



ВАЖНО ПОНИМАТЬ,
ЧТО СЧАСТЛИВЫЙ
И НАПОЛНЕННЫЙ ЭНЕРГИЕЙ
РОДИТЕЛЬ ЗАБОТИТСЯ
О РЕБЕНКЕ ИЗ РЕСУРСА,
А УСТАВШИЙ
ИЗ ИСТОЩЕНИЯ



ДЕПАРТАМЕНТ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
ИЗРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА



МКУ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ЖЕМЧУЖИНА»



+7 913-751-09-96



dd_1_nsk@mail.ru



Новосибирск,
ул. Ватутина, 30
(метро пл. К. Маркса)



ул. Маяковского, 4
(Первомайский район)



**ЕСЛИ МАМА
В ТУПИКЕ
или, что делать, когда
не справляешься?**



Создайте личное пространство для себя

Проговаривая и выражая свои чувства, появляется возможность осознать свои истинные потребности.



Берегите собственные интересы и увлечения, которые вдохновляют

Уважая и исполняя свои мечты, мы учим детей уважать и ценить то, что ценно для них.



Признавайте негативные чувства (злость, вину, стыд) и озвучивайте их

Забывая о себе, поддерживая себя в здоровом, активном состоянии, в хорошем настроении, родитель создает для ребенка счастливую маму (или счастливого папу).



Ставьте свой комфорт на первое место

Важно доверять себе и своим естественным реакциям, чтобы показать ребенку, как уважать себя. Озвучивайте физический дискомфорт – мне больно, когда ты меня кусаешь.



Разрешить себе быть не только «мамой»

Когда есть увлечения помимо ребенка, вы не будете переживать только о нем. Чрезмерное беспокойство – приводит к гиперопеке, которая инфантилизирует ребенка и замедляет его развитие.



Возьмите за привычку наблюдать за своим состоянием

Не нужно дожидаться, когда становится совсем невыносимо и эмоции берут вверх над разумом.



Обратиться за помощью к психологу, если самостоятельно справиться не получается

Когда родитель работает над собой, ему легче осознать свои чувства и не выражать на ребенка негативные эмоции, которые к нему не имеют отношения.