

# Как родителю поддерживать ребенка?

## 6 вещей, которые вы можете делать каждый день для психологического комфорта ребенка

1. Поддерживать его успехи. Отмечать все достижения, обсуждать детали побед, одобрять его действия.
2. Делиться своими чувствами (значит доверять), позитивными и негативными.
3. Говорить приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада, что ты дома», «Я по тебе соскучилась»
4. Чаще обнимать (4-8 раз в день!). Хорошо то же делать и со взрослыми членами семьи.
5. Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется. Даже если вы знаете, как сделать лучше, не спешите с советами и помощью.
6. Помогать, когда просит.

Из книги «Родителям: книга вопросов и ответов» Гиппенрейтер Ю.Б.



Если наши взаимоотношения с родителями были преимущественно теплыми, с выражением соответствующего интереса, понимания и одобрения, то в зрелом возрасте мы чувствуем себя комфортно в обществе людей, унаследовавших похожие чувства тепла и безопасности, оценивающих себя положительно. Более того, мы

стремимся избегать людей, подрывающих нашу уверенность в себе посредством критики или соответствующего поведения. Они вызывают у нас неприязнь.

Однако если родители обращались с нами враждебно, критично, жестоко, если они пытались манипулировать нами, подавляли нас, чрезмерно зависели от нас или вели себя недостойно, то нам будет казаться "правильной" связь с человеком, выражающим (пусть даже скрыто) те же самые обертоны мышления и поведения.

*Мы чувствуем себя "как дома" с людьми, в чьем обществе возрождаются наши старые ненормальные схемы общения, и напротив - чувствуем себя неуютно и скованно в обществе более дружелюбных, добрых и нормальных людей.*