Лайфхаки-специальные техники для родителей,

«насыщающие» ребенка вниманием взрослого.

Если Вас родители беспокоит, что вы не достаточно общаетесь с ребенком, так как помногу времени проводите на работе или занимаетесь бытом — тогда эта статья для Вас.

Ребенок стремится получить концентрированное внимание взрослого, потому что для него это подтверждение того, что он нужен и интересен. Взрослые стремятся дать больше внимания ребенку, однако часто оно расфокусировано. В результате у родителей возникает чувство тревоги, будто они что-то «недодали».

Справка

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 ними. 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.

Техники, предложенные, ниже позволят, создать условия, в которых у ребенка будет формироваться адекватная самооценка и помогут систематически «насыщать» детей вниманием.

Разговорчики на сон. **Пуповинка** **Поддавки**

Минутки нежности **Плакат достижений**

Как техники могут помочь

Они помогут снять напряжение, повысят уровень доверия, помогут проработать негативные эмоции у детей. Техники можно использовать в стрессовых ситуациях, периодически или ежедневно.

Для родителей и детей подходят такие техники, как: «Разговорчики на сон», «Минутки внимания», «Пуповинка», «Минутки нежности» и другие. При этом важно подбирать те из них, которые приятны и ребенку, и взрослому – иначе ребенок считает напряженное состояние родителя, и техника будет бесполезна.

Разговорчики на сон.

«Разговорчики на сон» перед тихим часом с ребенком, если ему необходимо дополнительное внимание. Дети эмоционально воспринимают эту технику, поэтому следует быть готовым к тому, что общение займет время.

Предложите ребенку в вечернее время вспомнить, что интересного случилось за день. Перечислите хорошие события, которые произошли с вами сегодня и дайте ребенку высказаться. Техника поднимет вам и вашему ребенку настроение. Вы сконцентрируетесь на положительных сторонах, подведете итог 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.

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.

Поддавки

Периодически давайте ребенку почувствовать себя «взрослым» с помощью игры в 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 детским садом, отъездом к бабушке или символическим прощанием, 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.