



Все отрицательные мысли наподобие того «я чувствую, что никудышная мать», которые зачастую являются препятствием для общения с детьми и безошибочно формировать их характер, постепенно исчезают. Однако, в том случае, когда у вас чувство собственной несостоятельности в качестве матери задержалось, попытайтесь применить нижеуказанные советы, которые непременно окажут поддержку для большого числа женщин, не понаслышке знакомых с аналогичными трудностями:

- **Восстанавливайте свои силы с помощью отдыха**

Да, на мам постоянно возложено огромное число обязанностей, предусматривающих не лишь заботу о малыше: наведение порядка в квартире, приготовление пищи, стирка, глажка и тому подобное. Чтобы со всем этим справиться, необходимо приглашать домработницу, а финансовая возможность на это не у всех существует. По этой причине время от времени разрешите супругу самому заняться готовкой, повремените с уборкой в квартире, а сами в данный период можете выспаться. Малышу комфортнее быть рядом с доброй и заботливой матерью.

- **Не забывайте звать на помощь**

В том случае, когда вы не успеваете, не лишайте себя возможности позвать на помощь своих родственников, приятельниц, коллег на работе. К тому же вы можете не просить присмотреть за вашим малышом, а, вот, в частности, принести из супермаркета необходимые продукты либо получить посылку на почте. Подобная помощь не займет много времени и сил у ваших приятельниц, однако вам удастся лишний раз не стараться по таким незначительным поводам.

- **Находите свободное время для самой себя**

Монотонные занятия и действие 24 часа в сутки у любого человека вызовут угнетенное и подавленное настроение. По этой причине приводите малыша к бабушкам, приятельницам либо горячо любимому супругу (при этом не думайте, что он никудышный отец и не сумеет как следует позаботиться о малыше), а затем уходите из дома: идите в спортзал, запишитесь на курсы английского языка, кройки и шитья, и т.д.

- **Смотрите на жизнь с позитивом!**

Это трудно, в особенности, если что-либо у вас не выходит. Однако в тоже время лишь вообразите себе, насколько велико будет удивление вашего малыша, если от укора его школьного учителя о несделанном домашнем задании, вы попросту улыбнетесь и поведаете, как в детстве тоже вовремя не успевали подготовить рефераты. И помните о том, что совершенных людей не существует, как и совершенных матерей.