

Мини-семинар для родителей и воспитателей

«Мне кажется, ребенку не хватает внимания»

Педагог-психолог: Голубенко С.В.
МАДОУ ДСКН №1 г.Сосновоборска

Родители беспокоятся, что они недостаточно общаются с ребенком, когда они помногу времени проводят на работе или занимаются бытом. 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 телефон. Воспитатель слушает одного ребенка, но его уже тянет за рукав другой воспитанник. Чтобы помочь родителям и воспитателям «насытить» ребенка вниманием, предложите им специальные техники, представленные ниже.

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 и педагогов возникает чувство тревоги, будто они что-то «недодали».

Когда ребенку не хватает внимания

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. Также родители могут считать, что у них с ребенком нет общих интересов, и потому не проявлять искреннего любопытства к увлечениям ребенка. 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.

Признаки нехватки внимания взрослых у ребенка

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

Какие техники помогут «насытить» ребенка вниманием взрослого

В случаях, когда родители или воспитатели чувствуют и видят, что детям не хватает общения с ними, необходимо 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.

Картотека техник, чтобы «насытить» ребенка вашим вниманием

1. Разговорчики перед сном

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.

2. 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.

3. Пуповинка

Используйте эту технику, 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 сердечко, должен знать, что вы рядом и всегда поддержите его. Положите ленточку ребенку в кармашек.

4. Зеркало

Эта техника поможет «настроиться» на ребенка, глубже понять его мотивы, действия и настроения. Поиграйте с ребенком: попробуйте скопировать его позу и движения, симитируйте 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 его пытаетесь передразнить.

5. Поддавки

Периодически давайте ребенку почувствовать себя «взрослым» с помощью этой игры. 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.

6. Минутки нежности

Используйте этот прием, 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.

7. 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, когда ребенок хорошо поел в детском саду, сделал красивую поделку, спал всю ночь в своей комнате. Определите количество наклеек, после чего произойдет приятное для ребенка событие. Когда ребенок накопит это количество, устройте для ребенка импровизированный праздник или подарите подарок.

Желаю удачи и успехов в ваших взаимоотношениях с ребенком!