Nie tylko w Dzień Matki

Idea miłości własnej w kontekście macierzyństwa jest często pomijana. Zwłaszcza przez same zainteresowane. Z okazji Dnia Matki, nad bukiecikiem konwalii, można zastanowić się nad tym, jak pomóc sobie w byciu mamą.

Kobieta, która urodziła i wychowuje dziecko, zwykle koncentruje się na jego potrzebach zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Kocha je, bawi się z nim, szanuje, motywuje, okazuje zrozumienie, akceptuje, zapewnia komfort. Jest empatyczna, niezawodna, doradzająca, dyspozycyjna. Dotrzymuje obietnic, prowadzi do dentysty, ortopedy, fryzjera a także odpytuje z tabliczki mnożenia. Stara się. Do tego matka z reguły jest wobec siebie krytyczna, często ma sobie do zarzucenia, że daleko jej do matki idealnej. I w tym wszystkim zdarza się jej zapominać o sobie.

Co każda mama może zrobić dla siebie nie tylko w Dniu Matki?

1. Kiedy pojawiają się nieprzyjemne uczucia, związane z macierzyństwem – rozdrażnienie, poczucie winy, złość, lęk – połóż rękę na piersi i powiedz głośno: „Jestem.... (tu nazwij swoje uczucie). W ten sposób uszanujesz to, co czujesz. Cokolwiek czujesz, to jest w porządku.

2. Jeśli masz trudności z identyfikacją swoich uczuć, zwrócić uwagę na wewnętrzny dialog. Uświadom sobie swoje myśli. Czy wyrażają one obawy, krytykę, żal, wściekłość? Masz nieustanne zmartwienia? Zwracaj uwagę na swój nastrój przynajmniej kilka razy dziennie.

3. Pomyśl, czy nie pomogło by ci pisanie o swoich uczuciach. A może porozmawiasz o nich ze swoją przyjaciółką?

4. Jeśli lęk czy złość często powracają, pomóż sobie w ich uwolnieniu technikami oddechowymi, medytacją bądź ćwiczeniami fizycznymi. Już kiedy to zrobisz, staniesz po swojej stronie, bo zajmiesz się swoim wnętrzem. (Na przykład weź 10 głębokich oddechów, sycząc „ssssssss” przy każdym wydechu. To proste ćwiczenie skutecznie rozładowuje gniew).

5. Napisz do siebie wspierający list – pochwal siebie, jaką jesteś dobrą matką. Ucz się komplementowania siebie.

6. Zawiń się w koc lub kołdrę i sama poczuj się jak dziecko w łonie mamy.

7. Odkryj przyjemność z czerpania życia. Oddawane się temu, co kochamy, sprawia, że mózg funkcjonuje inaczej, niż wtedy, gdy się stresujemy. Systematycznie regeneruj swoje siły.

8. Baw się. Zabawa oznacza czynność bezcelową, w którą w pełni się angażujesz. Całość procesu jest przyjemna i wyzwala radość.

9. Wybacz sobie wszystkie tak zwane wychowawcze błędy. Okaż sobie morze życzliwości, zasługujesz na to.

10. Obiecaj sobie, że zrobisz coś wyłącznie dla siebie. I dotrzymaj obietnicy. Pokaż sobie, że kochasz siebie, bo jesteś na tyle ważna, żeby wywiązać się z przyrzeczenia.

Sam fakt, że martwisz się czy będziesz dobrą matką, świadczy o tym, że nią jesteś.

(znalezione w sieci)
Link do artykułu:

https://zwierciadlo.pl/psychologia/96292,1,nie-tylko-w-dzien-matki.read