

## Когда ребенку не хватает внимания



### 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, или в группе детского сада, когда на одного педагога приходится много воспитанников. 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.

## Какие техники помогут «насытить» ребенка вниманием взрослого

В случаях, когда родители или воспитатели чувствуют, что детям не хватает общения с ними, предложите им применять техники, которые «насыщают» ребенка вниманием взрослого. Они помогут снять напряжение, повысят уровень доверия, помогут проработать негативные эмоции у детей. Техники можно использовать в стрессовых ситуациях, периодически или ежедневно.

Для родителей подходят все техники из картотеки: «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.

Для воспитателей подойдут техники «Зеркало», «Поддавки». Технику «Плакат достижений» они могут использовать для всей группы. Также воспитатели могут применять технику «Разговорчики на сон» перед тихим часом с ребенком, которому необходимо дополнительное внимание, или с несколькими детьми – при условии, что каждый из них выскажется. Дети эмоционально воспринимают эту технику, поэтому следует быть готовым к тому, что общение займет время.