**«Работающая мама…Прекрасная мама!»**

Простые советы для улучшения качества жизни.

«Работа – дом, дом – работа» - так обычно описывают свою жизнь многие работающие мамы. Современная жизнь ждет от нас мобильности и быстрой переключаемости с одного дела на другое, и при этом – сохранения своей личной целостности, здоровья и контактов с близкими людьми. Парадокс заключается в том, что, хотя в качестве основного приоритета для женщины по-прежнему остается семья и дети, основную часть времени, сил и эмоций она оставляет на работе.

Сегодня уже не стоит вопрос: работать маме или сидеть дома и заниматься воспитанием ребенка, так как выбора у нее зачастую просто нет. Отсюда – постоянная тревога о ребенке, его благополучии и переживания оттого, что так мало времени остается на самое главное – общение с малышом, забота о его развитии, сохранении эмоциональной связи с ним.

Стремясь успевать повсюду и везде выполнять свои обязанности «на пять», в суматохе бытовых проблем и обязанностей, женщины часто забывают о простом тезисе, что можно сделать кого-то счастливым и довольным жизнью только в том случае, если ты сама счастлива. Эту мысль поддерживает исследование, проведенное Фондом «Общественное мнение», которое показало, что большинство женщин считают, что забывают о себе, о своих желаниях и мечтах, полностью и без остатка разделяя свою жизнь между выполнением обязанностей на работе и в семье.

Для того чтобы в череде забот и обязанностей помнить о себе, своих потребностях, своем развитии, мы приготовили несколько советов, которые помогут работающей маме более рационально распределять время и силы.

**1. Время – главный ресурс.**

Размеренность и дисциплина наполняют жизнь спокойствием. Если ты всё время опаздываешь или делаешь всё на бегу, пора, наконец, составить расписание для себя и домочадцев. Недаром весь мир кричит о time management – управлении и организации времени. Например, совмещать приятное чтение книг с полезным путешествием в общественном транспорте, а телефонный разговор с мамой - с приготовлением ужина. Для рационального распределения времени составляйте с вечера подробный план твоих дел и встреч. Более важное можно помечать маркером. И не забывайте вычеркивать по мере выполнения.

**2. Сделайте свое утро волшебным.**

Утро зачастую – самое сложное время для работающей мамы. Хорошим решением будет заготавливать всё с вечера. Чтобы успевать на работу без ежедневных подвигов, подготовьте накануне одежду для себя и детей. Все незапланированные покупки делай по пути с работы, а не на работу.

**3. Не забывайте о благодарности.**

Психологи давно доказали, что люди, которые не забывают на регулярной основе говорить своим близким «спасибо» в целом по жизни более позитивны и проще справляются с трудностями. Просто сказать – «Спасибо, мама!»

**4. Найдите время для себя.**

Многие мамы допускают одну и ту же ошибку, полагая, что сначала нужно удовлетворять потребности детей и только потом – думать о себе. Это в корне неверно. Не стоит пренебрегать собственными интересами и желаниями. Для душевного равновесия и ощущения гармонии с миром и с собой важно  найти время, чтобы спокойно, без спешки выпить утренний кофе, причесаться, накраситься и просто побыть одной в тишине. Здоровый компромисс нужен во всем. Так, после субботы, проведенной всей семьей, вполне логично может последовать воскресенье, посвященное только себе любимой. В течение каждого дня у Вас должен быть хотя бы час толкьо для себя.

**5. Меню без обсуждений.**

Надоели бесконечные капризы за обеденным столом? Пора начать составлять меню на неделю. Возможно, первые попытки будут не очень успешными и популярными у детей, но не стоит сдаваться. Ко всем нововведениям нужно привыкнуть. Совсем скоро ты сможешь за считанные минуты составить не только план приготовления, но и список закупок. А чтобы обеды-ужины не стали рутиной, попробуй разнообразить меню чем-то особенным, что можно приготовить вместе с детьми.

**6. Доверяйте без оглядки.**

Многие женщины считают, что легче сделать всё самой, чем добиться от других идеального результата. Если смириться с тем, что идеала не бывает, а главное – он совсем не нужен, жизнь станет гораздо проще. Некоторые задачи нужно переложить на детей, чтобы те привыкали к домашней работе и учились чему-то новому. И ничего страшного, если дети заправят постель чуть менее аккуратно, а муж купит не совсем тот сорт картошки.

**7. Найдите единомышленников.**

Идти по жизни с людьми, которые тебя понимают, гораздо легче, чем без них. Коллеги-мамы смогут дать дельные советы или подменить Вас в тяжёлый день. С родителями одноклассников ребёнка можно договориться возить детей в школу по очереди.

**8. Прочь рутину!**

Рутина убивает, бери от неё отпуск! Важно, чтобы ни одна мысль о рутине не посетила вас за всё это время. Если есть возможность, оставьте вне рабочей зоны вечера, выходные дни и, конечно, праздники. Выделяйте время для своих собственных интересов: чтению книг, просмотру любимых фильмов и т.д. Это не прихоть, а необходимость, которая поможет тебе расслабиться и набраться новых сил.

**9. Моя мама – самая лучшая.**

Работающая мама не может не говорить о своей работе дома. Приобщите к таким разговорам детей, им всегда интересно, чем занимается их мама, какую должность занимает. При возможности покажите, где Вы работаете, и непосредственно - свое рабочее место. Так ребенок будет испытывать уважение к Вам и к Вашей профессиональной деятельности.

**10. И самое главное** - помните, что вы – самая счастливая женщина, потому что в жизни есть все, что необходимо: любящий ребенок, работа, которая дает Вам важные ресурсы и – есть Вы, прекрасная работающая мама!