**КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА**

***«Наши дети – это наша старость.***

***Правильное воспитание – это наша счастливая старость,***

***плохое воспитание – это наше будущее горе,***

***это наши слезы, это наша вина перед другими людьми»***

***А.С.Макаренко***

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах

Психологическая поддержка — один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.

 **Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**
1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение 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 веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.
**Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.**
 **Слова поддержки:**
- Зная тебя, я был уверен, что ты все сдела­ешь хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, и я уверен, что ты готов к нему.
- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.
- В жизни бывают удачи и неудачи. Но вместе преодолеем трудности.

**Слова, вызывающие разочарование:**
- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты бы мог сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы больше постараться, когда вы­полнял работу.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализо­вать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам сделаю.
- Ты еще маленький, чтобы делать такую работу.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом случае она может поддержать ребенка, который опасается, что он не соответствует ожиданиям взрослых. Психологическая 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 его достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке сделать что-то самостоятельно или небольшом прогрессе. Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимули¬рует продолжать дело или делать новые попытки достичь успеха. Он получает удовольствие от себя.

**Поддерживать можно посредством:**

- ***Отдельных слов*** (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай).

- ***Высказываний*** ("Я горжусь тобой!", "Мне нравится, как ты работаешь", "Это действительно про¬гресс!", "Я рад твоей помощи", "Все идет прекрасно", "Я рад, что ты в этом участвовал", "Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал").

- ***Прикосновений*** (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, слегка 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).

**Эти простые советы помогут вам укрепить тесную эмоциональную связь со своим ребенком, выстроить с ним доверительные отношения, будут способствовать сохранению здорового психологического климата в вашей семье.**