

4. Балуйте себя каждый день и получайте удовольствие.

Ну, тут каждый знает свои предпочтения. Главное не забыть о них в круговороте семейных забот и позволить себе насладиться тем, что приносит удовольствие. Это не обязательно что-то грандиозное, пусть небольшая приятная мелочь под девизом - «пустяк, а приятно!» - принесет вам радость.

Если у вас было любимое дело, а теперь вы забыли о нем, потому что полностью переключились на ребенка, срочно найдите время, чтобы продолжать им заниматься. Ничто так не помогает войти в ресурсное состояние, как творчество и созидание. А ребенок, тем временем, будет видеть, что у вас есть свои интересы, кроме его уроков, и научится так же находить для себя увлекательное дело.

5. Позвольте себе отдыхать без детей.

Отдых без ребенка – это не предательство, это глоток свежего воздуха, который придаст вам сил. Это возможность в какой-то момент побыть не мамой, а женой, подругой, коллегой или дочкой. То же самое касается и мужчин, просто на это у них есть больше возможностей.

6. Станьте счастливыми.

Ребенок не может позволить себе быть счастливее своего родителя. Это заложено на бессознательном уровне. Происходит это так: «Если мама не радуется, какое право я имею на то, чтобы быть здоровым и веселым, если маме так плохо? Я люблю свою маму, и не могу позволить себе быть счастливее ее».

Конечно, так ребенок вам никогда не скажет, но по-другому он не сможет жить, потому что будет испытывать чувство вины. А это сильное разрушающее чувство. Поэтому лучше быть несчастным, если он видит, что родителям плохо.



ПОЭТОМУ, ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!