

detkityumen.ru

Счастливая мама = счастливая семья

Порой сложно разглядеть счастье под огромным грузом бытовых забот. Мы крутимся, как белки в колесе, не давая себе возможности остановиться и насладиться моментом. Постоянно нужно срочно что-то делать, куда-то бежать. И думаем, что у нас еще будет возможность отдохнуть, уделить время своим интересам и желаниям. "Потом почитаю", "потом схожу в салон красоты", "потом займусь фитнесом"... И у постоянно занятых мам бесконечное множество таких "потом". Знакомо?

Но "потом" – это всего лишь иллюзия. Мы отдаем свои силы до последней капли, чтобы все успеть. Ведь мы такие ответственные мамы и заботливые жены.

Позвольте себе остановиться хотя бы на минуту, позвольте быть "не идеальной". Найдите для себя час свободного времени и вспомните, что вам больше всего нравится делать, от чего получаете удовольствие. Это должно быть связано только с вами. Подумайте, есть ли что-то, чего давно хотелось, но по разным причинам до сих пор не могли себе это позволить? О чем мечтали в детстве?

А теперь подумайте, что вам необходимо для того, чтобы воплотить мечты в реальность? Какие шаги нужно предпринять? Какими ресурсами для их осуществления вы обладаете? Сколько времени готовы уделять для того, чтобы стать еще ближе к своей цели? Может, стоит освоить искусство тайм-менеджмента, чтобы научиться все успевать.

Попробуйте делегировать часть своих обязанностей по хозяйству мужу и детям. Пусть они вы берут то, что им больше нравится. Даже полуторогодовалый ребенок уже в состоянии немного помочь своей маме, протерев с полки пыль. Кстати, дети очень любят такого рода занятия. Главное — терпеливо наблюдать, не критиковать и не переделывать то, что сделал малыш, в его присутствии.

Поверьте, если мама не реализована, дети не будут чувствовать себя счастливыми. То же можно сказать и о муже, который чувствует ваше состояние. А ведь взаимоотношения супругов во многом зависят именно от внутреннего состояния жены. Недаром говорят, что женщина — хранительница очага. Счастлива мама — счастлива вся семья.

<https://dzen.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5335/