

Рекомендации на пути к самодостаточности:

1. Нужно осмыслить себя уникальной неповторимой личностью, свою жизнь, как дар с небес. Не закидывайтесь на бесконечных делах или своих недостатках, найдите и похвалите свои достоинства.
2. Чтобы стать самодостаточной, нужно постоянно себя радовать, хвалить за любые достижения. Покупайте очередную дамскую безделушку и подарите себе. Постоянно пополняйте свой список побед. Радуйтесь жизни, любой приятной мелочи. Радость помогает поддерживать любовь к своей (!) жизни, появляется мотивация на новые свершения.
3. У вас обязательно должен быть список целей с детальным описанием путей их достижения. В процессе воплощения всех идей и целей в реальность, вы просто не будете отвлекаться на то, что о вас думают окружающие. Женщины часто считают центром Вселенной либо детей, либо мужчину, но только не себя. Самодостаточная женщина не закидывается на ком-то другом. Конечно, она любит и детей, и мужа, но у нее есть своя жизнь и цели, о которых она не забывает.
4. Самодостаточность – качество психологическое. Без внешней материальной независимости невозможно ощущать себя внутренне свободной. Вы должны сами обеспечивать себя и надеяться только на себя в финансовом плане.
5. Самодостаточная женщина не может быть пустышкой, занимайтесь самообразованием, развивайтесь. Пусть приобретенные знания пополняют ваш список побед. Внешняя и внутренняя красота (в гармонии друг с другом) – сильное оружие самодостаточной женщины в достижении целей. **Вперед и только вперед!**



Составила:
педагог-психолог
Иванова Елена Александровна

Адрес
г. Чита, ул. Ленинградская, д. 106
Тел: 35-41-90

Сайт: <http://cpmssdar.e-stile.ru>

Государственное образовательное учреждение
для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и
медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального
сопровождения «ДАР»
Забайкальского края

Ресурсный центр «Ступеньки»



**Счастливая мама-
счастливый малыш!**



Чита, 2015

Дети – это зеркало родителей. Они отражают нас. Если мы не чувствуем себя счастливыми, то каким будет наше отражение?

Материнство приносит в жизнь женщины сильные чувства. Женщина понимает, как много зависит от неё в деле воспитания ребенка. Поэтому мать стремится любить своё дитя, воспитывать его и заботиться о нем самым совершенным образом, создавать вокруг ребенка развивающую, спокойную среду.

Создание такой обстановки требует огромной эмоциональной и физической энергии, а также постоянного внимания. Это может как вдохновлять, так и опустошать молодую маму. Стремление быть лучшей, завышенные требования к себе, страх неудачи, сомнения в собственной состоятельности, невозможность и стыд попросить помощи, упадок физических сил, изменения фигуры, сужение социального круга, отказ от карьеры, и др.- все эти факторы приводят к тому, что молодая мама испытывает вину, раздражение, усталость, а радость материнства притухает, уходит на второй план.

При этом между матерью и ребенком существует самая сильная связь и самая глубокая любовь. Когда счастлива мама, её счастье и радость от жизни согревают и делают ребёнка счастливым, развивают его «способность к счастью».

Не будем лукавить и говорить, что декрет – это время исключительно положительных эмоций, полета и расцвета женской натуры.

Это время обострения внутренних психологических проблем женщины: самооценки, тревожности, гиперответственности, максимализма, ревности... продолжать можно долго. В многоточии у каждой мамы найдется свое болезненное состояние.

Уставшую маму в декрете расстраивает каждая мелочь или деталь: опрокинутая ребенком чашка, подгоревшая каша, капризы ребенка при надевании одежды на прогулку, новые сапожки у малыша подруги, свежий маникюр у продавца в магазине. И день состоит из одних обид, расстройств и разочарований. И порою ребенок кажется не маленьким беспомощным человеком, а большим тираном, который подстроил жизнь всех вокруг под себя и не дает маме быть женщиной. Уставшая мама, видя себя в зеркале, замечает синяки под глазами, сильно увеличившийся живот после родов, целлюлит в самых красивых местах, потухший взгляд. Все женщины вокруг в таком состоянии кажутся привлекательными, модно одетыми, они могут позволить себе поболтать с подружками за чашечкой кофе, купить новые брюки или платье, а не так как уставшей маме приходится расстраиваться, что ребенок так сильно подрос за лето и ему необходим новый комбинезон.



Что же делать?

Гораздо легче читать сообщения таких же уставших мам и жаловаться, что фигура портится и складки на животе растут. Конечно, при таком подходе к себе будут тренироваться только пальцы и скорость набора текста. А ведь так просто включить музыку, видео с гимнастикой или танцем животу и поучиться подвигаться, побаловать свое тело и себя.

Уставшая мама забывает, что всей семьей можно погулять в парке и подурочиться с мужем, покидать друг в друга снежками, вылепить снеговика, посоревноваться в запуске мыльных пузырей, уложить ребенка спать и в обнимку с супругом посмотреть новый фильм.

Уставшей маме важно вспомнить, что она женщина, а не только мама. Что ее такая жертвенность по отношению к ребенку, выливающаяся в агрессию и депрессию не полезна ни малышу, ни маме. Уж лучше выйти на работу и зарабатывать на няню, чем срываться каждый день на малыше и думать когда же ты вырастишь и пойдешь в сад.

Уставшая мама – это не диагноз, это состояние души и тела. И подчас сама мама не понимает, что ей необходима помощь близких или специалистов. Опасно, когда усталость становится хронической.

Милые мамы, берегите себя и свою семью от своей усталости и вовремя ее лечите.

Многие женщины мечтают называть себя самодостаточной и соответствовать всем параметрам таковой. Но с этим качеством не рождаются, такой можно сделать себя самой.