# Как стать хорошей мамой?

Еще ожидая первенца, я стала задумываться над вопросом: «Как стать хорошей мамой своему малышу?». Перелопатила кучу различной литературы, информации в интернете, общалась с более опытными мамами и сидела сутками на форумах, собирая нужный мне материал. Информации сейчас великое множество, но не все подходила и нравилось мне. Потихоньку в голове сложились определенные правила, которым я по сей день стараюсь следовать и которыми решила поделиться с вами.

## Ничто и никто не заменит малышу общение с мамой.

Пусть вы очень заняты, но время для общения с ребенком необходимо находить всегда. Ведь чувствовать дитя, понимать его как самого себя, возможно только при постоянном общении.

 Неважно сколько лет ребенку, беседуйте с ним как со взрослым, обсуждайте как прошел ваш день и интересуйтесь, что важного и нового произошло у него. Так вы учите ребенка вести диалог. Обязательно употребляйте слова *спасибо*, *пожалуйста*, обращаясь к малышу. Только на своем примере вы научите его вежливости.

## Не стесняйтесь своей любви к ребенку.

С самых ранних лет малышу необходима твоя любовь. Обнимайте его чаще, говорите о том, что любите его. Даже если ваше чадо плохо себя ведет, капризничает, закатывает истерики, он должен знать и чувствовать материнскую любовь. Это залог уверенности ребенка в своих силах в более взрослом возрасте и чувства защищенности и безопасности в окружающем мире.

Выделяйте один выходной в неделю и посвящайте его детям и семье. Как его провести? Вариантов сотни, от походов в цирк, аквапарк и кино, до прогулки в парк или пикника на природе. Если погода не позволяет, то можно прекрасно провести время дома за совместным просмотром семейного

фильма или какой-нибудь игрой.

Придумайте ваш общий ритуал перед отходом ко сну, почитайте книгу, расскажите сказку или искупайте вашего малыша.

Уважайте потребности ребенка, его интересы, то чем он хочет заниматься в настоящий момент. Пусть он маленький, но он личность. Вспоминайте себя в его возрасте, тогда будет легче понимать свою кровинку.

## Режим, ограничения, правила.

Режим, ограничения и правила должны обязательно присутствовать в жизни ребенка. Но гибкость со стороны мамы в изменении режима иногда должна присутствовать. Например, малышу пора спать, а по телевизору транслируют любимый мультфильм и он просит еще посмотреть. Если ребенок не капризничает и не закатывает истерику, можно и нужно здесь пойти на уступки, но обязательно объясните свои действия и изначально договоритесь, что после просмотра мультфильма малыш идет в кровать. Обязательно получите ответ от ребенка. Тем самым вы научите его гибкости и умению уступать людям.

 Большое количество правил и запретов приведет к тому, что ваше чадо перестанет их воспринимать. Психологи рекомендуют использовать правило 5 нельзя. Например, в моей семье это запрет на игры хрупкими предметами, вазами, посудой; запрет на игры моей косметикой и парфюмом; прятаться в родительский гардероб, из-за висящих в нем выглаженных папиных рубашек; самовольно включать телевизор, ноутбук, планшет; рисовать в книгах, на обоях и мебели.

На остальное в моей семье запретов не наложено. Мои дети еще дошкольного возраста и эти ограничения для них подходят.

## Все мамы ошибаются.

Мы все не механические роботы и время от времени можем ошибаться. Не вините себя, если вы сердитесь на поступки и поведение крохи, не корите за то, что не можете повлиять на ситуацию. Выражайте свое недовольство, объясняйте, что вам не нравятся проделки вашего малыша.

Если вы вдруг сорвались и накричали на ребенка, поставили в угол или применили другое наказание, не ешьте себя. Вы обычный человек и имеете право ошибаться. Если считаете, что поступили неправильно, извинитесь перед дитем, объясните, что любите его и поступили так, потому что не смогли сдержать свои эмоции, ведь вы были расстроены его проступком. Даже самые лучшие матери на свете иногда чувствуют себя беспомощными в различных ситуациях.

Найдите время для себя.

Как бы вы не любили свое чадо и не хотели бы проводить как можно больше времени совместно, вам все равно требуется отдых. Не забывайте о себе. Отрекаясь от себя, своих планов, хобби, работы, растворяясь в ребенке полностью, вы совершаете огромную ошибку. Дети вырастут и создадут свою жизнь, а вы поймете, что своей жизни у вас нет.

Обязательно находите время на свои потребности, общайтесь с друзьями, учитесь, работайте. Такой вы будете гораздо интереснее ребенку и мужу.

Ну и ребенок должен уметь занимать себя самостоятельно, порисовать, построить домик, поиграть в игрушки, пока вы отдохнете, выполните домашние дела или сделаете что-то для себя. Да и отдохнувшая мама способна дать ребенку больше полноценного внимания и общения.