

## Малыш появился. Время новых ощущений

Автор: olevgenika  
15.07.2012 13:13

---



Малыш растет и не перестает радовать вас. Он мило улыбается, начинает смеяться и гулить. Вот он, уже научился есть с ложечки и выбирать, что ему нравится кушать, а что нет. Но помимо радости и гордости за настоящие и будущие достижения мама еще испытывает усталость, хроническое желание выспаться.

Безусловно, время на сон не хватает, но хотя бы один – два раза в неделю было бы неплохо маме прилечь, когда малыш спит днем, и если не поспать, то хотя бы отдохнуть. Важно научиться использовать любые свободные моменты для получения удовольствия и вдохновения.

Что это может быть? Скорее всего, что угодно. Посвятите себе хотя бы 10 - 20 минут прогулки. Оглянитесь кругом, когда гуляете с ребенком.

Если вы любите цветы, остановитесь, разглядите их, вдохните их аромат. Может быть, можно нарвать или купить себе небольшой букет сезонных цветов. Пусть это станет ритуалом понедельника или среды или любого другого дня недели.

Вспомните детство. Многие в эту беззаботную пору наслаждались наблюдением за облаками и выискиванием различных причудливых, сказочных форм среди них. Это здорово поднимет настроение и позволяет отвлечься от повседневной суеты.

## Малыш появился. Время новых ощущений

Автор: olevgenika  
15.07.2012 13:13

---

Если ваш малыш еще совсем мал и его прогулка пока еще проходит в коляске, то можно это время (если он спит) использовать как релаксацию. А именно: почитать книгу или журнал, послушать музыку или аудиокнигу (что, кстати, удобно, если вы предпочитаете активно прогуливаться с коляской), связать какую-нибудь вещицу как для себя и малыша, так и для домашнего уюта. Возможно, вы умеете и любите вышивать, тоже приятно занятие. А можно просто пообщаться с другими мамочками и бабушками, ведь делиться опытом - это и отдых, и развитие.

Если ваш малыш уже гуляет активно, то используйте это время с пользой и для малыша, и для вас. Организуйте игру. Малыш не будет убегать и куда-то лезть. А вам и крохе будет интересно, удивительно, что и другие карапузы прибегут насладиться и разделить неповторимое ощущение игры.

Чаще всего, когда мама с интересом проводит время с малышом, она испытывает больше положительных эмоций и не так сильно устает. Ее жизнь бьет ключом. Такая мама очень редко испытывает истощение физическое и эмоциональное, потому что она живет настоящим и радуется жизни.

Очень важно, что и малыш это чувствует и растет более жизнерадостным и неунывающим. Он же видит, что жизнь прекрасна, родители с ним, мама улыбается и ему, и жизни. А чего еще желать?