаете его состояние.**

Методы родительской поддержки подростка в стрессовой ситуации

■ Рекомендации:

- Предложите подростку обсудить сложившуюся ситуацию и вместе найти решение.
- Выразите уверенность в том, что ваш любимый подросток сможет изменить ситуацию к лучшему.
- Обязательно подчеркните, что вы рядом, всегда готовы выслушать, понять, помочь.

Рекомендуем почитать:

- **Гарбузов В.И. Воспитание ребенка в семье. Советы психотерапевта. СПб, 2006.**
- **Кравцова А. Непоседа. Как справиться с неугомонными. М., 2011.**
- **Латта Н. Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума. СПб, 2020.**
- **Петрановская Л. Тайная опора в жизни ребенка.**
- **Сергиенко Е., Хлевная Е., Киселева Т. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей. М., 2021.**

Благодарю за внимание!

