

## «Будь внимателен к своему ребенку»

Как уделять ребенку внимание больше, эффективнее и полезнее для него? Ребенок (подросток) крайне привязан к нам и эта привязанность очень важна, и если он не будет получать от нас информации о том, что он нам важен, любим и мы им интересуемся, то он будет гораздо хуже себя чувствовать, чем мы сможем себе это представить.

Проводились экспериментальные наблюдения за детьми, когда в детских домах вынуждены уделять мало внимания ребенку. И эти дети чаще болели, теряли интерес к жизни, часто быстро погибали, становясь взрослыми. Поэтому привязанность и ощущение того, что ребенок (подросток) нужен родителям – крайне важно для них!

Недостаток внимания родителей к своему ребенку нередко психологи называют главной причиной его проблемного поведения, такого как воровство, агрессия, замкнутость и депрессия, повышенная тревожность, болезненная обидчивость, жестокость по отношению к животным и пр. Проблем много, а корень зла один – недостаток или отсутствие внимания со стороны взрослых. В 99 случаях из 100 причиной непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях является не ребенок, а родитель! Вам, взрослым людям, нужно разобраться сначала в своем поведении, а уже потом подумать, чем можно помочь ребенку.

Когда родители сталкиваются с советом о том, что нужно как можно больше уделять внимания ребенку, то они часто недоумевают, потому что и так проводят с ребенком достаточно много времени: занимаются с ним, водят на кружки и секции, готовят ему и укладывают спать. Уделять внимание тогда, когда это связано с контролем и нашими непосредственными обязанностями, как родителей, это одно. Но это вовсе не значит, что при этом ребенок будет чувствовать, что он нам интересен, что он важен для нас. Подумайте прямо сейчас: как часто вы обращаете внимание на своего ребенка, если он не кричит, не устраивает скандалы и истерики, действует так, как вы хотите? Ребенок чем-то занят, например, смотрит телевизор, мама и папа тоже занимаются своими делами. Это самая простая ситуация, которая показывает невнимание родителей.

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком:

Рождение вашего ребёнка было желанным?

Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?

Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?

Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?

Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

Вы первым идёте на примирение, разговор?

Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Отчужденность в детско-родительских отношениях может проявляться в следующем:

- в семье нет совместных занятий с ребенком, отсутствуют совместные формы проведения досуга;

- ребенка не привлекают к обсуждению семейных проблем, в том числе касающихся и его самого;

- не учитывается мнение ребенка;

- не проявляется интереса к занятиям ребенка, организации и проведению его досуга;

- отсутствует доверительный стиль общения, диалог;

- отношения характеризуются преимущественно конфликтностью.

Поэтому когда мы говорим, что нужно уделять вниманием ребенку (подростку), мы имеем в виду некий другой тип внимания, который направлен не на формальные вещи, такие как выполнение домашних обязанностей, а на личность ребенка. Здесь важно знать не только то, как провести время с ребенком с очевидной пользой для него, но и сделать это время интересным, сближающим нас, помогающим наладить эмоциональный контакт.

Пример из практики: «13-летняя девочка воровала крупные суммы денег из дома, за что была неоднократно наказана, но тем не менее не переставала красть. Когда встал вопрос, что же девочка делала с деньгами, выяснилось, что все она тратила на лотерейные билеты. Она горячо верила, что когда-нибудь ей удастся выиграть крупный приз, который она отдаст маме с папой, чтобы те хоть немного больше стали ее любить...»

Для того, чтобы правильно проявить внимание к ребенку, нужно найти точки контакта с ним. Нужно понять, что его волнует, что его беспокоит, поговорить с ним об этом. Станьте для него другом, человеком, который любит его при любых обстоятельствах и что бы ни произошло, кто ценит и поддерживает в любой ситуации.

Заведите привычку, начиная с сегодняшнего вечера, уделять своему ребенку 15-30 минут своего времени. Вы сами заметите, как эти 15-30 минут ежедневно изменяют вашу жизнь и отношения с ребенком! Только 15% родителей уделяют время ежедневно своим детям, 75 % считают, что ребенок должен уметь занять себя сам. Будьте лучше этих 75%! Встаньте в один ряд с лучшими родителями!

Любите своего ребенка! Будьте рядом с ним и в радостные, и в трудные минуты его жизни, поддерживайте его!

Внимательно выслушивайте своего ребенка, внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам; не пренебрегайте ничем, сказанном им; попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться проблемами. Учите разрешать проблемы, внушайте оптимизм. Придавайте ребенку уверенность в себе, объясните, что вместе вы обязательно справитесь.

Проявляйте тепло и эмоциональный оклик во взаимоотношениях, обращайтесь внимание на настроение вашего ребенка. Создавайте атмосферу эмоциональной привязанности в семье. Предпочтите тепло в отношениях отчужденности. Снимайте авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье недопустим!

Умейте признавать свои ошибки в общении с детьми и если нужно, попросить за них прощения.

Подумайте: кто еще будет любить, и принимать его таким, какой он есть, как не собственные мама и папа? Кому еще он нужен в этом мире?

