



ЕСЛИ ДЕТЯМ  
НЕ ХВАТАЕТ  
ВНИМАНИЯ



Родители могут искренне любить ребенка, но при этом не уделять ему достаточно внимания. Причины, на первый взгляд, самые уважительные: изнуряющая работа, обеспечивающая достаток и уверенность в завтрашнем дне, всепоглощающая домашняя работа, забота о младшем члене семьи или школьные проблемы у старшего ребёнка.

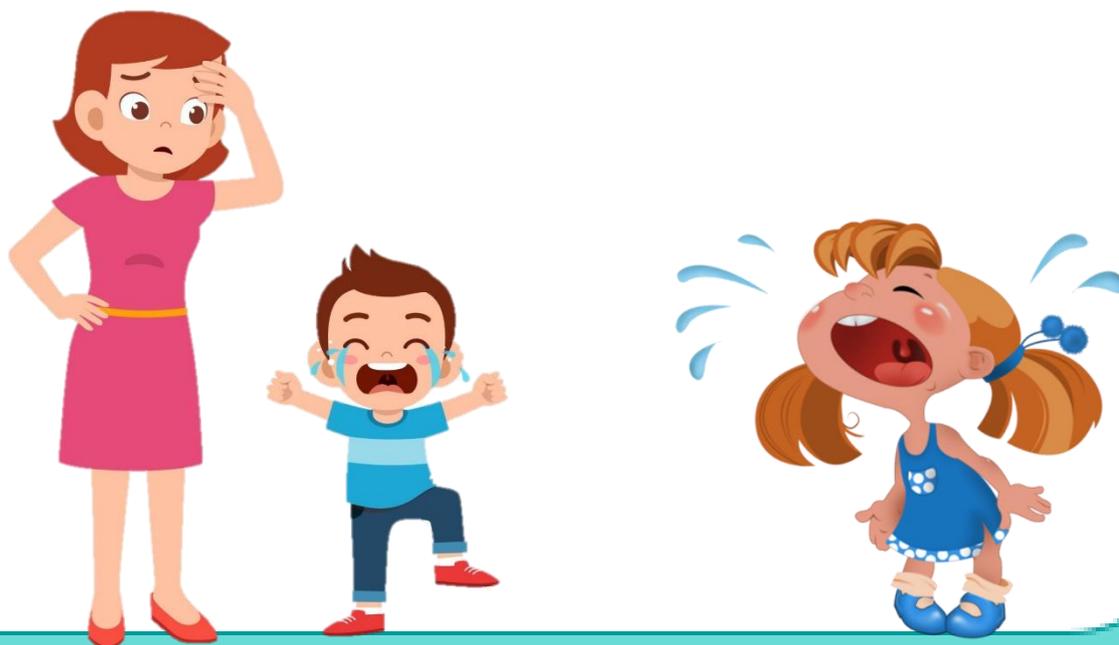
Для ребенка такая ситуация не просто мучительна – она опасна: неудовлетворенная потребность во внимании родителей порождает у него вереницу негативных представлений о самом себе, окружающих его людей и мире в целом.

### **Признаки, которые свидетельствуют о недостатке внимания**

#### **Частые истерики**

В 99 случаях из 100 причиной истерик, непослушания, и других сложностей в отношениях между родителями и детьми, является не ребенок, а **РОДИТЕЛЬ**.

Ребёнок может использовать истерики, как один из способов привлечения внимания, потому что это именно то, что действительно хорошо работает. Поможет справиться с истерикой спокойная обстановка, в которой удастся выяснить, что послужило поводом. Дети, которые часто устраивают истерики нуждаются в тактильном контакте со своими родителями.



### **Желание быть рядом каждую минуту**

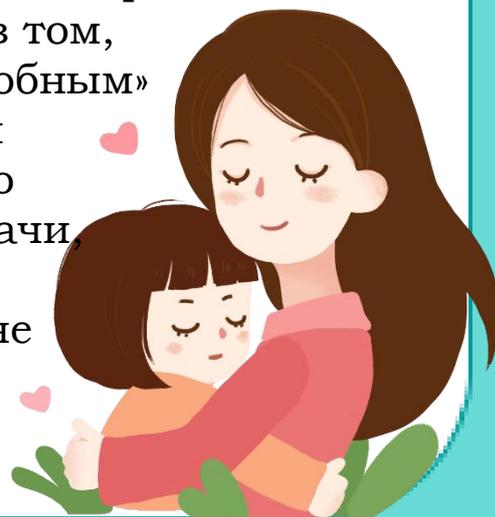
Навязчивое стремление быть с родителем везде и всегда – еще один признак того, что ребёнку не хватает внимания. Хождение по пятам может раздражать и отнимать очень много сил. В этой ситуации стоит проанализировать собственное поведение: достаточно ли качественно уделяется время ребёнку или только по верхам? Возможно, во время игры или беседы с ребёнком, взрослые не могут оторваться от телефона? Или интересы и увлечения ребёнка не вызывают интереса у родителей? Следует помнить, что время, проведенное с ребёнком без посторонних вещей, самое ценное для него и надолго сохранится в детской памяти.

### **Ребёнок стал часто болеть**

При недостатке внимания ребёнок может как имитировать болезни, так и действительно часто болеть, всё это может проявляться на уровне психосоматики. Ребёнок прекрасно понимает, когда он болеет, мама или папа стараются быть рядом, берут больничный на работе, проводят время вместе, ухаживают, проявляют ласку и заботу. Это ещё один из способов привлечь внимание взрослых.

### **Стремление быть идеальным**

Дети более старшего возраста выражают свои чувства немного иначе. Бывает и такое, что они делают это через перфекционизм, который тоже прекрасно привлекает внимание взрослых. Отличная учёба, идеальное поведение, высокие достижения – гарант любви родителей, думают дети. Но всё дело в том, что стремление быть идеальным и «удобным» ребёнком сказывается пагубно на нём самом. Перфекционисты очень тяжело переживают ошибки, промахи и неудачи, а иногда им становится непросто играть роль такого ребёнка, ведь это не является частью его характера, а является лишь способом получения внимания от родителя.



## **Агрессивное поведение**

Агрессивное поведение может проявляться в желании ребёнка делать всё «на зло». Если ребёнку сложно играть роль «идеального», он может попробовать играть роль «плохого», что тоже всегда привлекает внимание, пусть отрицательное, но тоже внимание. Конечно, никому из детей не нравятся родительские крики, но демонстрируя такое поведение, он сам кричит о том, что ему не хватает общения.

Корректировка такого поведения достаточно проста – нужно озвучить ребёнку, что причина его поведения понятна, что всё это от недостатка внимания. А затем компенсировать то время, которого ему так не хватало. Способ компенсации должен выбрать ребёнок, ведь именно ему лучше знать, как он хочет провести время с родителями.

Выбор ребёнком того или иного способа обратить на себя внимание зависит от того, на какие уловки повёлся родитель в подобных случаях. Ребёнок экспериментирует, пробуя разные варианты и изучая реакцию взрослых.

## **Как общаться с ребенком**

Прежде всего необходимо умение слушать ребенка – с уважением к его личности и делам. Когда у ребёнка появляется потребность поделиться своей радостью или горем, взрослому следует выкроить время для беседы, отложив все свои дела, и просто послушать – без критики, осуждения, наравоучений и «ценных» советов. Взгляд в глаза – прекрасный способ продемонстрировать своё внимание. Безусловно, ребёнок нуждается в подарках, которые преподносятся по разным поводам. Однако подарки не должны быть основным или тем более единственным способом проявить внимание к ребёнку, гораздо важнее эмоциональный контакт и время, проведённое вместе.



Также важна совместная деятельность родителей и ребенка, когда последнему поручено какое-то ответственное дело. Нельзя оставлять без внимания успех маленького члена семьи в «коллективном» мероприятии, необходимо отметить его вклад в общее дело. При этом желательно, чтобы похвала состояла не только из оценок вроде «Молодец!», «Умница!», а была подробной – описывала, что именно взрослому понравилось в действиях ребенка.

### **Беспокоиться не о чем, если...**

У ребёнка появляются собственные дела, он хочет побыть и поиграть один, без участия родителей. Если ребёнок растет дружелюбным и спокойным, легко идёт на контакт, доверяет взрослым, легко расстается с родителями в детском саду.

Ребенок нуждается во внимании родителей также сильно, как в еде или сне. Это нормальная потребность, которая необходима ему для полноценного роста и развития!

**Уделяйте ребёнку как можно больше внимания!  
Каждый день! Каждую свободную минуту!**

