

Чтобы разобраться в теме ещё больше:

Родителям, которые привыкли корить себя за несовершенство, порой бывает сложно перестроиться. Мы собрали книги, которые помогут сродниться с мыслью, что ребёнку важнее эмоциональная стабильность и жизнерадостность родителей, нежели иллюзорная идеальность, а также три приёма, которые позволят позаботиться о себе и своём состоянии.



Полезные книги:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Хвалить нельзя ругать, или Шаги к счастливому родительству
М. Староверова | <input type="checkbox"/> Смысл моей жизни. Каким родителем я хочу быть и каких детей хочу воспитать
Э. Натан |
| <input type="checkbox"/> Мама в ресурсе. Как справиться с негативными эмоциями и наслаждаться материнством
К. Исваран | <input type="checkbox"/> Селфмама. Лайфхаки для работающей мамы
Л. Петрановская |
| <input type="checkbox"/> Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием
М. Сторони | <input type="checkbox"/> Азбука счастливой семьи
Д. Машкова |
| <input type="checkbox"/> Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)
Ф. Перри | <input type="checkbox"/> Ленивая мама
А. Быкова |
| | <input type="checkbox"/> Если мама на нуле
Д. Кутузова, К. Ильинская |

Полезные приёмы:

- Заведите дневник эмоций.**
Нужно разделить страницы на два столбца и в первом записывать событие, во втором — свои эмоции в этот момент. Уже через неделю вы станете лучше замечать, когда устали, расстроились, не поели. А главное — спросите себя: что бы случилось, если бы вы вовремя сели в тишине, выпили какао с булочкой и отдохнули? Если вы не хирург или пилот при исполнении обязанностей, скорее всего, всё было бы в порядке. Дневник не обязательно вести всю жизнь, он нужен для того, чтобы научиться отслеживать своё состояние и давать себе то, что необходимо в конкретный момент.
- Практикуйте принятие.**
Когда в семье есть ребёнок, может пойти не так что угодно. Например, он может упасть в лужу в нарядной одежде или невзлюбить море, плескаясь в котором, он по плану родителей должен был укрепить здоровье. Каждый раз, когда происходит нечто подобное, важно спрашивать себя: что страшного случилось? Каковы самые тяжёлые последствия? Так же нужно вести себя по отношению к собственным промахам. Принять — не значит смириться. Это значит трезво взглянуть на ситуацию, оценить ущерб и придумать, что делать дальше.
- Замечайте хорошее.**
Заведите в семье ритуал каждый вечер за ужином рассказывать друг другу, что прекрасного произошло за день. На ребёнка села красивая божья коровка? Здорово! Папа добрался домой быстрее и легче обычного? Чудесно! Позитивные события нередко воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, однако в них заложен огромный ресурс для жизнестойкости и жизнелюбия.