

عادات يمكنك اتباعها لتكوني أم سعيدة جداً

أعتقد أنه من المهم أن تزدهر كأم وليس مجرد البقاء على قيد الحياة. عندما أصبحت أمًا ، وما زلت اليوم مع الأطفال الأكبر سنًا ، لدي لحظات لا أحب فيها الأمومة. لكن أعتقد أن هذا يحدث في جميع أنواع العلاقات عندما تواجه تحديات.

ثم هناك لحظات أفكر فيها كيف جعلتني الأمومة شخصًا أفضل. لقد تعلمت عادات أفضل بعد أن أصبحت أمًا . توقفت عن المماطلة. لأنه إذا فعلت ذلك ، فلن يكون لدي وقت لذلك لاحقًا. وتعلمت أن أصبح أكثر تنظيمًا وتعلمت عادات صحية حتى أتمكن من الحفاظ على لياقتي ، وأيضًا أن أمثل عادات أفضل للأطفال. وتغلبت أيضًا على الكثير من كسلي الذي كان كبيرًا في أيام ما قبل الأمومة.

حدثت كل هذه التغييرات لأنني بدأت في تحديد أولويات ما هو مهم بالنسبة لي وقررت تحسين عاداتي. لذا ، إذا كنت تجد صعوبة في التصالح مع حياة والدتك (الحداد على حياتك الفردية هو شيء ، كما تعلم؟) ، دعنا نفحص كيف يمكنك صياغة أيامك بطريقة أفضل بحيث لا يزال لديك الوقت لرعاية حياتك. الفردية الخاصة والحفاظ عليها متوازنة.

الآن ، دعنا نرى ما هي أفضل العادات التي يجب أن تتمتع بها جميع الأمهات.



1. العثور على وقت للواحد

تميل الأمهات إلى العطاء أكثر من اللازم ونسيان الاعتناء بأنفسهن. إنها عادة سامة يجب تجنبها لأنها وصفة مثالية للإرهاق . كما تعلم ، بمجرد أن تصبحي أمًا ، ليس الأمر دائمًا ورودًا وفراشات. أنت الآن مسؤول باستمرار عن حياة شخص ما ولا يمكنك الآن تسجيل الوصول وتسجيل المغادرة كما يحلو لك لأن هناك أشخاص عاجزين يعتمدون عليك.



2. استخدم وقتك بحكمة

اعتدت أن أكون بارءًا في التسوية قبل الأمومة. والآن أنا العكس
تماما - منظم وفعال. أنا لست كفوًا طوال الوقت ، لكنني تعلمت
الموازنة بين العمل في المنزل والحياة المنزلية بشكل فعال من خلال
إنشاء إجراءات روتينية جديدة والالتزام بها. يعمل الأطفال بشكل
أفضل عندما يكون لديهم روتين. وبمجرد أن أنجبت أول مولود جديد لي
، تعلمت تشكيل إجراءات روتينية وبدأت أحبه أيضًا. لا يمكنني
التكاسل والمماطلة الآن لأن لديّ وقتًا محدودًا فقط في يوم واحد
وفي الوقت نفسه لدي العديد من الأحلام الكبيرة التي يجب أن أحققها
أيضًا.



3. احصل على قسط كافٍ من النوم

عندما نأتي بطفل حديث الولادة إلى المنزل ، فإن النوم المتواصل هو
أحد الأشياء الثمينة التي يجب على الأمهات التخلي عنها. الحصول على
قسط كافٍ من النوم مهم للغاية لصحتك الجسدية والعقلية. لذا ،
كوالد مرهق ، ما عليك القيام به هو إعطاء الأولوية للنوم. احرص
على النوم بأكبر قدر ممكن حتى لو كان ذلك لمدة 15-30 دقيقة.

حتى عندما يكون لديك أطفال أكبر سنًا ، من السهل أن تفوتك فرصة
النوم بسبب الوقت الضائع الذي تريده بعد أن ينام الأطفال (أنا
فقط؟).



4. الجدول الزمني للاتصال

سأخبرك سر الأطفال حسن التصرف. اتصال !

يعد قضاء وقت خاص مع الأطفال أمرًا بالغ الأهمية في تكوين علاقة
رائعة معهم. بعد كل شيء ، هذا ما نريده كأمهات جيدات ، أليس
كذلك؟ الاتصال يعني قضاء وقت ممتع مع الأطفال دون أي إلهاء. عندما
تقضي وقتًا ممتعًا تتعرف على بعضكم البعض. يساعدك التعرف على
مشاعر وأفكار وأحلام كل منكم على تنمية علاقتكما بطريقة أفضل.

عندما تتصل ، تتعرف على اهتماماتهم واحتياجاتهم المتغيرة. عندما
يشعر الأطفال بالحب والاهتمام والثقة ، فإنهم يميلون إلى التصرف
بشكل جيد لأنهم لا يريدون إزعاج شخص يحبونه.



5. استمتع بأطفالك

في بعض الأحيان ، ننشغل كثيرًا ونركز على التحقق من العنصر التالي في قائمة المهام حتى ننسى الاستمتاع بأطفالنا. عندما ننظر إلى الوراء ونرى الصور القديمة ، نتساءل كيف يمر الوقت بهذه السرعة. ننسى أنه في كل يوم يكبر أطفالنا ، وتنضج وجوه أطفالهم اللطيفة ويحتاجون إلى القليل منك.

لذا ، خذ نفسك وتمهل! تحب ابنتي البالغة من العمر 5 سنوات التحدث والتحدث ، وأحيانًا عندما أنظر إلى وجهها الصغير اللطيف ، أتساءل "هل ستتحدث معي دائمًا هكذا؟"