***Рекомендации родителям по оказанию помощи и поддержки своему ребенку в период адаптации.***

 Обычно во время беседы собеседники говорят по очереди. Однако когда Ваш ребенок всю неделю находился в условиях школы-интерната, все должно происходить иначе. Разговорная активность родителей должна быть минимальной, чтобы Ваш ребенок-кадет смог раскрыть свои проблемы и трудности. Родитель должен не столько говорить, сколько выслушивать.

* За неделю разлуки у родителей скопилось много вопросов, но, тем не менее, следует избегать чрезмерного опрашивания. Следите за собой, чтобы слушание не превратилось в допрос или следствие. Ребенку важно, чтобы Вы его поняли и эмоционально поддержали.
* Подбодрить своего ребенка можно краткими фразами: “Продолжай”, “Да, я понимаю”, “Хорошо”, “Так”, “Ага”, “Угу”, “М-мм”. Такие одобрения выражают поддержку.
* Важны также успокаивающие фразы: “Очень хорошо”, “Не волнуйся из-за этого”, “Ты поступил правильно”, “Время от времени каждый чувствует себя так же”, “Ты прав”, “Это будет нелегко”, “Я знаю, что будет тяжело, но ты не только можешь, но и обязан это сделать” и т.д.
* Эмоции и чувства неизбежны и выполняют очистительную функцию. Родитель должен постараться отразить чувства своего ребенка. “Ты кажешься, сегодня злым”, “Ты чем-то расстроен” и т.д. Отражение чувств способствует возникновению межличностного и эмоционального контакта, родитель показывает, что понимает внутренний мир своего ребенка. Эффективное отражение чувств помогает ребенку лучше разобраться в своих нередко противоречивых чувствах и тем самым облегчает разрешение внутренних конфликтов.
* Родителю необходимо научиться выдерживать паузу молчания. Пауза молчания имеет терапевтическое значение и огромную ценность. Молчание с обеих сторон предоставляет возможность ребенку погрузиться в себя и изучить свои чувства, установки, поведение. В это время родитель может обнять ребенка, гладить его по голове, держать ребенка за руки.
* Если ребенок задает вопросы, на эти вопросы родитель должен отвечать со всей серьезностью, и хорошо обдумав ответы. За вопросами скрыты личные проблемы ребенка с сопутствующими тревогами и страхами.
* Не “увязайте” в жизни своего ребенка. Не стремитесь создать сценарий счастливой жизни для своего ребенка. Цель Вашего активного слушания - помочь своему ребенку найти и использовать свои собственные ресурсы для осознания и решения своих проблем. Задача родителя любить и принимать своего ребенка таким, какой он есть”.

 ***Психологическая служба корпуса***