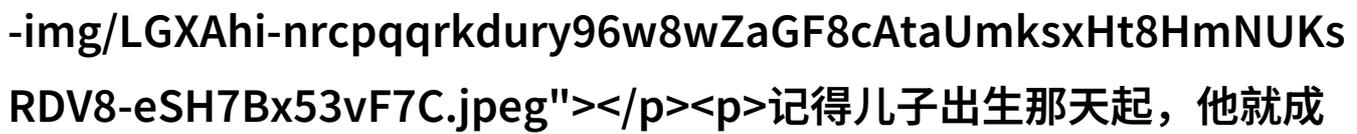


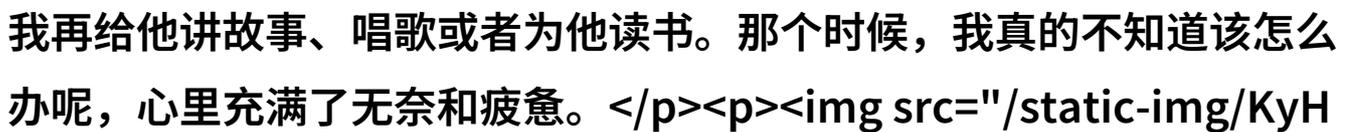
儿子一晚上要我三回怎么办呢老妈的三次

老妈的三次哄孩子入睡：从无奈到智慧

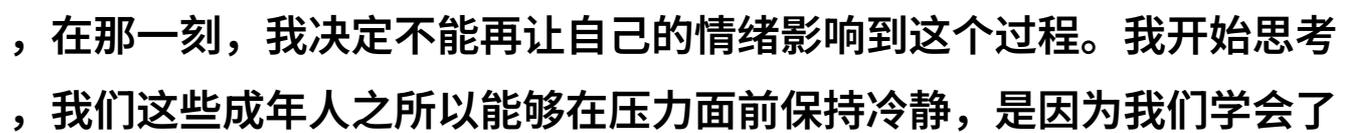
记得儿子出生那天起，他就成了我生命中的小皇帝。每当夜幕降临，我的任务便是陪伴他进入梦乡。

我也曾经以为，这个工作会随着孩子长大而变得容易。但事实上，越是长大，对父母的依赖反而越深。

有一晚，我发现自己被儿子的叫唤惊醒了好几次。他似乎忘记了已经有多大岁数了，每次醒来，都要我再给他讲故事、唱歌或者为他读书。那个时候，我真的不知道该怎么办呢，心里充满了无奈和疲惫。

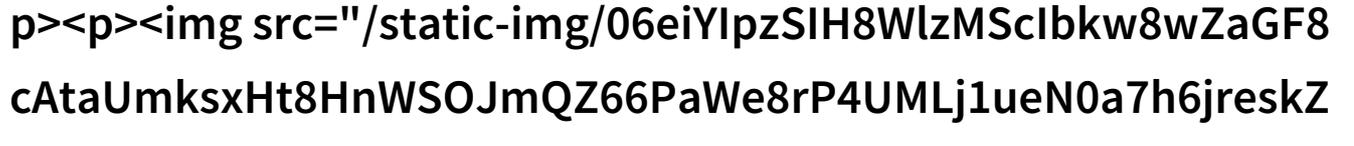
然而，在那一刻，我决定不能再让自己的情绪影响到这个过程。我开始思考，我们这些成年人之所以能够在压力面前保持冷静，是因为我们学会了一些技巧。一方面，我意识到必须找到一种方式，让我的身心都能得到休息；另一方面，也要确保儿子知道，即使大人累，也不会放弃爱他的决心。

经过一番深思熟虑，我决定采取行动。在第二次被儿子叫醒时，我并没有立即过去，而是在床边轻声告诉他：“亲爱的，你现在应该很困啦，但是爸爸需要一点时间才能过来。”然后我给自己倒了一杯温水，坐在沙发上慢慢喝着，同时通过手机上的APP阅读一些书籍或新闻以分散注意力。

这一次，当我走进儿子的房间时，他已经闭上了眼睛，但还是微微地颤抖着呼吸。我轻轻地抱住他，用最柔软的声音对他说：“别担心，小宝贝，只要你安静点，你就会睡得更香。”接下来的一段时间里，我尽量控制自己的情绪，不让任何不必要的情感波动打扰我们的宁静。

第三回也是如此。当听到门外传来“妈妈”的声音时，无论内心如何抗拒，我都坚持

不懈地用同样的策略去应对。这一次，更是成功了，因为在之前两次尝试中，那种耐心和自律已经成为了习惯。而且，这些努力让我更加明白，即使在最艰难的时候，只要我们坚持下去，一切都会有所改变的。



终于，在第四轮之后，那个夜晚平稳地迎来了曦光。虽然这一切显得有些辛苦，但对于那些值得的幸福瞬间来说，它们是我付出的代价。在后续的一段日子里，虽然仍然有很多挑战等待着，但是我已经准备好了，无论何时何处，只需一声招呼，便可把一切转变为一个新的故事。

[下载本文pdf文件](/pdf/1092562-儿子一晚上要我三回怎么办呢老妈的三次哄孩子入睡从无奈到智慧.pdf)