

## Рубрика «Спрошу психолога»

### ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК.

**Вопрос:** «Моя пятилетняя дочь требует, чтобы я всё время проводила только с ней, посвящала ей каждую минуту. Я не могу посидеть с мужем или с другими детьми без того, чтобы она не приставала ко мне. Как быть?»

**Мнение психолога.** С раннего возраста дети чувствуют, как хорошо быть в центре внимания. Дайте понять, что вы любите их независимо от того, сколько времени можете им уделять.

Выделите «папино» и «мамино» время, когда ребенок получает всё ваше внимание. Отключите телефон, не отвлекайтесь на домашние хлопоты и других детей. Лучше, если каждый из родителей будет раз в неделю проводить с ребенком время вне дома. Когда малыш требует внимания, скажите: «Еще не наше время. Я с нетерпением жду 12.00, когда мы останемся вдвоем».

Используйте невербальные сигналы. Если дочь прерывает ваш разговор с кем-либо или требует к себе внимания, но вы не хотите его оказывать, погладьте ее по руке, поднимите руку в жесте, показывающем, что нужно остановиться, или приложите палец к губам. Главное – не вступать с ребенком в это время в диалог.

Учите детей развлекаться и обслуживать себя самостоятельно. Если дочь уговаривает вас выполнять работу, с которой может справиться, скажите: «Я думаю, ты можешь сделать это сама. Я в тебя верю».

Дайте понять, что вы слышите, когда дочь требует вашего внимания, но предпочитаете не давать его, если заняты другими вещами. Достаточно будет реагировать на действия малыша равнодушным «угу», «хм». Однако, если ребенок весь день ждал возвращения родителей домой, не беритесь сразу за домашние хлопоты, а проведите 15 минут, общаясь с ребенком.

Проводите время с мужем, когда дети находятся рядом. Не давайте им вмешиваться в ваш диалог с мужем, говоря: «Запомни, что ты хотел сказать. Через 5 минут я закончу и отвечу на твои вопросы».