

Как не потерять себя, сидя дома с ребенком?

Находясь в отпуске по уходу за ребенком, настолько закручиваешься в домашних делах, что уже забываешь, кто ты и кем была раньше.

А домашние считают, что только они трудятся, а ты дома отдыхаешь: сидишь, телевизор смотришь. От нечего делать завтрак, обед и ужин для всей семьи приготовишь, уберешь, постираешь, с малышом погуляешь, с капризами разберешься, а так – санаторий. И очень обидно, что и помогать не считают нужным! Смотришь – уже не жена и мама, а домохозяйка, или еще хуже – домработница.

Как же выйти из этого круга?

Никогда не забывайте, что вы женщина

Даже находясь дома, нужно следить за собой и не переставать восхищать окружающих. Ведь никто не будет любить и уважать тебя, пока не полюбишь себя.

Кажется нереальным? Но раскрою один секрет: *если предположить, что это возможно, тогда способы находятся сами собой.*

Действительно, можно найти 10 минут, чтобы накраситься, надеть симпатичное, хоть и домашнее платье. Выкинуть из шкафа старую и купить новую вещь. Зато как изменится ощущение себя!

Где найти деньги? У богатых людей есть такое правило – платить, в первую очередь, себе. Если муж вас обеспечивает, то планируйте все расходы на семью из его зарплаты, а декретные расходуйте на себя. И мужу, и ребенку приятно видеть рядом красивую, счастливую жену и маму.

Многие жалуются, что у них нет времени начать новую жизнь. А прокручивать в голове 24 часа в сутки мысли о том, что все плохо, время находится?

Измените собственные мысли

Бросьте весь негатив и подумайте о том, что вы хотите иметь в жизни. Чего вам не хватает для полного счастья? Проблема в том, что в ежедневных заботах вы невольно начинаете видеть только отрицательные стороны: ребенок постоянно болеет, муж не понимает, родственники не помогают, времени не хватает и так далее. Направьте мысли в положительное русло, оставив на минуту домашние заботы. Поменяв свое настроение, вы по-другому посмотрите на проблемы. Положительный эмоциональный фон изменит ваше отношение к действительности, а затем и саму жизнь.

Избежать скуки и неудовлетворенности получится, когда найдете для себя какое-нибудь занятие, доставляющее приятные эмоции, то есть

Любимое дело

В каждой женщине живет творческое начало, но многим не хватает смелости: у меня не получится, глупая идея, это сложно... Сложно все и сразу. Надо просто сделать первый шаг. Выберите, что вам больше нравится:

Вязание, шитье и другое рукоделие. Тут большой простор для творчества. Украшайте свою квартиру, изготавливая декоративные подушки, горшки для цветов, детские игрушки. Шейте одежду для себя и малыша.

Займитесь собственным внешним видом. Научитесь наносить различные виды макияжа, ухаживать за волосами, разберитесь в стилях одежды, которые вам идут. Ваш ребенок оценит превращение мамы в королеву.

Фотография. Составляя фотоальбомом своего чада, вы можете обнаружить творческие способности.

Обратите внимание на фэн-шуй. Это интересный и эффективный способ улучшить все сферы жизни. Небольшие изменения интерьера, добавление символов могут полностью перевернуть вашу жизнь.

Если вы читаете эти строки, значит, у вас есть доступ в Интернет. Сегодня это окно в

безграничный мир возможностей. Графический дизайн, написание текстов, общение, обучение, создание собственного бизнеса – все не только интересно, занимательно, но и может приносить доход.

И это лишь некоторые направления, которые помогут вашей фантазии взметнуться вверх.

«Какое увлечение, если у меня денег критически не хватает, и на работе ничего не светит!» – скажете вы. В таком случае

Превратите свое увлечение в работу

Любой отпуск – это время для вас. Решите, что вы хотите иметь в своей жизни.

Возможно, стоит освоить новую профессию, которая вам больше по душе. Никогда не поздно поменять вид деятельности.

Займитесь повышением квалификации: выучите иностранный язык, изучите смежную профессию, пройдите курсы.

Можно найти альтернативный способ заработка. Это может быть и сетевой бизнес, и бизнес в Интернете, который будет давать финансовые результаты, пока вы находитесь в отпуске, а позже возможно станет основным доходом.

Где же взять на все время?

Научитесь планировать

Для начала запланируйте отдых. Даже прогуляться на полчаса в магазин без ребенка полезно – приходят важные мысли. А выспаться просто необходимо.

Разберитесь с распорядком дня. Дети сами любят делать все последовательно, и это положительно сказывается на их развитии. Вот несколько советов:

Запланируйте уборку и стирку на определенные дни недели. Не стремитесь сделать все и сразу. Сделайте сегодня домашние дела и отдохните, тогда завтра вы сможете со спокойной совестью и со свежей головой посвятить больше времени своему занятию.

Планируйте дела в течение дня. Мойте посуду 3 раза в день, а не каждые полчаса. Не переживайте, если что-либо выбивает вас из графика. Лучше составьте список дел, которыми можно заняться в случайно появившихся «форточках».

Расставляйте приоритеты. Сначала приведете себя в порядок, затем начинайте готовить завтрак. Выберите, что в данное время важнее: любимая телепередача или урок английского.

Готовьте обед, когда ребенок играет. Предложите ему кастрюли и ложки, малышам это очень нравится, а когда он захочет спать, отдохните вместе с ним или займитесь своими делами.

Приучите ребенка ложиться спать пораньше, тогда вечер останется в вашем распоряжении. Для этого нужно малыша рано поднять и хорошо утомить в течение дня прогулками и играми. А если кроха любит поспать, продуктивно используйте утреннее время.

Привлекайте бабушек и других членов семьи для занятия с малышом. Когда у вас будет альтернативное занятие, особенно приносящее доход, они будут гораздо меньше сопротивляться. И, возможно, сами вызовутся вам помогать, увидав пользу от вашей деятельности.

Если заняты руки, работайте головой. На прогулке, во время приготовления ужина, уборки, можно планировать или обдумывать идеи. А если устали, то делайте дела, не требующие особых физических усилий и умственного напряжения. Например, полейте цветы, сделайте заготовки для завтрака и обеда, соберите белье в стирку, сходите в магазин вечером, а не утром. Так завтра у вас останется больше свободного времени.

Может, у вас есть свои секреты, как занять ребенка и освободить время для себя? Пишите в комментариях. И помните, ваши трудности только в вашей голове. Поменяйте мысли – и действительность изменится.

Только дайте время...

Автор - **Маргарита Зануденко**

[Источник](#)

Как не потерять себя, сидя дома с ребенком

Автор: admin

27.10.2011 22:44 - Обновлено 02.11.2014 12:09
