Автор: admin
26.08.2011 21:03 - Обновлено 04.11.2014 12:17

Одна в декрете? Что делать, чтобы остаться в форме?

Предположим, ты вышла замуж и уехала в другой город, в другую область. А работа твоя осталась в том городе, откуда уехала, не в том, где вы с мужем теперь живете. А сейчас ты в декрете или в отпуске по уходу за ребенком. Без родных, подруг и старых знакомых. Но зато с выходом в Интернет, головой, руками и потребностью в общении с внешним миром. Речь пойдет не о фигуре, а о том, как оставаться в форме морально. Ведь, кроме ухода за малышом, все хозяйственные дела, а также сложности отношений с новыми родными – на тебе. И если ты в силу своего склада характера раньше не умела отдыхать, то теперь пришло время этому научиться.

Когда моей дочурке было месяца три, свекровь сказала: «Да это с ума сойдешь, с ним (ребенком) до трех лет дома сидеть!» Она судила по своему опыту. Я не поверила – разные мы с ней. Как можно такое сказать о своем малыше! Эти слова показались кощунственными и больно задели. Но со временем, когда ребенок стал крепче физически, смышленее и требовательнее, стало очевидно, что мой психологический ресурс требует подпитки извне. Причем, чем активнее, любознательнее и сообразительнее ребенок, тем нужнее матери это «окно в мир».

Недаром во всех журналах для молодых родителей есть рекомендация: маме нужно ежедневно выходить хотя бы на час-два развеяться, чтобы отдохнуть. Пусть даже в магазин или на почту. Ей нужен этот час для восстановления душевных сил. Моего внутреннего ресурса без таких передышек хватило примерно на полтора года. Потом я задумалась, как же мне переключаться, чтобы как-то успевать отдыхать?

Я начала вязать. Сначала шарфик дочке, варежки. Специально на швейно-вязальном ресурсе долго ковырялась – схему варежек таки нашла! Потом довязала жилет, начатый еще во время беременности (специалистом по вязанию я не была). Потом связала пару носков (научилась!), потом еще одну подруге и одну – сестре.

Отвлекаясь на такое дело, как вязание, я узнала для себя и о себе много нового, а главное – приятного. Лет в 10 мне показывали, как вывязывать пятку на носке, но тогда это дело не пошло. А тут дома стало холодно, носков хороших шерстяных купить негде, а нитки есть, до родов купленные, мохеровые. Спицы в магазине нашлись. Схемы вязания – в Сети.

Читать что-то, требующее сосредоточения и обработки информации, рядом с маленьким ребенком невозможно, потому что играть сам он еще не умеет, а кроме того, непоседлив. Что-то надо объяснить, от чего-то уберечь, что-то дать, убрать, почитать, показать, на горшок посадить, покормить, самой поесть. А вязать по паре рядов – это запросто! Пока вяжешь, мозг переключается с решения насущных проблем на конкретную – какую петлю вязать, который ряд по счету и т.д.

Причем маленькие по размеру изделия связать может кто угодно. Даже совсем не рукодельный. Навяжешь квадратиков, разноцветных, к примеру, а потом можно из них покрывальце сшить. Даже если кукольное – ребенку играть пригодится, в коляску постелить, на стульчик. И маме польза, и малышу, и вещь оригинальная.

Если лежит душа, можно заняться дизайном детской (уголка малыша) с помощью маленьких безделушек, сделанных своими руками. Или покупных – сейчас можно купить все, даже то, о чем в детстве не мечталось. Можно шить одежду малышу или его любимой игрушке. Швейная машинка не в каждой семье найдется, а руки и иголка с ниткой есть у каждой. Ткань? Из тоненького хлопчатобумажного платка можно сшить малышу распашонку или ночную рубашечку, просто сложив платок пополам – длины хватит – и выкроив хотя бы даже по форме другой имеющейся одежки.

Можно купить пакетик семян понравившегося декоративного растения (безопасного для ребенка), землю, дренаж, специальные стаканчики и посеять рассаду. Помидоры порадуют запахом, цветами и плодами; земляника – летом среди зимы, когда на ней цветы, а потом и ягодки появятся. Ставить это все богатство нужно туда, где малыш не достанет. Когда поливаешь цветы, радуешься каждому новому листочку, даже просто самому зеленому цвету. И доброе слово растениям тоже приятно. Душа отдыхает от забот во время таких маленьких переменок на полив.

Это подходит для спокойных натур. Те же, кто поживее, регулярно общаются на форумах для мам. Поживее – это чтобы успевать еще и за ребенком следить. А то сядет мама почитать, увлечется, а малыш – в хозяйственный шкаф. И что он там может найти и съесть, страшно подумать. Но лучше все-таки подумать, чтобы быстренько все опасное переставить повыше или вовсе замок для шкафа организовать.

Вот когда чадо заснет, тогда можно заняться чем-то более серьезным. Например, медитацией. Хотя бы просто расслабить ноги, поясницу, спину, руки, шею, лоб. Или изучить в мировой Сети ответы на животрепещущий вопрос, или написать статью в интернет-журнал, или письма своим далеким друзьям-подругам.

Для этого сейчас каких только возможностей нет: те же кулинарные, «мамские» сайты (они же родительские), рукодельные, профессиональные, искусствоведческие, исторические, лингвистические, просто женские журналы и научно-популярное чтиво. Книги можно читать в электронном виде. Повышать квалификацию по системе дистанционного образования. Деньги зарабатывать. Вот до чего техника дошла! А проснется малыш – заниматься аэробикой или танцем живота можно вместе с ребенком, особенно с утра. Ведь многие детки музыкальны от рождения. Вам обоим понравится!

А когда вы с малышом будете готовы к долгим вылазкам из дома пешком и на общественном транспорте, то сможете общаться с себе подобными в детских клубах, ходить на выставки, в музеи. Но до этого нужно дорасти. А пока всем молодым мамам желаю хорошего настроения, здоровья и успеха в воспитании своих малышей. И пусть процесс этот будет бесконечно радостным!

Автор - **Марина Пересветова**
Источник