

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ГОЛОДНЫЙ» РЕБЕНОК

Помните, как ведет себя голодный младенец? Правильно, он кричит.

Примерно также ведет себя ребенок, который испытывает **эмоциональный голод**. Он кричит, капризничает, ноет, злиться, не слышит вас с первого раза (и со второго, и с третьего, а порой и с десятого), упрямится, постоянно «цепляется» за вас, одним словом, выводит вас из себя. А другим словом, привлекает ваше внимание к себе.

Ваше внимание, это то, что может утолить его голод.

Давайте разбираться, что такое внимание?

Нередко родители думают, что внимание – это количество времени, проведенное вместе с ребенком. Они так и говорят: «Он со мной целый день. Какого внимания ему еще нужно?». Этот способ тоже относится к «внимательным». Но этот способ количественный. Но не всегда количество отражается на качестве. Количественный способ хорошо иллюстрирует следующий пример: вы рассказываете что-то близкому человеку, а он смотрит телевизор и изредка говорит: «Ага, и что дальше?». Потом вы заканчиваете свой рассказ, а он с невозмутимым видом продолжает просмотр. Что чувствуете? Примерно то же самое чувствует и ребенок при «количественном» внимании. А вот «качественный» способ внимания состоит в следующем- вы уделяете внимание тому, что происходит с ребенком. Тому, что он злиться, расстроен, возбужден, устал, зол, испуган, обрадован, одинок, беспомощен. Ваше внимание заключается в том, что вы замечаете, что происходит с ребенком, и разрешаете этому происходить с ним. Например, так: «Ты устал, давай я покачаю тебя (возьму на руки, пошепчу на ушко).

Сравните два способа внимания:

**Количественный:** мама с ребенком в поликлинике, ждут своей очереди к врачу, уже долго, ребенок возбужден, бегает, кричит, не может усидеть на месте. Мама: «Сядь, наконец, на место. Я больше не могу за тобой бегать. Я тоже устала, и что теперь». Вроде бы мама с ребенком территориально вместе, а вот эмоционально очень далеко.

**Качественный:** Та же ситуация. Мама берет ребенка на колени (на руки): «Ты устал, тебе надоело ждать. Хочешь я ... (расскажу тебе сказку, поиграем в слова, порисуем, покачаю на руках). Здесь мама и физически и эмоционально оказывается вместе с ребенком.

Или другой пример: Мама с ребенком в магазине, малыш просит купить игрушку. Мама отказывает. Ребенок плачет, вырывает руку, отказывается уходить из магазина. Мама: «У тебя уже 10 таких игрушек, куда тебе еще одну? Как тебе не стыдно?».

Или та же ситуация. Мама: «Ты злишься, что я не купила тебе игрушку. Я могу побыть рядом с тобой, если хочешь».

Что будет, если младенец не будет получать достаточно питания? Он начнет терять в весе, отставать в физическом и эмоциональном развитии, болеть.

В случае с эмоциональным голодом очень похожая ситуация – ребенок перестает выполнять собственные задачи развития (например, отделяться от мамы или усваивать установленные правила) и болеть.

А если вы уделяете внимание, а ребенку все равно недостаточно? Это похоже на ситуацию, когда мама кормит ребенка грудью, а молока у нее не хватает. И тогда, самый легкий способ – это начать докармливать ребенка смесью. А как быть, если голод «эмоциональный»? Искусственной эмоциональной «смеси» не существует, и тогда это хороший повод разобраться, почему у мамы так мало «эмоционального» питания для ребенка.

#### **Маме может не хватать «питания» для ребенка, если:**

➤ У мамы ребенка плохие отношения со своей мамой. Нарушенная в детстве детско-родительская связь мешает формироваться «правильным» стереотипам отношений мамы и ребенка. Плюс, никто не отменял внутрличностный конфликт, на обслуживание которого мама тратит свои силы, вместо того, чтобы потратить их на другое, например, на себя.

➤ Ребенок нежеланный. Это может быть, как следствием первого пункта, так и результатом множества других причин.

➤ У мамы нарушены супружеские отношения. При этом совершенно неважно, является ли конфликт между супругами легальным или он скрыт от глаз ребенка.

➤ Мама устала или нездорова. Усталость у мамы появляется не только от работы или домашних дел. Усталость еще это и неосознанные чувства, которые возникают, но которым нет места. Например, злость на ребенка, если он часто болеет или слишком «прилип», когда не остается свободного времени и места для себя.

➤ Мама не считает свои чувства и желания достаточно важными и значимыми, чтобы предъявлять их окружающим, отсюда следует усталость, одиночество и способ обхождения с желаниями и чувствами ребенка.

Что делать, если ваше эмоционального «питания» не хватает ребенку? Хорошим способом будет найти нужные ресурсы для себя. Если у мамы будут ресурсы для себя - значит они будут и для ребенка.

***ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!***