

Если детям не хватает внимания?

Сафиуллина Мария Михайловна,
педагог-психолог



Чаще всего причиной непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях между родителями и детьми, является не ребенок, а родители. Если ребенок не слушается, нужно разобраться в Вашем поведении, а потом подумать, чем можно помочь ребенку.



Самая первая и главная причина – это **нехватка внимания!** Как бы банально это не звучало. Подумайте прямо сейчас, **как часто вы обращаете внимание на своего ребенка**, если он не кричит, не устраивает истерики, полностью действует так, как хотите этого Вы? Обычно на таких детей мало обращают внимания. Ребенок чем-то занят, мама и папа занимаются своими делами. Это самая простая ситуация, когда всех все устраивает, прежде всего родителей.

Сегодня очень трудно уделять ребенку много внимания и времени. Родители обычно много времени проводят на работе. Тем не менее, не нужно проводить с ребенком 24 часа в сутки, чтобы он получил столько внимания, сколько ему нужно. Просто станьте для него человеком, **который любит его при любых обстоятельствах**, и чтобы не произошло. Станьте тем, кто по-настоящему любит, ценит и поддержит в любой ситуации.





Для детей самое важное и ценное, чтобы их любили. Растения тянутся к солнцу для того, чтобы жить. Также и наши **дети тянутся к тем, кто искренне любит их и ценит.** Поэтому, если Вы не на словах, а **на деле покажете им свою любовь,** преданность, теплоту и заботу, они не совершат поступка, который

может вас огорчить. А принимая важное для них решение, они в первую очередь будут советоваться с вами, а не с друзьями.

Рекомендации, которые Вам помогут уделять достаточное внимание ребенку:

- Уделяйте каждому своему ребенку **15-30 мин в день** в течение ближайших 90 дней. Не просто включить мультфильм и уйти на кухню, а прочитать сказку-обсудить, вместе порисовать, полепить, вместе приготовить кушать, выслушать ребенка, рассказать о том, как прошел Ваш день. Сходить в театр, кино, на каток. **Всей семьей!** Вы сами не заметите, как 15-30 мин в день кардинально изменят Вашу жизнь и Ваши отношения с ребенком. Вы будете испытывать невероятное счастье и гордость за то, что Вы делаете!
- **Планируйте** свой день таким образом, чтобы хватало времени и на работу, и на семью. Делайте каждый день сначала дела относящиеся к этим двум сферам Вашей жизни, а уже потом занимайтесь остальным.
- Самое **важное**, что у Вас есть – это **Ваши семья и дом!** Проводите, как можно больше времени дома со своими близкими. На работе главное – качество, дома – количество и качество!
- Всегда **проводите свободное время с пользой.** Например, когда едете с ребенком в машине, автобусе – поговорите о его чувствах, событиях в его жизни, планах.
- Когда ребенок хочет Вам что-то сказать, слушайте его внимательно. Вместо попытки слушать в пол уха, повернитесь к нему, **оставьте все свои дела и слушайте внимательно!** Не делайте вид, что слушаете!