



Наверное, большинство молодых мам страдают от излишнего перфекционизма в воспитании детей, и поэтому после каждого грубо сказанного слова или после того, как они поругали ребенка, считают себя плохими родителями. Чаще всего такие мамочки стремятся дать малышу самое лучшее, оградить его от всех опасностей и жизненных трудностей, и всё делают за своего ребенка. При этом, если по стечению обстоятельств пришлось пропустить сеанс массажа или время творческих упражнений, у «идеальной мамы» начинают развиваться комплексы.

Однако такое воспитание может привести к негативным последствиям. Безусловно, ребёнка надо развивать, заниматься с ним, однако мама-перфекционист чаще всего забывает, что она сама – молодая девушка, которой нужно время от времени отдыхать от домашних забот, расслабляться и посвящать время себе.

Стоит лишь немного изменить жизненную позицию, и всё пойдёт на лад: идеальная мама – это не та, которая живет по расписанию и во всем хочет стать совершенной, а та, которая стремится достичь баланса и гармонии во всём. Никто не собирается оспаривать тот факт, что ребёнок – это важная составляющая жизни, которая занимает практически всё свободное время мамочки, но помните, что вокруг есть и другие люди, которым тоже нужно Ваше внимание и забота: любимый муж, родители, друзья. В конце концов, нужно находить время и для самосовершенствования. Так что не стремитесь делать все дела идеально – за двумя зайцами погонишься...

Советы молодой маме: как достичь гармонии и баланса в жизни

Прежде всего, необходимо остановиться и подумать о том, чего Вы хотите достичь дальше в жизни, ведь малыш не всегда будет маленьким крохой, которая и минуты не может прожить без Вас. Так что следует найти баланс между воспитанием ребёнка и другими сферами жизни.

Поначалу маленький человечек постоянно нуждается в Вашем присутствии, уход за ним требует большого внимания и сил, однако ребёнок должен уважать и потребности других людей. Если Вы научите малыша с пониманием относиться к окружающим, он вырастет добрым, открытым и отзывчивым человеком.

Если у Вас развивается комплекс «плохой мамы», не закливайтесь на своих промахах.

Повысили голос на ребёнка? Стоит заняться саморазвитием и научиться лучше контролировать свои эмоции. К примеру, можно заняться медитацией, йогой, или освоить какую-нибудь психологическую технику.