

5 вещей,
которые пора
перестать делать
ВСЕМ МАМАМ



Большинство мам стремятся делать для детей все возможное, но некоторые из их действий могут принести больше вреда, чем пользы.

И вот вам 5 вещей, которые пора перестать делать всем мамам:

1. Делать для детей всё-всё и немного больше



Стремлением полностью выполнять все желания детей и облегчить жизнь, мы можем оказать им **медвежью услугу**.

Лучший способ воспитать самостоятельность и независимость — позволить им тренироваться в самостоятельности и независимости, пусть и совершая ошибки на этом пути.

Вот ребенок сам наливает себе молоко — да, первые несколько раз он его разольет.

Но если вы не вмешаетесь немедленно, чтобы помочь — скоро все получится. Кроме того, позволяя детям пробовать и ошибаться, вы показываете, что вы верите в их силы.

2. Обвинять себя во всем, что происходит с ребёнком



Дети падают, болеют, обижаются, плачут, развиваются «неравномерно», не всегда умеют делать то, что давно освоили сверстники.

- Кто виноват?

Конечно, мы сами: недосмотрели и не приложили достаточно усилий!

Хотя родители нередко бывают строги к себе, такое мышление непродуктивно. Вместо того, чтобы корить себя, смотрите на такие случаи на возможность расти и учиться.

Признайте, что есть хорошие дни, а есть не очень, и не все ваши родительские решения будут верными.

Позвольте детям видеть, как вы совершаете ошибки и учитесь на них.

3. Кричать



Один из ваших детей пытался засунуть скрепку в выключатель, другой утащил пачку печенья и съел перед обедом, третий разрисовал диван фломастерами.

Да, вы злитесь и расстроены, боитесь за безопасность ребенка — но кричать и ругаться все равно не выход.

4. Пытаться вырастить детей идеальными



Вот главный секрет родительства — не бывает идеальных детей!

Не закливайтесь на попытках воспитать их такими!

Мало того, что это просто невозможно, но завышенные ожидания от результатов вашего воспитания могут повредить и самооценке ваших детей.

Вы требуете, чтобы они были лучшими, быстро развивались, вели себя определенным образом?

Ожидание того, что ваши дети будут идеальными, может обесценить усилия, которые они прикладывают.

Вместо того, чтобы подталкивать к совершенству, сосредоточьтесь на том, какие усилия они каждый день прикладывают.

5. Заставлять есть



Как и большинство родителей, вы хотите, чтобы ваши дети правильно питались, и вы, вероятно, прилагаете огромные усилия, чтобы предоставить им полезную еду.

Но если ребенка тошнит каждый раз при виде овощей или зеленой фасоли, есть большая вероятность, что как бы вы ни старались, вы не измените его предпочтения в еде.

Вместо того, чтобы заставлять есть продукты, которые ему не нравятся, постепенно знакомьте с разными вкусами и видами еды.

Принуждение их к еде – это война без победителей: с нарушениями пищевого поведения будет непросто справиться.

И помните: у нас один язык воспитания и общения с детьми - это язык язык любви.