

# Если ребенку не хватает внимания

Апрель 2023

воспитатель высшей кв.категории Денисенко О.В.

*Современные родители постоянно заняты. Они уверены, что их задача — обеспечить детей едой и одеждой, дать деньги на кино и отправить летом в лагерь. А разговоры по душам, семейные ужины и разные проявления чувств — ерунда. Какие установки получают дети, лишенные внимания родителей?*

Детям часто не хватает внимания взрослых, даже когда те стараются чаще находиться рядом с ними. Это происходит, когда взрослый утомлен и не в состоянии поддерживать игру или чрезмерно сосредоточен на рабочих и бытовых заботах — даже когда он ими не занимается. Ребенку может не хватать общения со взрослым в семье, когда в ней несколько детей, или в группе детского сада, когда на одного педагога приходится много воспитанников. В этих случаях ребенок ожидает, что взрослый будет концентрироваться только на нем, но это невозможно, ведь взрослому приходится «разрываться» между несколькими задачами. Также родители могут считать, что у них с ребенком нет общих интересов, и потому не проявлять искреннего любопытства к увлечениям ребенка.



## Восемь сигналов к тому, что ребёнку не хватает внимания

*А вы знаете, как ведут себя дети, которым хочется родительского внимания? Среди признаков нехватки внимания взрослых у ребенка — капризы, агрессия, психосоматические заболевания.*

### **1. Ребенок буквально не дает общаться взрослому с кем-то другим**

Например: обязательно тянет маму за руку, если она остановилась поздороваться с кем-то из знакомых на улице. Или, мешает разговаривать по телефону дома.

Пригласить в дом гостей, когда в нем такие нетерпеливые маленькие хозяева — настоящая пытка. Дети будут делать все, что угодно, лишь бы обратить на себя внимание.

### **2. Дети, которым не хватает внимание — плаксивы**

Они всегда находят очередной повод, чтобы пустить слезу, даже если это какая-то незначительная мелочь. Таким детям обидно все: начиная от лопнувшего шарика и заканчивая грустным мультиком.

### **3. Такие дети очень пакостны**

Они могут залезть куда угодно, сотворить самую невообразимую вещь, чтобы взрослые обратили внимание.

Подсознательно они понимают, что делают плохо, и даже ждут некой «расплаты», но все равно делают то же самое вновь.

### **4. Дети, которым не хватает внимания, как правило, совершенно иначе ведут себя с другими взрослыми**

Например, в детском саду. Вы будете удивлены, что воспитатель хвалит вашего сорванца, говорит, что у него есть таланты и он очень послушный. Он такой и был всегда, просто вы не пытались это разглядеть.

### **5. Дети, которым не хватает внимания — не видят во взрослых авторитета**

Капризность срабатывает таким образом, что ребенок совершенно перестает воспринимать взрослых, как лидеров.

### 6. Они не любят играть в одиночестве

Есть малыши, которым дай коробку с конструктором - и можно полдня не вспоминать о них. Те, кто обделен вниманием, как правило, долго на месте не засиживаются.

Но с удовольствием засядут за конструктор, если рядом будет кто-то из взрослых.

### 7. Они тревожно спят

Их дни всегда насыщены стрессовыми ситуациями: они делают что-то плохое, их ругают, наказывают, и снова забывают про них, следовательно, им снова приходится что-то вытворять. И так по кругу.

### 8. Дети, которым недостаточно родительского внимания – растут болезненными

У них на каком-то подсознательном уровне закладывается «стереотип»: когда болеешь, тебя все любят, и родители рядом.

*Эмпирическим путем доказано, что дети, на которых родители не обращали достаточно внимания, склонны к серьезным расстройствам психики во взрослом возрасте. Малыш, который не получал должной любви в детстве, вряд ли сможет стать счастливым в будущем.*

## Какие техники помогут «насытить» ребенка вниманием взрослого

В случаях, когда родители чувствуют, что детям не хватает общения с ними, предложите им применять техники, которые «насыщают» ребенка вниманием взрослого. Они помогут снять напряжение, повысят уровень доверия, помогут проработать негативные эмоции у детей. Техники можно использовать в стрессовых ситуациях, периодически или ежедневно.

Для родителей подходят техники «Разговорчики на сон», «Минутки внимания», «Пуповинка», «Минутки нежности» и другие.

При этом важно подбирать те из них, которые приятны и ребенку, и взрослому – иначе ребенок считает напряженное состояние родителя и техника будет бесполезна.



#### «Разговорчики на сон»

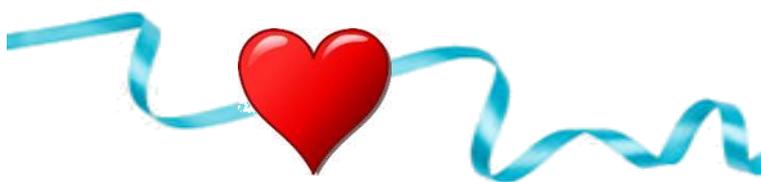
Предложите ребенку в вечернее время или перед сном вспомнить, что интересного случилось за день. Перечислите хорошие события, которые произошли с вами сегодня и дайте ребенку высказаться. Техника поднимет вам и ребенку настроение. Вы сконцентрируетесь на положительных сторонах, резюмируете происходящее и дадите ребенку веру в то, что каждый день чем-то хорош. Также техника поможет вам лучше узнать друг друга и найти точки взаимных интересов.

#### Минутки внимания

Сообщите ребенку, что сейчас начинаются ваши «минутки внимания» друг к другу. Засеките на таймере три минуты и в это время полностью сконцентрируйтесь на ребенке. В течение трех минут не отвлекайтесь на раздражители – звонки, уборку. Когда время истечет, скажите ребенку об этом, но если вы разыграетесь и захотите продлить время – это не возбраняется. Техника позволяет насытить ребенка родительским вниманием. Используйте ее несколько раз в день.



## Пуговина



Используйте технику «Пуговинка», когда ребенок каким-то образом отдаляется от вас: например, когда он переселяется в другую комнату или в качестве утренней традиции перед детским садом.

Возьмите длинную ленту или моток плотных ниток, приклейте на конец нитки или ленты одно сердечко, второе приклейте в полуметре от первого. Разрешите ребенку отмотать от клубка небольшое расстояние, а затем перерезать ножницами нить или ленту. Расскажите ребенку, что эта лента с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему, и что он, пока держит это сердечко, должен знать, что вы рядом и всегда поддержите его. Положите ленточку ребенку в кармашек.

## Зеркало

Техника «Зеркало» поможет «настроиться» на ребенка, глубже понять его мотивы, действия и настроения. Поиграйте с ребенком: попробуйте скопировать его позу и движения, сымитируйте его речь и звуки, которые он издает. После этого предложите ребенку скопировать вас в ответ. Используйте эту технику, только когда ребенок в хорошем настроении, иначе он может подумать, что вы пытаетесь его передразнить.



## Поддавки

Периодически давайте ребенку почувствовать себя «взрослым» с помощью игры в поддавки. Предложите ребенку поучить вас что-нибудь делать или просто поддавайтесь ему, изобразите, что ничего не умеете самостоятельно. Спросите у ребенка, как сделать простую вещь. Дети гордятся своими навыками, и им важно, когда взрослые с ними советуются, учитывают их мнение. Это связано с детской иллюзией, что взрослый всемогущ, может делать только то, что хочет, и ему все легко дается.



*( по материалам открытых источников)*