**Если детям не хватает внимания**

(консультация для родителей)

В 99% случаев причиной непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях между родителями и детьми, является не ребенок, а родители.  
Если ребенок вас не слушается, причина в вас, а не в ребенке. Вам нужно разобраться именно в вашем поведении, а только потом подумать, чем можно помочь ребенку.  
 И так, самая первая и главная причина – нехватка внимания. Как бы банально это не звучало.

Подумайте прямо сейчас, как часто вы обращаете внимание на своего ребенка, если он не кричит, не устраивает истерик, полностью действует так, как хотите вы? Обычно на таких детей мало обращают внимания. Ребенок чем-то занят, а взрослые занимаются своими делами. Это самая простая ситуация, которая всех устраивает, прежде всего родителей.  
Сегодня очень трудно уделять ребенку много внимания и времени. Родители обычно много времени проводят на работе. Тем не менее, не обязательно проводить 24 часа в сутки с ребенком для того, чтобы он получил столько внимания, сколько ему нужно. Просто станьте для него другом, человеком, который любит его при любых обстоятельствах, чтобы не произошло. Станьте тем, кто по-настоящему любит, ценит и поддержит в любой ситуации.

Для детей самое важное и ценное - чтобы их любили. Растения тянутся к солнцу для того, чтобы жить. Также и наши дети, тянутся к тем, кто искренне любит их и ценит. Поэтому если вы покажите ребенку свою любовь, преданность, теплоту и заботу, они не совершат поступка, который может вас огорчить.

С появлением в вашей жизни нового человечка изменяется все. Все, что раньше было на первом месте уходит на второй план. Ближайшие 15-18 лет самой главной заботой в вашей жизни являются дети.

Дети – самая большая радость, но вместе с тем, самая большая ответственность. Дети - это то, что остается с нами навсегда.

Друзья, работа, мысли и убеждения, даже супруг или супруга могут приходить и уходить, дети же остаются навсегда! Самое сложное в воспитании и уходе за детьми – отказаться от некоторых, а иногда многих занятий, которые были важны для вас раньше. Когда появляется ребенок, развлечения, хобби, активный образ жизни уходят на второй план, наступает как минимум временное затишье, это абсолютно нормально и естественно.

Каждый ребенок, и ваш – не исключение – нуждается во внимании. Это прописная истина, но не многие родители это понимают. А кто-то просто забывает.  
Внимание со стороны родителей – это такая же потребность каждого ребенка, как потребность в еде, прогулках на свежем воздухе. Уделяйте ребенку как можно больше внимания. Каждый день! Каждую свободную минуту! Как же дать столько внимания, сколько нужно ребенку? Легко сказать, но трудно сделать. Как определить этот уровень? Мы все работаем, у всех уйма ежедневных бытовых забот и проблем. Всегда найдется тысяча дел, которые непременно нужно сделать!

**Вот несколько советов, которые помогут вам изменить ситуацию:**

1. Заведите привычку уделять каждому своему ребенку 15-30 минут времени. Не просто включить мультфильм и уйти на кухню, а прочитать сказку, вместе порисовать, полепить, вместе приготовить обед (завтрак, ужин), выслушать ребенка, рассказать о том, как прошел ваш день. Сходите в театр, кино, на каток, в парк и т.д. Сходите всей семьей! Вы сами не заметите, как эти 15-30 минут каждый день кардинально изменят вашу жизнь и ваши отношения с ребенком! Вы будите испытывать неимоверное счастье и гордость за то, что делаете.  
   Практика показывает, что только 15% родителей уделяют 30 минут ежедневного общения с ребенком! Будьте лучше 75%! Встаньте в один ряд с лучшими родителями планеты.
2. Планируйте свой день таким образом, чтобы хватало времени и на работу и на семью. Делайте каждый день сначала дела, относящиеся к этим двум сферам вашей жизни, а уже потом занимайтесь остальным.
3. Самое важное, что у вас есть – ваши семья и дом. Проводите как можно больше времени дома со своими близкими. На работе главное – качество, дома – количество!
4. Всегда проводите свободное время с пользой. Например, когда едете с ребенком в машине, не включайте плеер, намного важнее поговорить с ребенком о его чувствах, планах, событиях в его жизни, чем послушать песню или новости по радио.
5. Когда ребенок хочет вам что-то сказать, слушайте его внимательно. Вместо попытки слушать его в пол уха, повернитесь к нему, оставьте все свои дела и слушайте внимательно! Не делайте вид, что слушаете, а именно слушайте.
6. Многие хотят отдохнуть от близких в отпуске. Доля логики в этом есть. Но! Отдыхайте от всех регулярно, проводите время наедине с собой, заведите правило – раз в неделю на 1-2 часа освобождать мужа (жену) от всех забот, для того, чтобы провести время с собой и для себя: встретиться с подругами или друзьями, сходить за покупками, посидеть в кафе, сходить в бассейн и т.д. Делайте это регулярно и не привязывайте это к отпуску. В отпуск ездите всей семьей!

И так, самая распространенная причина плохого поведения – это борьба за внимание родителей. Как только ребенок начинает плохо себя вести, родители сразу же отвлекаются от своих важных дел и бросаются воспитывать дитятко. Если ребенок не получает нужного количества внимания, единственным способом заслужить его он видит в непослушании. Ребенок нуждается в вашем внимании также сильно, как в еде или сне. Это нормальная потребность, которая необходима ему для нормального роста и развития.

Семья – это счастье. Любовь и удача,  
Семья – это летом поездки на дачу.  
Семья – это праздник, семейные даты,  
Подарки, покупки, приятные траты.  
Рожденье детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волненье и трепет.  
Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.  
семья – это важно!  
Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному невозможно!  
Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хотим, чтоб про вас говорили друзья:  
Какая хорошая эта семья!  
(М.Лангер)

