

Цените внимание ребёнка



По мнению психологов, основной причиной нарушения контакта между родителями и детьми являются не особенности их характера, а некорректно выстроенные отношения. Одной из ошибок родителей является и обесценивание детского внимания.

При современном ритме жизни взрослым трудно уделять детям много времени, поэтому многие мамы и папы выражают свою любовь и заботу о детях через покупку новых игрушек, походы по пиццериям и совместный просмотр взрослых передач. Но часто ребёнку намного нужнее улыбка, поощрение, ласковое слово, например, «Умница!» или «Какую интересную вещь ты сделал!».

Почти все маленькие мальчики и девочки пытаются порадовать родителей: дарят пустячки, в детском саду мастерят поделки для пап и мам, клеят, рисуют, поют и танцуют. Дома они могут бесконечно демонстрировать свои умения, чтобы родители радовались вместе с ними, хвалили и удивлялись. И понятны их разочарование и обида, если мама, глядя на очередную поделку, скажет: «Опять хлам в дом», а папа, смотря в телефон или телевизор — «Сколько можно, потом расскажешь» ...

Учим детей любить

Дети чувствуют себя любимыми и значимыми, когда родители с ними играют, разговаривают, когда видят их счастливые глаза каждый раз, когда прибегают к ним со своими детскими делами.

Дети растут быстро, и пройдет совсем немного времени, и им не потребуется ни родительское одобрение, ни участие, а папы и мамы будут удивляться ершистости и замкнутости подростков.

Дети, чье внимание игнорировали родители, повзрослев, часто не уверены в себе, идут наперекор своим убеждениям, чтобы заслужить одобрение значимого человека.

Рассмотрим некоторые моменты, которые помогут родителям ценить внимание своих детей.

1. *Правильно расставляем приоритеты.* При высоком темпе жизни, с которым сталкивается каждый из нас, важно не забывать о главных ценностях – детях и семье. Старайтесь слушать, что говорят вам дети, чем они интересуются, что хотят обсудить, чего стесняются, а чего — боятся. Отложите дела, хотя бы на время, посмотрите в глаза своему чаду и узнайте, что волнует его.

2. *Накапливаем совместный опыт позитивных переживаний.* Дети ощущают свою значимость для родителей особенно хорошо в моменты ярких эмоциональных переживаний, как позитивных, так и негативных. С тяжёлыми моментами все понятно – тут без родителей никуда. Но и про радостные моменты тоже не стоит забывать. Обязательно посещайте утренники в детском саду или школе, уважайте и поддерживайте интересы и увлечения ваших детей (например, вместе катайтесь на велосипедах или ходите на каток). Здесь главное, чтобы ребенок в эти моменты максимально ощущал ваше присутствие и видел, что вы испытываете сходные эмоции.

3. *Бережно относимся к детскому вниманию.* Обязательно замечайте то, как дети проявляют заботу о вас: накрытый стол, вымытая тарелка, начищенные ботинки или выглаженная рубашка — всё заслуживает похвалы. Мы, взрослые, тоже хотим, чтобы наши старания были замечены, и нам тоже

неприятно, когда их не замечают или принимают как должное. Давайте своим примером учить детей замечать заботу и быть благодарными.

4. *Стараясь проводить отпуск всей семьей.* Безусловно, родители иногда хотят провести хотя бы какое-то время без детей, и идеальный вариант для этого – летний отпуск. Однако, это еще и прекрасная возможность побыть вместе со своими детьми в новой обстановке, получить заряд положительных эмоций от общения и совместного времяпрепровождения с ними. Не лишайте детей возможности увидеть вас счастливыми, спокойными и беззаботными. Такой отпуск останется надолго в их памяти и позволит почувствовать свою значимость в семье.

Каждый ребенок нуждается во внимании родителей, но и мы, взрослые должны ценить то внимание, которое нам дарят наши дети. Ведь пройдет совсем немного времени, и они станут самостоятельными. А то, какими они будут — счастливыми и жизнерадостными или закрытыми и неуверенными в себе — напрямую зависит от того, научимся мы ценить внимание своих детей или нет.

Татьяна Богачева