



Ребенок выводит из себя, что делать?

□

Возможно, вы видели в интернете идеальных мам, которые никогда не кричат, всегда добрые, у них дома идеальная чистота, ужин всегда горячий, а ребенок никогда не плачет и ходит на все кружки этого мира. Вот смотрите вы на все это и думаете «а что со мной не так? Почему мой ребенок меня порой раздражает?»

□

Спокойствие, с вами всё в порядке. И испытывать разные чувства к своему ребенку — это нормально.

□

На картинках всегда все идеально, а в жизни дети балуются, кричат, пачкают и рвут одежду, бесятся, истерят без объективных причин.

И с этим можно справиться, ловите несколько советов ниже

1. Примите свои чувства. Да, это нелегко, но необходимо.
2. Попробуйте понять, какие именно действия ребенка вас раздражают. И не просто «он бесится», а конкретно: кричит 40 минут без остановки, прыгает на кровати и т.д.
3. Формулируйте свои требования конкретно. Это следует из предыдущего пункта.
4. Отдохните. «Счастливая мама — счастливый ребенок». Когда мама наполнена, сыта, когда может ходить гулять, заниматься хобби, собой — то и причин для раздражения намного меньше. Оставляйте ребенка на несколько часов няне или мужу, маме. Занимайтесь собой, когда малыш в саду или на развивающих занятиях.

□

Помните, ребенок — это ваше зеркало, если вы хотите здорового ментально и

физически ребенка, то не игнорируйте свои чувства. Если понимаете, что не справитесь самостоятельно, то обратитесь за помощью к близким или психологу