



Консультация для родителей
«Как понять, что ребенок страдает от недостатка родительского внимания?»

Подготовила воспитатель

Плетенчук Светлана Николаевна

Как понять, что ребенок страдает от недостатка родительского 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 забота о младшем члене семьи, напряженная учеба... Для ребенка такая ситуация не просто мучительна – опасна: неудовлетворенная потребность во внимании родителей порождает у него вереницу негативных представлений о самом себе, окружающих и мире в целом. Предупредить формирование ошибочных суждений вроде «Я недостойн любви», «Мои чувства и желания не имеют значения» легче, чем исправлять их в будущем. Каково значение родительского внимания для ребенка? По каким признакам взрослые могут понять, что маленький человек страдает от его недостатка?

На кону – счастливая жизнь

Внимание родителей – это один из понятных для ребенка языков любви (наравне с тактильным контактом и словами), поэтому недостаток внимания близких людей он воспринимает очень болезненно. Психолог Екатерина Гончарук объясняет, каковы жизненные перспективы такого ребенка:

– Тот, кто с детства чувствует себя недолбленным, обречен на постоянную борьбу за место под солнцем и рано приходит к убеждению: «Любовь можно только заслужить». С малых лет такой человек примеряет на себя разные роли и маски, подстраивается под окружающих, стремясь получить от них порцию внимания, и не знает, какой он настоящий, каковы его истинные потребности и стремления. Если родители (как правило, бессознательно) регулярно транслируют ребенку мысль: «Мы любим тебя за то, что ты такой, как мы хотим» или предъявляют к нему непомерные требования, эмоциональная дистанция между ними и ребенком увеличивается. Результатом плохого контакта и обоюдной потери доверия часто становятся серьезные проблемы в семье в период полового созревания сына или дочери. Так, подросток может попасть в дурную компанию, начать курить, употреблять алкоголь, пристраститься к наркотикам, вступать в беспорядочные интимные отношения. Не получая позитивного внимания он ищет хотя бы негативного: внимание можно только заслужить или купить (например, с помощью денег, подарков), либо превращается в перфекциониста, который всю жизнь своими успехами и достижениями пытается доказать родителям, что он достоин их любви и внимания, либо становится жертвой заниженной самооценки и нередко до конца своих дней исповедует принцип «Не высовываться!».

Самоощущение и картина мира человека, который с первых дней жизни получал достаточный объем внимания близких, совершенно иные. Психолог Екатерина Гончарук поясняет:

– Ключевая установка «до любимого» ребенка, который получает достаточно позитивного внимания родителей, звучит так: «я – ОК, ты – ОК». Такой ребенок растет в дружественном мире, верит в себя, легко вступает в контакты с окружающими, без особых сложностей находит друзей, быстрее учится договариваться и сотрудничать, в целом более оптимистичен. В сущности, способ и особенности взаимодействия с родителями как с первым социумом в жизни каждый человек переносит на остальных людей.

Внимание любой ценой...

О том, что ребенку недостает внимания родителей, можно заподозрить если :он часто болеет (у него снижен иммунитет); замкнут, с трудом идет на контакт со сверстниками и взрослыми; обнаруживает болезненную привязанность к матери; демонстративно нарушает установленные правила и границы, регулярно устраивает себе праздники непослушания; ведет себя агрессивно, с охотой ввязывается в детские драки; осознанно сквернословит. Однако важно знать: указанные проявления могут быть вызваны не только нехваткой родительского внимания, но и другими причинами, – предупреждает Екатерина Гончарук. – Поэтому в каждом конкретном случае нежелательного или тревожащего поведения ребенка родителям лучше обратиться за консультацией к психологу.

Попытка ребенка получить внимание родителей проходит несколько стадий:

- Желание **позитивного внимания** и поиск путей его завоевания. Ребенок ходит за мамой по пятам, не отпускает ее от себя, ноет, проникновенно заглядывает в глаза, перебивает, начинает «хулиганить», когда мама общается с кем-то, кроме него.
- Неудовлетворенность результатами и усиление методов воздействия. Резкие действия, крики, нарушение границ и правил обычно позволяют маленькому человеку получить порцию **негативного внимания**.

Если ребенку не удастся обратить на себя внимание взрослых с помощью плохого поведения, он выбирает одну из следующих стратегий:

- **«тихоня»** оставляет попытки «урвать» долю родительского внимания, становится пассивным, постепенно отдаляется от мамы и начинает жить жизнью «вещи в себе» (при этом взрослые часто не замечают, что ребенок замкнулся);
- **«борец»** мстит за невнимание с помощью агрессии, оскорблений. Месть иногда сопровождается стремлением получить хотя бы негативное внимание матери и отца.

– Выбор ребенком того или иного способа обратить на себя внимание зависит от того, на какие уловки ранее повелся родитель в подобных случаях. Большое значение также имеет темперамент. Ребенок экспериментирует, пробуя разные варианты и изучая реакцию взрослых, – объясняет психолог Екатерина Гончарук.

Как общаться с ребенком

– На мой взгляд, прежде всего необходимо умение слушать ребенка – с предельным уважением к его личности и делам. Когда у маленького человека появляется потребность поделиться своей радостью или горем, взрослому следует выкроить время для беседы, отложив все свои дела, игнорируя настойчивые телефонные звонки, и просто послушать – без критики, осуждения, нравоучений и «ценных» советов. Вообще, освоение метода активного слушания, описанного Юлией Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?», очень желательно для родителей, – убеждена психолог Екатерина Гончарук. – Взгляд в глаза – тоже прекрасный способ продемонстрировать свое внимание. Безусловно, ребенок нуждается в подарках, которые преподносятся по случаю какого-то праздника, события и вовсе без повода. Однако подарки не должны быть основным или тем более единственным способом проявить внимание к ребенку, гораздо важнее эмоциональный контакт и время, проведенное 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. Например: «Мне очень понравилось, как ты прибрал в комнате: книги аккуратно расставлены на полке, пыль с мебели тщательно вытерта, пол чисто подметен». Безоценочные родительские одобрения предупреждают формирование зависимости от оценки авторитетных фигур, а пояснения необходимы для того, чтобы ребенок точно знал, за что удостоился похвалы в том или ином случае.

Беспокоиться не о чем, если...

Напоследок психолог Екатерина Гончарук перечисляет признаки, по которым можно понять, что потребность ребенка во внимании матери и отца удовлетворена:

– У ребенка появляются собственные дела, он хочет побыть и поиграть один, без участия родителей. Если говорить в целом, такой ребенок растет дружелюбным и спокойным, легко идет на контакт, доверяет взрослым. Начиная с годовалого возраста (или чуть раньше) он без слез и истерик остается в компании знакомых взрослых, если мама ненадолго отлучилась из дому.

Источник : Беседовала Ирина Барейко психолог