

Дети, которым не хватает внимания

В 99 случаях из 100 причиной непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях между родителями и детьми, является не ребенок, а РОДИТЕЛЬ.

Хочется выделить эти слова в рамку и попросить Вас повесить на видное место в Вашем доме. Если ребенок Вас не слушается, причина в ВАС, а не в ребенке. Вам нужно разобраться именно в Вашем поведении, а только потом подумать, чем можно помочь ребенку.

Итак, самая первая и главная причина – нехватка внимания. Как бы банально это не звучало.

Подумайте прямо сейчас, как часто Вы обращаете внимание на своего ребенка, если он не кричит, не устраивает истерики, полностью действует так, как хотите этого вы?

Обычно на таких детей мало обращают внимания. Ребенок чем-то занят, мама или папа занимаются своими делами. Это самая простая ситуация, которая всех устраивает, прежде всего родителей.

Сегодня очень трудно уделять ребенку много внимания и времени. Родители обычно много времени проводят на работе. Тем не менее, Вам не нужно проводить 24 часа в сутки с ребенком для того, чтобы он получил столько внимания, сколько ему нужно.

Просто станьте для него другом, человеком, который любит его при любых обстоятельствах, и чтобы не произошло. Станьте тем, кто по-настоящему любит, ценит и поддержит в любой ситуации.

Для детей самое важное и ценное – чтобы их любили. Растения тянутся к солнцу для того, чтобы жить. Также и наши дети, тянутся к тем, кто искренне любит их и ценит. Поэтому если вы не на словах, а на деле покажете им свою любовь, преданность, теплоту и заботу, они никогда не совершат поступка, который может вас огорчить. А принимая важное для них решение, они в первую очередь будут советоваться с вами, а не с друзьями.

Многие считают и учат людей, которые еще не стали родителями, что жизнь после появления в семье ребенка никак не меняется. Это в корне неверно. С появлением в вашей жизни нового человечка изменяется все. Все, что раньше было на первом месте уходит на второй план. Ближайшие 15-18 лет самой главной заботой в вашей жизни являются дети.

Дети – это самая большая радость, но вместе с тем, самая большая ответственность. Дети – это то, что останется с вами навсегда. Друзья, работа, мысли и убеждения, даже супруг или супруга могут приходиться и уходить, дети же остаются навсегда!

Самое сложное в воспитании и уходе за детьми – отказаться от некоторых, а иногда многих занятий, которые были важны для вас раньше. Постепенно вы откажетесь от всего того, что расходует ваше время.

Многие супружеские пары, особенно те, кто прожил долгую совместную жизнь до появления на свет ребенка, считают, что можно совмещать развлечения, хобби, вести активный образ жизни, как и прежде, и быть прекрасными родителями.

На мой взгляд, это глубочайшее заблуждение. Да, без детей Вы можете путешествовать, общаться неограниченное время с друзьями, подругами, родственниками, заниматься любимым хобби и прочее. Но когда появляется ребенок, наступает если ни конец этому всему, то, по крайней мере, временное затишье. Это абсолютно нормально и естественно.

На самом деле, с момента рождения ребенка, ваша жизнь меняется. Все Ваши дела переходят на второй план. Прежде всего, вам теперь нужно заниматься вашим ребенком. Вы и только вы на 99% влияете на его характер, развитие, чувства и эмоции, в целом на то, как сложится вся его будущая жизнь.

Каждый ребенок, и ваш – не исключение – нуждается во внимании. Это прописная истина, но не многие родители это понимают. А кто-то просто забывает.

Внимание со стороны родителей – такая же потребность каждого ребенка, как потребность в еде и прогулках на свежем воздухе. Уделяете ребенку как можно больше внимания! Каждый день! Каждую свободную минуту!

Как же дать столько внимания, сколько нужно ребенку?

Конечно, само собой напрашивается ответ – увеличить количество внимания. Легко сказать, но трудно сделать! Да и как определить этот уровень?

Мы все работаем, у нас много дел, и у мужчин и у женщин. Миллионы женщин во всем мире ежедневно ходят на работу, готовят завтрак, обед и ужин, стирают и гладят, убирают. Найдется еще тысяча дел, которые непременно нужно сделать!

1. Милые мамы! Заведите привычку с сегодняшнего дня уделить каждому своему ребенку 15-30 минут времени в течение ближайших 90 дней. Не просто включить мультфильм и уйти на кухню, а прочитать сказку, вместе порисовать, полепить, вместе приготовить кушать, выслушать ребенка, рассказать о том, как прошел Ваш день. Сходите в театр, кино, на каток, в парк. Сходите всей семьей! Вы сами не заметите, как это 15 -30 минут каждый день кардинально изменят Вашу жизнь и Ваши отношения с ребенком! Вы будете испытывать невероятное счастье и гордость за то, что Вы делаете. Ведь только 15% родителей уделяют 30 минут в день на общение со своим ребенком!!! Будьте лучше других 75%!!!

Встаньте в один ряд с Лучшими Родителями Планеты!!!

2. Планируйте свой день таким образом, чтобы Вам хватало времени и на работу и на семью. Делайте каждый день сначала дела, относящиеся к этим двум сферам Вашей жизни, а уже потом занимайтесь остальным.

3. Самое важное, что у Вас есть – Ваша семья и Ваш дом. Проводите как можно больше времени дома со своими близкими.
На работе главное качество, дома – количество!

4. Всегда проводите свободное время с пользой. Например, когда я еду с ребенком в машине, я не включаю магнитофон. Для меня намного важнее поговорить с ребенком о его чувствах, планах, событиях в его жизни, чем послушать любимую песню или новости по радио.

5. Когда ребенок хочет что-то Вам сказать, слушайте его внимательно. Вместо попытки слушать в пол уха, повернитесь к нему, оставьте все свои дела и слушайте внимательно!

Не делайте вид, что слушаете, а именно слушайте!

6. Всегда ездите в отпуск всей семьей. Многие хотят отдохнуть от близких в отпуске. Да, есть доля логики в этом. Но! Отдыхайте от всех, т.е. проводите время наедине с собой регулярно. Для этого сделайте правилом в Вашей семье два раза в неделю на 1-2 часа освобождать мужа (жену) от всех забот, и также поступайте сами. Проводите два раза в неделю время с собой и для себя. Погуляйте, сходите с подругой в кафе, сходите за покупками, в бассейн и т.д. А отпуск проводите всей семьей. Конечно, многие родители хотят отдохнуть от детей и побыть наедине друг с другом. Также делайте это регулярно и не привязывайте это к отпуску!

Итак, самая распространенная причина плохого поведения – это борьба за внимание родителей. Как только ребенок начинает себя плохо вести, родители сразу же отвлекаются от своих важных и нужных дел и бросаются воспитывать дитя. Если ребенок не получает нужного количества внимания, единственным способом заслужить это внимание он видит в непослушании!

Вывод: ребенок нуждается в вашем внимании также сильно, как в еде или сне. Это нормальная потребность, которая просто необходима ему для нормального роста и развития!

Объятия - лучший способ решения проблем

Памятка о самом главном в отношениях родителей и детей

Мы устаем, не успеваем, забываем, злимся и... остаемся родителями. В череде дел и тревог порой чудовищно трудно сохранять фокус на главном — на отношениях.

В помощь всем родителям мы подготовили небольшую Памятку, в которой собрали ценные для обдумывания цитаты из книг Людмилы Петрановской: «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» и «Если с ребенком трудно».

Надеемся, эти «подсказки» станут для вас дополнительной поддержкой в быстрой смене дней и помогут добавить больше тепла в отношения с близкими.

★ Попробуйте почувствовать возраст ребенка, его неповторимость, его прелесть. Он никогда уже не будет таким, как сейчас. Сладкий малыш. Нежный кузнечик-пятилетка. Серьезный первоклассник. Полный энергии и интереса к жизни десятилетний. Подросток, такой несуразный и такой уязвимый. Все тот же, ваш, и совсем разный в каждом возрасте. Наслаждайтесь.

★ Когда мы обнимаем, утешаем, защищаем малыша, мы, конечно, не думаем о том, что, может быть, несколько десятков лет спустя именно эти наши слова, наши объятия, наша любовь могут спасти его от депрессии, от опасного пренебрежения собой, от роковой ошибки, от капитуляции перед бедой или болезнью. Но именно так оно и работает. Когда детство кончается, привязанность остается с ним — навсегда. Его тайная опора.

★ Не стоит жертвовать общением с ребёнком ради того, чтобы «дать ему всё самое лучшее». Лучшее вас и ваших объятий на свете всё равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребёнка не купишь ни за какие деньги.

★ Дети, которые очень мало общаются со взрослыми, все время предоставлены сами себе («иди поиграй сам в своей комнате»), не видят своих родителей в непосредственном, живом общении, тоже могут с трудом развивать способность к эмпатии — у них просто слишком мало для этого материала.

★ Не менее важна и способность к рефлексии — умение распознавать свои собственные чувства и потребности и говорить о них. Такая способность является одним из признаков психологического благополучия, и наоборот: алекситимия, эмоциональная немота, неумение распознавать и называть свои эмоции — часто связана с психологическими проблемами и приводит к физическим болезням.

★ Озабоченность «развитием» дает ребенку понять, что сам он не так уж нужен, важны его успехи, важно как он читает, говорит по-английски или катается на коньках «змейкой».

★ Для ребенка важнее, хочет ли родитель с ним быть, рад ли этой возможности — или считает его обузой и ждет только шанса «отвязаться». Ребенку важно знать, что если серьезно понадобится — родитель отложит ради него все дела, но ему не нужно, чтобы никаких дел, кроме него, вовсе не было. Уверенность в том, что ты важен, нужен и любим важнее, чем количество проведенных вместе часов.

★ Если в основе личности — прочный, как из титана, стержень убеждения «я существую и это хорошо», человек гораздо меньше зависит от внешней оценки.

★ Важнейший посыл на всю жизнь, основа всех будущих прочных отношений: можно быть разными, можно сердиться, но все равно любить. Бывает, что рассердишься и сделаешь что-то плохое, но потом можно помириться, попросить прощения.

★ Объятия — вообще универсальный человеческий способ решения трудных проблем.

★ Берегите любовь.

*Тепло обнимаем,
Родители, которые тоже забывают и часто ошибаются,
из Школы «Большая Медведица»*

Рисунок "Моя семья": как анализировать?

Попросите ребёнка нарисовать рисунок "Моя семья".

Если ребёнок будет спрашивать вас: "А кого рисовать? Сколько человек? А меня тоже?" — отвечайте так: "Нарисуй так, как тебе хочется".

Пока ребёнок будет рисовать, не вмешивайтесь в сам процесс, но следите за очередностью появления домочадцев на бумаге. Когда рисунок будет готов, поинтересуйтесь у малыша как зовут всех персонажей его картины и приступайте к анализу.

- По очередности: последовательность появления членов семьи указывает на отношение к ним юного художника. Обычно первым дети рисуют самого важного для них на данный момент члена семьи. Если ребёнок забыл нарисовать кого-то, это значит, что с этим человеком у него натянутые отношения. Себя дети часто изображают в самом центре: это

говорит об их уверенности в том, что родители любят своих чад и уделяют им должное внимание. И, наоборот, если малыш не нарисовал себя вовсе, значит он чувствует себя брошенным и одиноким.

- По составу: если на рисунке в виде групповой фотографии отсутствует один из членов семьи, спросите у ребенка: "А где...?" Скорее всего, ребёнок ответит: "Забыл" или "Он на работе" и т.д. Такой неполный портрет — серьёзный повод задуматься, почему ребёнок вытесняет из рисунка этого человека. Возможно, ребёнок обижается на него или боится. Только помните, что настоящую причину отсутствия члена семьи на рисунке ребёнок объяснить не сможет, не нужно его расспрашивать об этом.
- По размеру: чем большим авторитетом у ребёнка пользуется изображаемый человек, тем выше и больше будет его фигура. Отвергнутые дети, которым кажется, что их не слышат и не понимают, рисуют себя маленькими, а избалованные могут не вместить свое гигантское изображение.
- По расстоянию: когда в доме мир и покой, все персонажи изображены рядом друг с другом. Чем ближе малыш рисует себя к кому-то из родителей, тем сильнее его привязанность к этому человеку. Любой предмет, нарисованный между людьми, символизирует барьер в отношениях между данными членами семьи.
- По цвету: малыш раскрасит яркими, сочными цветами тех людей, к которым испытывает светлые чувства. Если ребёнок раскрашивает себя и какого-то другого члена семьи похожим цветом — это говорит о привязанности ребёнка к этому человеку. Чёрный цвет может сигнализировать об эмоциональном неприятии кого-то из родственников, обиде, злости или страхе перед ним.
- По частям тела: руки символизируют общительность и контакт членов семьи друг с другом. Уши символизируют способность и умение слушать. Если маленький художник изобразил рот кого-то из родителей слишком большим, то, возможно, этот человек делает ребёнку много замечаний. Ноги символизируют уверенность и стабильность.

Если рта нет или он очень мал, персонаж в жизни скрывает свои чувства, не выражает словесно своё отношение к ребёнку. Нарисованные зубы говорят об агрессии. Персонажи с большими глазами испытывают страх, а с маленькими — что-то скрывают. Длинные руки могут означать, что этот человек очень властный и психологически давит на ребёнка. А если юный художник нарисовал себя с поднятыми вверх руками, он желает самоутвердиться в семье, ему не хватает внимания, он хочет быть услышанным. Помните, что ребёнок, естественно, ничего не понимает о скрытых смыслах и символах. Он просто рисует, как чувствует. А вы уже можете интерпретировать рисунок, используя данные подсказки.

Ваш ребёнок может помочь вам через свой рисунок заглянуть в его внутренний мир и посмотреть на семью его глазами. Не задавайте слишком много вопросов и уточнений. Просто посмотрите внимательно на рисунок и постарайтесь понять, что чувствует малыш.

Можете перевернуть лист бумаги и попросить своё чадо нарисовать рисунок "Семья, которую я хочу". Возможно, вы увидите что-то очень важное.
