

## Как не злиться на ребенка?

1. Сначала постарайтесь принять тот факт, что вы злитесь. Запрещая себе испытывать эту эмоцию, вы ничего хорошего не получите. Наоборот, не признавая свою злость, вы теряете возможность избавиться от нее.
2. **Простите себя.** Да, я злюсь. Но ведь я устала, я плохо спала ночью, я вымоталась... Иногда нужно разрешить себе пожалеть себя. Главное, не застревать на этом этапе.
3. Постарайтесь представить себя в роли ребенка. Вы — маленькая, ничего не понимаете, ничего не знаете об этом мире, вам так хочется, чтоб вас обняли и куда-то унесли... Возможно, у вас что-то болит или просто страшно.
4. Попросите у ребенка **прощения** за вашу злость. Это освободит вас от чувства вины.
5. И, еще раз, простите себя. Злость иногда вызвана ощущением, что вы — плохая мать или плохо заботитесь о ребенке.
6. Осознайте свои чувства. Проследите, откуда идут эмоции. Вы уже немного успокоились

Вряд ли у вас получится проработать все эти шаги на самой вспышке гнева. Однако обязательно займитесь этим чуть позже. **Так вы избавитесь от остаточной злости и от чувства вины.**

Любите себя!  
И принимайте свои эмоции!



## Как не злиться на ребенка?

## Как не злиться на ребенка?

Наверное, каждая мама регулярно сталкивается с такой проблемой... Она злится на малыша, раздражается и, одновременно, испытывает чувство вины за свое состояние. Потому что все мы прекрасно понимаем, что негатив по отношению к ребенку — это очень плохо. Но **как не злиться на ребенка, несмотря ни на что?** Тем более, когда жутко устала, а впереди еще много дел, которые малыш не дает завершить?

*Например:*

*Мне казалось, что я уже давно перестала злиться на свою дочку. Уже давно научилась с понимаем относиться ко всем ее проблемам. Однако вчера, когда она никак не давала мне спокойно поесть, я все же почувствовала сильное раздражение... Ведь она — сытая, зубы еще не лезут, колики уже давно прошли... И я не бросила ее одну в комнате, а посадила рядом с собой, на кухне, в автокресло... И дала несколько игрушек-погремушек... Почему бы ей не подождать минут 10, пока я сама пообедаю?*



Ум находит тысячи причин, почему ребенок должен хорошо себя вести. Но ребенок требует внимания, капризничает... И ум делает **неадекватные выводы** — ребенок пытается манипулировать мной, ребенок хочет сделать что-то мне назло, ребенок демонстрирует свою избалованность. Хотя на самом деле, малыш еще слишком мал, чтоб манипулировать... Скорее всего, у него имеются какие-то свои, непонятные нам причины. Мы ничего не знаем об устройстве его нервной системы, о чем он может думать, и как наша ситуация выглядит с его точки зрения. Но ум настаивает на своих необоснованных выводах, и мы реагируем на эти выводы. Ведь нас злит, когда кто-то пытается нами манипулировать или что-то делает назло. Понимая, откуда берется наша злость, мы можем попытаться ее нейтрализовать.

Итак, если задуматься а , как не злиться на ребенка. И я стала искать ответы на этот вопрос... Вот что у меня получилось.