

## «Мама, поговори со мной: чем опасен для ребенка дефицит общения с родителями»

Педагог – психолог: Захаренко Л.В.2024г.

Последние годы психологи просто уже трубят: наша жизнь на бегу в конце концов сослужит нам плохую службу! Мы теряем связь внутри семьи, и это особенно опасно для наших детей.

### Главная проблема – это содержание общения

Родители могут каждый день интересоваться достижениями детей, их оценками в школе, расписанием уроков. Но они не спрашивают, как чувствует себя ребенок, о чем переживает, что его радует, что беспокоит. Важно не просто перекинуться парой фраз, пока идешь в магазин или готовишь ужин. Нужно выделять время для настоящих бесед.

Также проблема кроется в многочисленных гаджетах. Собеседника нам заменяют мобильный телефон, планшет, компьютер.

Но ведь именно общаясь вживую, ребенок развивает мышление, формируется как личность. От качества общения зависит степень вашей близости.

У меня на приеме недавно была мама десятилетней Антонины. Она жаловалась, что дочь плохо учится, проявляет агрессию, ничем не интересуется. В процессе работы стало понятно: ребенку просто не хватало общения с мамой. Родители поменяли свое поведение, а уже через полгода были заметны сильные изменения в девочке.

### Как понять, что ребенку не хватает общения:

- Он часто неважно себя чувствует;
- У него низкая самооценка;
- Ребенок не торопится домой после уроков или кружков;
- Ребенок не воспринимает взрослых как лидеров (главных);
- Ночные кошмары, чрезмерное напряжение во время учебы, плохой аппетит, пугливость и частые слезы — все эти проявления могут быть симптомами нестабильного психологического состояния и стресса. Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильное беспокойство по относительно малым поводам. Справиться с тревожным состоянием самому ребенку трудно. Родителям важно вовремя заметить проблему и обратиться за профессиональной помощью, если она нужна.

### Пять шагов, позволяющих наладить общение в семье:

- Общайтесь на равных, искренне интересуйтесь мнением ребенка и других членов семьи.
- В общении должно быть понимание и принятие, ведь у каждого члена семьи есть свои индивидуальные особенности.
- Каждый день уделяйте хотя бы немного внимания каждому члену семьи. Иногда достаточно и пяти минут для откровенного разговора.
- Чаще рассказывайте о своих чувствах и переживаниях, это подчеркнет ваше доверительное отношение к каждому члену семьи.
- Уважайте личное пространство.
- Не стесняйтесь обратиться к психологу, если чувствуете, что сами не справляетесь.