

КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЁНКУ НЕ ХВАТАЕТ ОБЩЕНИЯ С БЛИЗКИМИ?

К сожалению, в наше время часто бывает так, что за множеством повседневных дел родители не успевают качественно проводить время с ребенком. Обычно, придя после работы вечером домой, родители спрашивают у детей в общих чертах: как дела, убрались ли в квартире, сделаны ли уроки. Ребёнок привыкает отвечать кратко и особо не задерживаться на более важных вопросах, касающихся его эмоционального состояния.

Если у детей происходит что-то интересное и важное в жизни, их главное желание — поделиться этим. Тогда возникает вопрос: почему же они на родительские вопросы отвечают кратко или просто «не знаю»? Зачастую из-за страха негативной родительской оценки, упреков или обесценивания его переживаний с их стороны. Или ребёнок просто не знает, как подступиться к непростой для него теме и с чего начать разговор. Но это абсолютно не значит, что он не нуждается в общении.

Когда ребёнок чувствует, что никому не интересны его переживания, он начинает искать поддержку у тех, кто может оказать её. Дефицит общения может привести к нарушению эмоциональных связей между ребёнком и родителями.

Какие проблемы могут возникнуть у ребенка в случае дефицита общения с близкими?

Дети, которые ощущают недостаток внимания и общения, обычно испытывают:

- тревожность;
- сложность в выражении своих чувств и эмоций;
- трудности в общении со сверстниками и взрослыми;
- отсутствие чувства защищенности.

Как определить, что ребёнку не хватает общения с близкими?

Изменение эмоционального фона. Ребенок стал менее радостным, более закрытым, преобладает плохое настроение, появились страхи, тревожность.

Негативные изменения в поведении. Ребенок стал грубить, стал вспыльчивым, участились конфликты и ссоры. Очень часто проявляется негативное поведение — это попытка привлечь родительское внимание. И, надо сказать, это самый простой способ добиться этого внимания.

Ребёнок чувствует себя одиноким. Это можно понять, если в разговоре ребенка появляются фразы: «Я вам не нужен», «Меня никто не понимает».

Частые заболевания, жалобы на плохое самочувствие. Когда родители начинают проявлять особую заботу и даже разрешать то, что обычно под

запретом? Конечно, когда ребёнок болеет. Психика настолько изобретательна, что иногда может «симулировать» даже довольно сложные симптомы заболеваний. На самом же деле подсознательная цель — получить внимание и заботу окружающих. Это ложится в основу механизма появления некоторых психосоматических заболеваний.

Как выстроить общение с ребёнком?

– *Разнообразьте общение.*

Помимо обычных и скучных вопросов с ребёнком можно поговорить о том, что произошло сегодня интересного и приятного для него, что запомнилось больше всего. Ещё детям очень нравится поговорить о своих планах, мечтах.

– *Учитывайте соответствие тем возрасту и интересам ребёнка.*

Дошкольников интересует всё, что связано с играми и их любимыми персонажами. Покажите свой интерес, и они с удовольствием расскажут вам о них. Дети младшего школьного возраста оценят включенность в совместные дела, занятия, а также если вы попросите у них совет. Подростку сложнее начать беседу из-за страха открыться и показаться «уязвимым». Поэтому родителю можно самому инициировать разговор. Например, рассказать о том, как у вас прошёл день, обсудить актуальные новости, поделиться планами на выходные.

– *Не стоит давить на ребёнка и оценивать (а тем более, обесценивать!) то, что он вам говорит.* Это главное правило для родителя. Если ребёнок рассказывает, что ему страшно, значит, ему действительно страшно и важно об этом поговорить.

– *Введите правило 20 минут* (время можете изменить на другое удобное для вас и ребёнка). Специалисты говорят о том, что все дело не в количестве проведенного с ребёнком времени, а в его качестве. Если в течение дня вам не удаётся побыть вместе и пообщаться, то можно ввести ритуал совместного времяпровождения, пусть и небольшого, но ежедневного и назвать его, например, «наши 20 минут», которые принадлежат только вам с ребёнком. Посвятите это время только ребёнку, выслушайте его, пообщайтесь и постарайтесь, чтобы вам никто в это время не мешал.

Нужно ли обращаться к специалисту?

Если подобное поведение подростка повторяется достаточно часто, не стоит закрывать на это глаза. По своей природе каждый ребёнок уникален и для решения конкретного вопроса или проблемы нет универсальных советов. Если же всё-таки не удаётся построить диалог с ребёнком, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные

ошибки, допущенные в воспитании, а также получить персональные рекомендации, ответы на вопросы, алгоритмы действий.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Белявская Светлана Леонидовна