

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СЧАСТЛИВАЯ МАМА – ДОВОЛЬНЫЙ РЕБЕНОК»



«Счастливая мама – довольный ребенок» - наверняка вы слышали уже эту фразу, но что она означает? Отдавая себя полностью уходу и воспитанию ребенка, матери нередко забывают позаботиться о самих себе. А дети, как маленькие губки, впитывают в себя ваше настроение, эмоции, усталость, раздражение и транслируют его в своем поведении. Конечно, с рождением ребенка у вас наступает новый этап жизни, но очень важно выделять время для себя, для своих маленьких радостей, чтобы сохранить благоприятное душевное состояние.

Вот несколько советов, которые могут Вам помочь:

1. Постарайтесь не гнаться за рекордами по чистоте и кулинарными шедеврами для всей семьи. Определите приоритеты: выделить задачи первой важности, распределить задачи в зависимости от срочности, подумать о том, какие задачи можно поручить кому-то. Не стесняйтесь просить помощи у близких.



2. Регулярно выделяемое время для отдыха, собственных потребностей. Важно хотя бы иногда делать то, что вы любите. Иначе жизнь «ради ребенка» рикошетом принесет истощение, раздраженность и ощущение, что вы принесли себя в жертву иллюзии о семейном счастье.

3. Сон. Это одна из базовых потребностей человека. При недосыпе снижается уровень энергии и пропадает желание чем-либо заниматься до тех пор, пока потребность организма не будет удовлетворена. Не выспавшаяся мама - раздраженная, всем недовольная мама. Для восстановления сил иногда хватает буквально 20-30 минут.

4. Спорт. Даже 10-15 минут спорта в день помогает зарядиться энергией, почувствовать, как отступает усталость. Спортом можно заниматься и вместе с ребенком одновременно приучая его к здоровому образу жизни.



5. Самореализация — последний пункт по списку, но не по значимости. Поразмышляйте, чем вам хотелось бы заняться, найдите полезное хобби. Или начните копить знания для будущей самореализации.

Помните, что вы это делаете не только для себя, но и для ребенка. Умиротворенная и отдохнувшая мама - вот что надо для счастья малышу. Поэтому обязательно подумайте над вопросом как полюбить себя, перестать «рваться на части» и научиться быть счастливой мамой.

