Техники, которые помогут «насытить» ребенка вниманием взрослого

Среди признаков нехватки внимания взрослых у ребенка – капризы, агрессия, психосоматические заболевания

Детям часто не хватает внимания взрослых, даже когда те стараются чаще находиться рядом с ним. Это происходит, когда взрослый утомлен и не в состоянии поддерживать игру или чрезмерно сосредоточен на рабочих и бытовых заботах – даже когда он ими не занимается. Ребенку может не хватать общения со взрослым в семье, когда в ней несколько детей. В этих случаях ребенок ожидает, что взрослый будет концентрироваться только на нем, но это невозможно, ведь взрослому приходится «разрываться» между несколькими задачами. Также родители могут считать, что у них с ребенком нет общих интересов, и потому не проявлять искреннего любопытства к увлечениям ребенка. Однако дети могут недополучать внимание взрослых и когда они непосредственно общаются с ними. Мама читает ребенку книжку, но параллельно отходит мешать суп на плите и проверяет смартфон. Ребенок стремится получить концентрированное внимание взрослого, потому что для него это подтверждение того, что он нужен и интересен. У родителей возникает чувство тревоги, будто они что-то «недодали».

Чтобы помочь родителям «насытить» ребенка вниманием, предлагаю Вам набор специальных техник, которые помогут систематически «насыщать» детей вниманием. Они позволяют создать условия, в которых у ребенка будет формироваться адекватная самооценка, помогут снять напряжение, повысят уровень доверия, помогут проработать негативные эмоции у детей.

Разговорчики на сон

Предложите ребенку в вечернее время или перед сном вспомнить, что интересного случилось за день. Перечислите хорошие события, которые произошли с вами сегодня и дайте ребенку высказаться. Техника поднимет вам и ребенку настроение. Вы сконцентрируетесь на положительных сторонах, резюмируете происходящее и дадите ребенку веру в то, что каждый день чем-то хорош. Также техника поможет вам лучше узнать друг друга и найти точки взаимных интересов.

Минутки внимания

Сообщите ребенку, что сейчас начинаются ваши «минутки внимания» друг к другу. Засеките на таймере три минуты и в это время полностью сконцентрируйтесь на ребенке. В течение трех минут не отвлекайтесь на раздражители – звонки, уборку. Когда время истечет, скажите ребенку об этом, но если вы разыграетесь и захотите продлить время – это не возбраняется. Техника позволяет насытить ребенка родительским вниманием. Используйте ее несколько раз в день.

Пуповинка

Используйте технику «Пуповинка», когда ребенок каким-то образом отдаляется от вас: например, когда он переселяется в другую комнату или в качестве утренней традиции перед детским садом. Возьмите длинную ленту или моток плотных ниток, приклейте на конец нитки или ленты одно сердечко, второе приклейте в полуметре от первого. Разрешите ребенку отмотать от клубка небольшое расстояние, а затем перерезать ножницами нить или ленту. Расскажите ребенку, что эта лента с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему, и что он, пока держит это сердечко, должен знать, что вы рядом и всегда поддержите его. Положите ленточку ребенку в кармашек.

Зеркало

Поиграйте с ребенком: попробуйте скопировать позу и движения, сымитируйте его речь и звуки, которые он издает. После этого предложите ребенку скопировать вас в ответ. Используйте эту технику, только когда ребенок в хорошем настроении, иначе он может подумать, что вы пытаетесь его передразнить.

Поддавки

Предложите ребенку поучить вас что-нибудь делать или просто поддавайтесь ему, изобразите, что ничего не умеете самостоятельно. Спросите у ребенка, как сделать простую вещь. Дети гордятся своими навыками, и им важно, когда взрослые с ними советуются, учитывают их мнение. Это связано с детской иллюзией, что взрослый всемогущ, может делать только то, что хочет, и ему все легко дается.

Минутки нежности

Используйте прием «Минутки нежности», когда расстаетесь с ребенком, перед сном. Благодаря приему ребенок получит вашу поддержку в моменты, когда он уязвим. Придумайте ритуал: каждый раз, когда вы куда-то уходите, используйте тактильный контакт: несколько минут обнимайте ребенка, легонько щекочите его, гладьте по голове. Так ребенок почувствует себя защищенным и станет проще переживать расставание.

Плакат достижений

Купите красивый настенный календарь или плакат и небольшие наклейки. За каждое достижение ребенка торжественно наклеивайте их на нужную дату. Решите, что будет считаться достижением: например, ребенок хорошо поел в детском саду, сделал красивую поделку, спал всю ночь в своей комнате. Определите количество наклеек, после которого произойдет приятное для ребенка событие. Когда ребенок накопит это количество, устройте для ребенка импровизированный праздник или подарите подарок.