

# Обратная связь

(ответы на вопросы родителей)

## Я устала от ребенка!...

*Уважаемая редакция! Я люблю свою маленькую дочку, но я очень устаю от нее, нередко раздражаюсь, ругаюсь на нее, говорю ей, чтобы она перестала меня донимать. Потом мне становится очень стыдно, я чувствую себя виноватой. Я понимаю, что проблема — во мне. Что делать?*

Прежде всего, важно понять, что ваша проблема — не исключительная. Все родители устают от своих детей. Сидеть с детьми — это серьезная и энергоемкая работа, на которую уходят все силы, и душевные, и физические.

**«Не прислуга».** Недавно наблюдала такую картину: в песочнице сидит карапуз полутора лет и что-то копает. Потом протягивает руку в сторону, произносит нечленораздельное «Вяк!» — и в руке как по волшебству оказывается платочек, или сопочек, или бутылочка с водой. Мама носится с огромной сумкой вокруг песочницы. При этом и мама, и ребенок в этот момент абсолютно счастливы: он — тем, что все его капризы немедленно удовлетворяются, она — своим самозабвенным «служением». Понятно, что такая мама очень устает во время прогулки.

Важно помнить: вы — не слуга своему ребенку! Вы — его родитель и наставник. Вы можете помочь в какой-то ситуации, с которой малыш не справляется в силу своего возраста. Но там, где он способен действовать самостоятельно, — пусть

действует.

**«Своя игра».** Играйте с ребенком не только в те игры, которые интересуют его, но и в те, что интересно вам. Если в игре участвуют двое, значит, интересно должно быть обоим. Это правило помогает детям не только учиться договариваться и сотрудничать, но и воспринимать окружающих как людей со своими желаниями и предпочтениями. И именно ваш пример по-настоящему увлеченной игры позволит малышу научиться играть самому.

**У семи нянек...»** К сожалению, стандарты жизни в обществе сейчас таковы, что зачастую заниматься ребенком женщины могут только одновременно с готовкой, стиркой, глажением и мытьем полов. Конечно, в этом круговороте «вытерла-отжала-посолила» ребенок раздражает особенно сильно, а чувство усталости подступает именно из-за того, что никак не удается сосредоточиться на чем-то одном.

Затевая готовку или очередную уборку, подумайте, как ребенок сможет помочь вам в этом процессе. Какую часть работы вы можете поручить ему, чтобы это было по силам и безопасно. Однако помните: ребенок не может заниматься одним и тем же делом в течение длительного времени. С гораздо большей охотой дети выполняют несколько мелких поручений, чем одно крупное.

**«Мама спит, она устала...»** Временами мама, действительно, устает настолько, что видеть никого не хочет.

В этом случае надо не превозмогать себя (ничего хорошего из этого все равно не выйдет), а отдохнуть. Определите время, которое вы можете выделить на отдых (полчаса, час), и отдыхайте ровно столько. И на это время наложите вето на общение. Если ребенок маленький и договориться с ним пока нельзя, дайте ему новую интересную игрушку, включите песенки, попросите родственников последить за малышом. Во время отдыха займитесь тем, что вам по душе: кто-то спит, кто-то читает. Запрет один: вам в это время нельзя произносить ни слова! Только это позволит вам по-настоящему отдохнуть. Телефонный разговор с подругой, возможно, вас отвлечет, но и устанете от него вы тоже. Молчание станет для ребенка наглядным признаком того, в чем именно заключается ваш отдых. Первое время он может приставать к вам с вопросами. Если ситуация будет его пугать — еще раз немногословно объясните, в чем дело. Со временем ребенок привыкнет, что во время отдыха обращаться к вам бессмысленно. Но после того, как отдых закончен, обязательно выслушайте его и ответьте на все его вопросы. И если вы научитесь гармонично, спокойно и уважительно взаимодействовать друг с другом, все в вашей семье будет хорошо.