

## Дефицит родительского внимания и его последствия

Многие взрослые искренне любят ребёнка, однако не уделяют ему должного внимания. Причём подобное упущение они всегда обосновывают: усталость на работе, многочисленные домашние хлопоты, напряжённая личная жизнь... Детям же подобная ситуация несёт не просто психологический дискомфорт, а вероятные личностные проблемы – как сиюминутные, так и отсроченные. Именно поэтому необходимо разобраться, чем опасен дефицит родительского внимания, как определить, что ребёнок страдает от недолюбленности и каким образом можно преодолеть возникшее препятствие.

### Чем опасен дефицит родительского внимания?

Недостаток внимания со стороны взрослой половины семьи может проявляться по-разному. Некоторые ребята начинают часто болеть из-за снижения иммунитета, другие замыкаются в себе, с трудом контактируют с ровесниками, третьи болезненно привязываются к маме, четвёртые стараются нарушать все нормы и правила, ведя себя агрессивно и грубо взрослым.

Безусловно, вышеперечисленные «симптомы» могут свидетельствовать об иных, нежели дефицит родительского внимания, источниках. Вот почему важно в каждом случае негативного поведения отыскать ту самую подоплёку, чтобы постараться её нивелировать.

В целом желание ребёнка привлечь мамино либо папино внимание может проходить несколько последовательных этапов.

- Стадия позитивного внимания. Ребёнок стремится завоевать интерес взрослых социально одобряемыми способами: стремится быть рядом с матерью (отцом), требует ласки, предлагает свою помощь. Дети постарше отвоёвывают родительскую любовь через хорошие оценки и общую успешность.

- Стадия негативного внимания. Неудовлетворённость итогами предыдущего этапа вынуждает ребёнка усилить меры воздействия на родителей. Начинается всё с банального нарушения правил: громкий ор, дёрганье, отказ от выполнения чего-либо.

Если ребёнок не достигает желаемого эффекта с помощью данных стадий (стратегий), он вынужден выбрать одну из двух основных поведенческих моделей:

- «человек в футляре». Ребёнок уже не стремится завоевать мамино или папино внимание, проявляется пассивность, после чего происходит отдаление от родителей и автономное существование (дети замыкаются в себе);

- «бунтарь». Ребёнок мстит за невнимательность со стороны взрослых при помощи агрессивного и деструктивного поведения. В результате окружающие жалуются на плохое поведение, драки и плохую успеваемость в детском саду.

А чем опасен дефицит родительского внимания для уже подростков людей? Чувство недолюбленности во взрослом возрасте может проявляться

по-разному, однако все без исключения страдают от сниженной самооценки и испорченных отношений с родителями.

### **Правила общения с ребёнком**

В первую очередь, психологи рекомендуют научиться слушать ребёнка – причём уважительно по отношению к его индивидуальным качествам и достижениям.

Если человек стремится разделить с мамой либо папой свою радость или неудачу, необходимо отложить дела, игнорировать телефонные звонки или сообщения в соцсетях, и выслушать – не критикуя, не осуждая, не выдавая нравоучений и «ценных» советов (если, конечно, ребёнок сам об этом не попросит).

Кроме того, ребята нуждаются в презентах, преподносимых по случаю определённого торжества или просто важного события. Но они не могут являться ведущими способами проявления внимания к ребёнку, намного ценнее для него – психологическая близость и время, проведённое рядом с родителями.

Ещё одним важным моментом является общая деятельность взрослых и ребёнка, когда тому поручается какое-либо ответственное мероприятие. Родителю следует отмечать его небольшой вклад в общее предприятие. Но желательно не просто хвалить стандартными словами («Умничка!»), а описывать, что именно было сделано хорошо.

Таким образом, взрослым необходимо знать, чем опасен дефицит родительского внимания, чтобы вовремя заметить проблему и постараться её разрешить. Однако стоит понимать, что многочисленные подарки и дорогие презенты и игрушки не смогут заменить обычного человеческого общения, поэтому гораздо более эффективным методом улучшения детско-родительских отношений может стать разговор по душам и время проведённое вместе.

