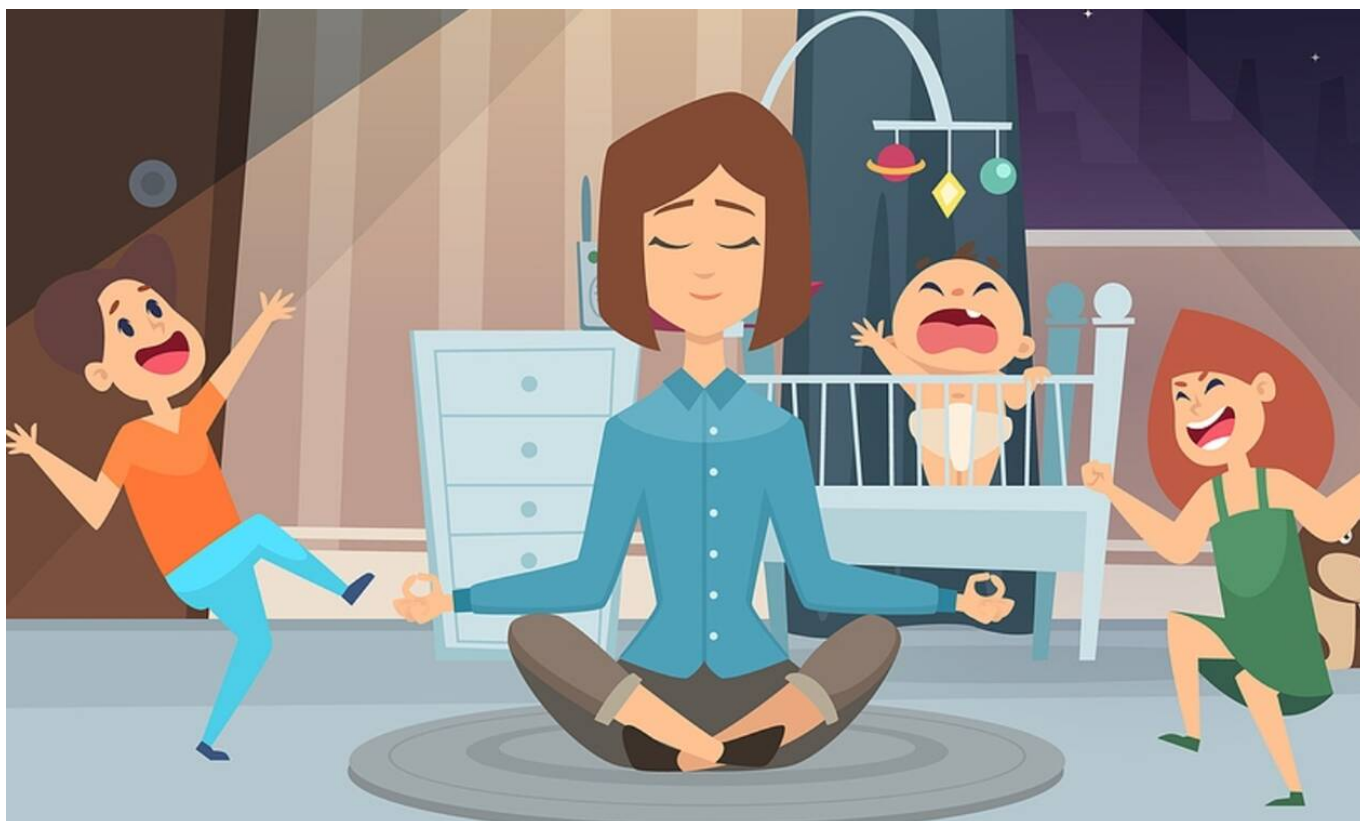


## 5 εύκολοι τρόποι για να γίνεις πιο υπομονετική μαμά αυτή τη χρονιά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Σίγουρα η καραντίνα ήταν δύσκολη για όλους και μας έφερε αντιμέτωπες με πολλά πράγματα. Ένα από αυτό ήταν και η υπομονή μας.



Οι περισσότερες μαμάδες και δη εκείνες που έχουν πολλά στο κεφάλι τους, δεν φημίζονται για την υπομονή τους.

Τι μπορείς λοιπόν να κάνεις και εσύ αν ανήκεις σε αυτή την κατηγορία μαμάδων; Αυτή που χάνει την υπομονή της εύκολα; Δες τα πέντε μικρά αλλά εύκολα και χρήσιμα tips.

Σίγουρα οι “εκρήξεις” σου -αν κάνεις τα παρακάτω- θα μειωθούν.

### **Μέτρα αντίστροφα από το δέκα στο μηδέν**

Ναι, ναι μπορεί να ακούγεται παλιομοδίτικος τρόπος όμως πιάνει. Έτσι την επόμενη φορά που νιώθεις ότι χάνεις την υπομονή σου, πριν μιλήσεις μέτρα αντίστροφα από το δέκα μέχρι το μηδέν.

### **Πάρε αγκαλιά το παιδί σου**

Πάρτο αγκαλιά, κοίταξέ το στα μάτια. Παίξτε μαζί. Η αλληλεπίδραση θα σε κάνει να καταλάβεις το πόσο σημαντική είναι η καλή σχέση που έχεις χτίσει με το παιδί σου, σαν μαμά.

### **Καλύτερα να μασάς, παρά να μιλάς**

Ναι, ναι γνωστό και αυτό και μάλιστα ατάκα από διαφήμιση που έχει αποτυπωθεί στο υποσυνείδητό μας. Κι όμως, αυτή η φράση θα σε βοηθήσει να έχεις υπομονή.

Βάλε μια καραμέλα στο στόμα σου, μάσα μια τσίχλα, φάε ένα σνακ και ζήτα από το παιδί σου ίσως να σου κάνει παρέα. Τα προβλήματα λύνονται καλύτερα πίνοντας ή τρώγοντας κάτι.

### **Μπες στη θέση του παιδιού σου**

Είναι εύκολο να ξεχάσεις πώς νιώθει το παιδί σου. Δες την κατάσταση από τη δική του πλευρά.

### **Θα αξίζει σε μια ώρα;**

Σκέψου, θα αξίζει σε μια ώρα από τη στιγμή που θα “εκραγείς” η έκρηξή σου; Πώς θα νιώθεις αν τσακωθείς ή μαλώσεις το παιδί σου; Σίγουρα τύψεις. Άρα αξίζει να χάσεις την υπομονή σου; Μάλλον, όχι!

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)