

# Ребенок раздражает?

Сорваться на ребенке значит показать свое бессилие.

Многие конфликты нарастают потому, что мама не понимает ни собственных чувств, ни причин поведения малыша. Только узнав их, вы сможете избежать раздражения. Вы безумно устали.

Немыслимая усталость обычно не отпускает на первом году жизни крохи, ведь он всегда рядом с вами.

1. Чтобы вернуть энергию, спите днем вместе с малышом - хотя бы один раз в сутки.

2. Если у вас упадок сил, попросите врача прописать витамины.

3. Не пытайтесь выполнять по дому такой же объем работы, как до родов. Поговорите с мужем о разделении обязанностей.

4. Попросите папу подменять вас одну ночь в неделю, чтобы вы могли выспаться.

5. Выделите в неделю хотя бы час-полтора на себя - можете почитать, посмотреть телевизор, сходить в парикмахерскую. Одна мысль о свободном времени будет греть вас в течение недели. Карапуз лезет, куда не надо. С 6 до 9 месяцев кроха начинает активно перемещаться по квартире. Пытаясь неотрывно следовать за ним по пятам, вы накапливаете усталость и раздражение.

Если же вы попытаетесь свернуть активность ребенка, это наверняка вызовет у него истерику.

1. Организуйте безопасное пространство для малыша. Просто расчистите место на ковре и огородите его подушками и одеялами, положите туда игрушки. Он будет занят, а у вас появится немного времени для себя или на домашние дела.

2. Когда малыш пойдет, не одергивайте его: "Туда не ходи!". Ребенок еще не понимает ограничений. Лучше очистите квартиру от бьющихся и опасных предметов, для этого сядьте на пол и осмотритесь вокруг на уровне глаз.

3. Выходя с ребенком на прогулку, одевайтесь удобно. Если малыш полезет в лужу, а вы на шпильках, вы, конечно, разозлитесь. Удобная одежда позволит вам дольше быть на свежем воздухе - это снимает раздражение.

Ребенок действует наперекор. Вы направо - он налево. Вы надеваете шапку - он ее стягивает. Это не свидетельство неповиновения, а стремление проявлять собственные желания, которое возникает обычно с 1,5 лет.

1. Не повышайте голос и не повторяйте по 20 раз одну и ту же просьбу. В этом возрасте слова совершенно бесполезны. Для ребенка главное - физическая активность. Поэтому и ваше воздействие должно быть физическим. Если малыш бежит к дороге, остановите его за руку. Если не хочет домой, возьмите под мышку и несите.

2. Хороша в этом возрасте прогулочная коляска - она несколько ограничивает свободу малыша. Так что вы сможете пойти туда, куда нужно.

#### У крохи истерика.

1. Старайтесь не акцентировать на этом внимание.

2. Если возник конфликт, отведите ребенка в сторону и решите все без свидетелей. Помните: чем больше зрителей, тем сильнее будет надрываться кроха.

3. Пытайтесь не запрещать ( "не лезть в лужу!" ), а переключать внимание ( "вон бабочка полетела, пойдём посмотрим" ). Предлагаемое вами действие тоже должно быть активным. Малыш ничего не хочет. Именно так проявляется кризис трех лет (возникает в 2-3 года).

Чтобы не выходить из себя, помните: «ничего не хочу» не значит «ничего не буду делать».

1. Не слушайте и не спрашивайте «хочешь – не хочешь» (ответ известен заранее). Действуйте! Вместо «Ты хочешь есть?» лучше сказать: «Тарелки уже на столе. Идем обедать».

2. Предоставьте ребенку право выбора. «Мы идем в шапке. В какой хочешь – в синей или красной?». Шапка не обсуждается

3. Иногда идите на уступки – там, где можно. Вы зовете малыша в ванну, а он хочет играть в кубики. «Хорошо, мы сначала искупаемся, а потом, если хочешь, ты поиграешь в кубики».

Старайтесь не срываться на своих детях, это к хорошему не приведет.

Терпение и еще раз терпение!

А главное ЛЮБОВЬ!

[/mamazametki12 заметок для мам](#)

