

**Тема занятия: «Как лучше совместить материнство и быт».**

**Цель:** *Научить органично совмещать материнство и ведение хозяйства.*

**Задачи:**

- 1. Познакомить с приемами, помогающими содержать жилище в чистоте.*
- 2. Познакомить с методами поддержания своего эмоционального состояния в первые дни материнства.*

**Форма проведения:** мини – лекции, беседа, практическая работа.

**Ход мероприятия.**

**1. Теоретическая часть.**

Здравствуйте. Сегодня мы поговорим о том периоде в жизни женщины, когда она уже стала мамой, и у Вас появились дополнительные обязанности.

Мы разберем такие вопросы:

- 1) Как успевать домашние дела без ущерба для малыша?*
- 2) Как органично совмещать материнство и быт.*
- 3) Как поддерживать себя в эмоциональном плане.*

Прежде всего, необходимо осознать, что совмещать и быт, и материнство вполне реально и не так страшно.

Так же следует разобраться в себе и понять, какие дела вы любите делать по дому, а к которым не «лежит душа» (мытьё посуды, пола, плиты, холодильника). После этого необходимо использовать разные «хитрости», чтобы нелюбимые дела тоже приносили удовольствие.

Что чаще всего заставляет людей заниматься уборкой? Страх. Что неожиданно нагрянут гости и узнают, какие мы неидеальные, неаккуратные, ленивые и т.д. Эта мысль держит в постоянном напряжении и не позволяет получать удовольствие от каждого прожитого момента.

Но это неверное убеждения и чистота в доме, прежде всего, для нас самих. Намного приятнее находится в чистой, проветренной комнате. Тем более, когда вы заняты уходом за маленькими детьми.

Когда у вас есть дети, надо просто спокойно принять тот факт, что ежесекундно ходить за ними хвостиком и возвращать все на места — это пустая трата времени. Такие дела лучше всего объединять в утренние и вечерние часы, причем можно совместить одновременно с уборкой и физические упражнения. Например, 10 приседаний во время уборки игрушек, или 30 упражнений для живота при глажке белья. Таким образом, вы убьете двух зайцев: это и порядок в комнате (или поглаженное белье), и красивая фигура. Если ребенок уже ходит, то можно выполнять домашнюю работу вместе с детьми, тогда вопрос о каком-либо ущербе отпадает сам собой.

Возникает вопрос, что включить в ежедневную уборку, чтобы результат был действительно заметным. Делайте сначала то, на что вы (или ваши близкие) сразу обратите внимание по приходу домой или проснувшись утром.

Скорее всего, это будет неубранная кровать или диван, разбросанная обувь в прихожей, захламленные поверхности, отсутствие чистых вещей, одежда и игрушки на полу. Так вы поймете, какие базовые дела должны делать, независимо от того, есть у вас время убираться или нет.

Что касается более тщательной уборки, то она может подождать до тех пор, пока не нагрянет вдохновение или появится больше свободного времени. Как вариант, можно делегировать ее тем, кому она больше по душе (например, мужу).

#### **Для домашних хлопот лучше составить график.**

Например, готовить лучше сразу на несколько дней, в понедельник и среду, стиркой и глажкой заниматься в четверг, уборкой – во вторник, и т.д. Так вы будете знать, каким количеством времени располагаете точно.

#### **Готовьтесь к завтрашнему дню накануне.**

Например, можно еще вечером приготовить одежду для себя и ребенка, придумать, что приготовить на завтрак (заранее убедившись, что все ингредиенты присутствуют в холодильнике).

Тогда утром вы будете расслаблены и уверены в себе, наслаждаясь размеренностью быта.

#### **Не отказывайтесь от помощи.**

Да, конечно же, большинство дел и дома, и на работе лучше вас никто не сделает. Но если муж предлагает вам приготовить ужин, а мама – посидеть с внуками, не отказывайтесь и с удовольствием потратьте это драгоценное время на себя.

#### ***Правило 5 минут.***

Подумайте, какие дела можно выполнить за 5 минут, например, помыть раковину или протереть подоконник, сделайте это сейчас, не откладывая на потом.

**Выполнять неприятную работу с удовольствием поможет любимая музыка.**

#### **Практическая часть.**

Подопечным предлагается совместно приготовить пару блюд из предложенных продуктов, распределив обязанности и прослушивая фоновую музыку. По окончании дегустации делятся своими впечатлениями.

#### **2. Теоретическая часть (продолжение).**

Не менее важную роль играет эмоциональный уровень мамы.

### **Старайтесь оставаться всегда привлекательной.**

Для женщины важно нравиться самой себе в зеркале, нравиться супругу и близким. Ведь всегда хочется быть не только мамой, но и просто красивой, ухоженной женщиной. Старайтесь выглядеть опрятно и свежо не только «на людях», но и дома. Конечно, после родов на это отчаянно не хватает времени, а иногда и сил, но нужно выделять хотя бы 10-15 минут в день на минимум привычных процедур. Важно следить за своим телом, например, заниматься дома восстановительной гимнастикой или фитнесом, по возможности, несколько раз в неделю, найдя все необходимые упражнения в Интернете. Помните, что, делая для себя маленькие радости, каждый день, вы становитесь сами счастливее и делаете счастливыми всю свою семью.

### **Учитесь понимать ребёнка.**

На третьей неделе жизни малыша у него начинается осознанное общение с мамой, и поэтому вы должны быть готовы к этому важнейшему моменту в жизни ребёнка, в т.ч. к необходимости развития собственной чувственности и интуиции – понимания своего дитя даже на ментальном уровне. В дальнейшем, именно через это взаимодействие, ребёнок и познает окружающий его мир, поэтому важно, чтобы малыш воспринимал общение с матерью исключительно положительно.

Вам нужно привыкать правильно и спокойно реагировать на плач ребёнка. В подавляющем большинстве случаев плач не означает никакого заболевания. Главное для мамы в этой ситуации научиться отличать плач, вызванный объективными причинами, от плача манипулятивного. Помните, что малыш всем своим поведением показывает, что ожидает повышенного внимания и понимания со стороны взрослых.

К концу первого года жизни поведение ребёнка пока ещё не является устоявшимся, у него идет поиск механизма воздействия на родителей. Если малыш поймет, что желаемого можно добиться капризами, плачем, криком, дерганьем за свои волосы, то ваше общение с ним будет постоянно сопровождаться такими эксцессами – такое поведение ребёнка называют заученным. Если же вы своим поведением дадите ребёнку понять, что подобные действия не приводят к достижению желаемой им цели, то малыш со временем перестанет плакать, кричать и капризничать без серьёзного повода.

В том случае, если постоянно заострять внимание малыша на его негативных действиях, то он будет нарочно повторять их для привлечения вашего внимания. Старайтесь формировать положительный настрой в поведении малыша. Создавая благоприятную атмосферу дома, вы уменьшите желание ребёнка быть в «оппозиции».

## **Больше разговаривайте с ребёнком**

Разговаривайте с малышом как можно больше, даже если ему всего несколько дней. Постоянно разговаривая, «воркуя» с ребёнком, вы и сами успокаиваетесь, приводя свою нервную систему в равновесие. Пользу от такого общения для развития эмоциональной системы ребёнка, его интеллекта и речи трудно переоценить. При хорошем психоэмоциональном контакте с матерью у малыша расширяется арсенал способов коммуникации и передачи информации.

Кроме того, общеизвестно, что ребёнка успокаивает стук сердца матери, к которому он привык ещё в утробе. И заменить стук сердца может только материнская речь – спокойная, ласковая, доброжелательная – именно она станет для ребёнка успокоительным фоном.

### **Дефициту общения – нет!**

Одна из проблем молодых мам – это резкое снижение круга общения: «ребёнок – муж – ребёнок – ребёнок – и снова ребёнок». Для того чтобы снизить дефицит общения, постарайтесь познакомиться на улице с такими же, как вы, мамами с колясками. У вас будет много интересных тем для разговора. Часто после таких «встреч с колясками» женщины остаются подругами на долгие годы. Улучшению вашего настроения так же могут способствовать следующие факторы:

- не находиться в затемненном помещении, впускать в комнату больше дневного света;
- включать в рацион бананы, горький шоколад, фрукты, молочные продукты (если это позволяет грудное вскармливание);
- высыпаться! Существуют способы высыпаться за короткое время, которыми можно научиться и чувствовать себя более полноценно;
- использовать современные технологии для удобства и пользы («радионяня»).

Необходимо понимать двойственность психологического состояния молодой мамы: с одной стороны – многие женщины после родов испытывают глубокое чувство облегчения, их переполняет радостное возбуждение, иногда доходящее до эйфории, и такое состояние может длиться несколько месяцев; с другой – у молодых мамочек часто возникает чувство беспокойства, угнетения и боязни, что они не справятся с новыми обязанностями, а в большинстве случаев преобладает здоровое беспокойство в связи с изменениями в привычном укладе жизни. Все это нормально, так было и так будет у многих. Но если тревожное состояние выражено очень сильно и становится постоянным, то нужно обязательно обратиться за медицинской помощью.

Помните, что ваше эмоциональное состояние в ваших руках! А самое главное чудо у вас уже есть.

