

Заботимся о себе (для родителей)

Каждый родитель время от времени нуждается в отдыхе и том времени, которое он может уделить только себе.

Безусловно, психологическая нагрузка у родителей с появлением ребенка достаточно высока, ведь ему, особенно в первые годы жизни, необходима помощь, внимание, забота и поддержка. А стоит ли говорить о повышенной ответственности (порой даже гиперответственности), тревоге за жизнь и здоровье своего ребенка, боязни навредить, сделать что-то не так, в виду отсутствия необходимых знаний и умений в области воспитания? Нагрузка у мам и пап действительно очень велика, порой настолько, что они сами перестают замечать, насколько они устали и как нуждаются в помощи со стороны. Ведь список обязательных дел с каждым последующим годом ребенка только множится: переодеть, накормить, погулять, уложить спать, научить, развивать, сводить на секцию и в детский сад/школу, помочь с домашним заданием, приготовить завтрак, обед и ужин, сделать уборку по дому, оплатить счета и т. д. Список можно продолжать до бесконечности.

Одним из действенных способов проявления внимания к себе в бесконечном круговороте родительских дел и обязанностей - это забота о себе даже в те моменты, когда заботитесь о ребенке. Ведь любому родителю не доставит большего труда вспомнить о своих потребностях в течении дня. Именно поэтому родителям так важно научиться проявлять заботу к самому себе и принимать помощь от других. Более того, эта способность позволит на собственном примере обучить ребенка заботиться о себе как сейчас, так и в будущем. А это очень ценный и важный навык.

Способы заботы о себе:

1. Перестаньте думать и решать за ребенка. Дайте возможность ребенку научиться проявлять ответственность за свои действия и поступки, благодаря этому он станет более самостоятельным. Иначе зачем ребенку чему-либо учиться, если все и всегда за него делают родители, не давая ему при этом разумной свободы. Поэтому поощряйте любые проявления самостоятельности, но мягко корректируйте недочеты.
2. Родителям необходимо иметь свое личное пространство. Как рекомендуется в правилах безопасности в самолетах: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка!», и это делается не просто так. Для начала стоит позаботиться о своих внутренних силах, здоровье, а также психологическом благополучии. Если ребенок изо дня в день занимает Ваше любимое место на кухне, или диване, не дает Вам спокойно посидеть за чашечкой кофе, то спустя какое-то время, вы начнете делать только то, что диктует Вам ребенок. Поэтому уважайте свое личное пространство и правильно расставляйте границы дозволенного.

3. Вспомните о своих любимых развлечениях и вернитесь к ним. Если Вам кажется, что вы полностью переключились на своего ребенка и забросили свое любимое дело – постарайтесь выделить на него хоть немного времени! Это один из самых простых способов вернуть себе свое ресурсное состояние.

4. Принимайте помощь от других. Сложно порой самим себе признаться в том, что устали, не справляетесь с домашними делами, трудно и психологически, и эмоционально. Но в этом нет ничего страшного. Если Вам трудно – остановитесь! Подумайте, о том, что Вы можете сделать сейчас, а что оставить на потом, кого вы можете попросить о помощи. Ведь всегда найдется тот, кто готов Вам помочь.

5. Балуйте себя. Никто, кроме вас не знает о Ваших предпочтениях. Постарайтесь не забыть о них в круговороте забот и семейных дел. Позвольте себе, хоть раз в день насладиться тем, что принесет Вам удовольствие. Будь то чашечка кофе, или расслабляющая ванна, музыка или просмотр серии одного из любимых сериалов. Это не обязательно должно быть чем-то грандиозным и масштабным, пусть небольшая приятная мелочь под девизом «пустяк, а приятно!» - принесет вам радость.