

## Пять принципов счастливого материнства (памятка для родителей)

### ***Примите свое несовершенство***

Идея совершенства очень многим портит психику и становится причиной постоянных тревог.

Особенно это отражается в материнстве, когда ты хочешь дать своему ребёнку все самое лучшее, но это не всегда удается. И важно знать, что это нормально: идеальных родителей не бывает, и все мы несовершенны. Прощай себе ошибки, а ребёнку давай самое главное — любовь.

### ***Не торопите развитие своего ребёнка***

Ещё в период беременности мамы начинают представлять, кем станет ребёнок, когда вырастет, и какой будет его жизнь. Поэтому ещё с младенчества невольно начинают делать все, чтобы поскорее приблизить этот момент и наконец это увидеть. Не спешите — время и так летит быстро. Не нагружайте ребёнка развивающими практиками, увлечениями и кучей кружков, а вместо этого сделайте действительно полезное дело и начните копить на его будущее образование.

### ***Помните об отношениях с мужем***

Когда в вашей жизни появляется новая родительская роль, другие могут уйти на задний план. И этот момент необходимо отслеживать: нужно быть не только мамой и папой, но и мужем и женой, чтобы ваши отношения оставались крепкими и счастливыми. Поэтому старайтесь уделять внимание друг другу и чаще оставаться наедине.

### ***Не забывайте о друзьях***

Чтобы ваш мир не схлопнулся на одних домашних заботах, старайтесь общаться с друзьями так часто, как это возможно. Так вы сможете отвлекаться от хлопот и будете помнить, что у вас есть ещё другие интересы помимо материнства. И это важно, ведь вы не всегда будете прикованы к малышу — он повзрослеет, а ваша жизнь продолжится.

### ***Уделяйте время***

В ежедневной рутине можно запросто забыть о своих потребностях. Но удовлетворять их — необходимо. Мама должна быть счастливой (это тоже сказывается на ребёнке), поэтому не забывайте отдыхать и радовать себя.