



Ребёнок разлил воду, размазал кашу по столу, долго одевается - ну, так он же маленький.

Можно попытаться с этим что-то сделать, если нужно, но сердиться вовсе незачем!

Взрослый, который раздражается, перестал быть большим. Его просто "вынесло" из взрослой роли.

И если вам не хватает терпения, и накрывает раздражение на ребёнка или отчаяние при виде его слез, спросите себя: «А сколько мне сейчас лет?». И если вы чувствуете, что явно меньше, чем в паспорте, то самое правильное в этот момент - отойти немножко в сторону от ребёнка и заняться собой.

Взять паузу, подышать, умыться, выпить чаю с шоколадкой. Спросить себя: мне сейчас плохо почему? И услышать свой ответ: «Потому что я устал(а), потому что я вообще-то хотел(а) полежать, почитать книгу, а не вытирать лужу».

Просто искренне пожалейте себя, обнимите мысленно, возьмите на ручки. И сразу становится легче.

Сложно всегда оставаться большим и добрым.

Кроме детей, в мире так много всего, что вполне может оказаться больше нас: болезни, проблемы на работе, конфликты с близкими, просто хроническая усталость. А тут ещё он вопит и требует.

Важно, можем ли мы вовремя понять, что вылетели из взрослой роли и поскорее в неё вернуться!