

# Стиль

## антистресс

МАМА... В этом слове солнца свет, МАМА - лучше слова в мире нет.

Это слово, состоящее из 4-х букв, из двух слогов, говорит о многом.

В этом слове заложен весь смысл жизни, весь смысл рода.

Это слово кто-то произносит громко с радостью, кто-то тихонько скажет «мама», и задумается, возможно, печаль промелькнет на его лице, а кто-то, отчаявшись, уже и не верит в то, что мама может быть. Может быть.



Многие воспевали образ матери. На день Матери в интернете можно прочитать множество стихов, которые будоражат душу так сильно, что, казалось бы, выворачивают наизнанку, доставая кому-то боль, кому-то радость, кому-то просто чувство восхищения этими прекрасными женщинами.

Сегодня, обнимая своего малыша, я, наверное, впервые так сильно ощутила всю прелесть своего материнства. У меня есть сын, который меня любит, который дождался меня из 10-ти дневной командировки, ничуть не изменив отношения ко мне. Я помню,

Екатерина Заварухина для [www.styleantistress.ru](http://www.styleantistress.ru)



когда выходила из вагона поезда ночью, в 00.30, первое, что я услышала, это «**мама, мама!**»

### ***Кто такая МАМА?***

В первую очередь, это человек со всеми своими ощущениями, эмоциями, со всем тем, что есть у **ЛЮБОГО** человека. Потребности, желания, цели, мечты... Много всего! Ей в определенный момент времени приходится чем-то жертвовать ради маленького сопящего комочка, который может как давать ласку, нежность, так и в будущем забирать ее. Бывает по-всякому. А потом маме приходится перестраиваться для того, чтобы начинать помаленьку отпускать малыша от себя и начинать заниматься своими делами.

### **Хочется сделать обращение папам:**

Уважаемые папы! Вы — лучшие папы на свете! Ваши прекрасные женщины, которые становятся мамами, любят Вас ничуть не меньше, у них появляется просто больше заботы. Помогите им в этом, примите участие в воспитании малыша, не смотря на то, что в какой-то момент Ваша любимая женщина (Ваша жена) попытается перекинуть всю заботу о новорожденном на себя (это из-за того, что она думает, что вы очень устали после рабочего дня). Даже если это и так. Поверьте, за целый день Ваша жена – новоиспеченная мама устала ничуть не меньше, поскольку ей приходится привыкать к новому распорядку дня, ухаживать за малышом, а также делать дела по дому и не забывать о себе. Мужчины, помните о том, что женщина, которую Вы когда – то назвали своей женой, так и остается ею. Помогите ей вспомнить об этом, ухаживая за ней, говоря ей комплименты, даря цветы... Не обижайтесь на нее. Цените её.

### **Уважаемые дети своих мам!**

Когда в очередной раз хотите поругаться со своей мамой лишь из-за того, что мама где-то Вас посчитала слишком маленьким, где-то немного перегнула палку, не кричите ей в ответ, для нее это очень больно.

**Просто скажите своей маме о том, что с каждым годом, становясь все взрослее и самостоятельнее, Вы ничуть не меньше стали любить ее, а наоборот, еще больше, потому что помните те прекрасные моменты, которые были между Вами и Вашей мамой.**

Напомните и ей о них. Спросите самого себя, что Вы хотите получить тем, что пытаетесь ругаться с мамой, спорить с ней? Какое Ваше самое глубокое намерение? Разругаться в



# Стиль

антистресс

пух и прах? Нет. Доказать что-то? Возможно. Только зачем? Я уверена, что Ваша мама это и так все знает. Она просто боится потерять Вашу любовь, пытается всеми силами манипулировать Вами. Знайте это и в тот момент, когда Вам ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ захочется сказать что-то обидное своей маме, **просто обнимите ее и скажите ей о том, как сильно Вы ее любите просто потому, что она – Ваша мама.**



Я знаю, что бывают обиды на родителей. Бывает злость, агрессия. Поверьте, я сама прошла через многое из того, о чем пишу. Просто, спустя какое-то время начинаешь понимать, как не имеют никакого смысла все те ссоры, которые были когда-то. Какую они боль приносили обоим из-за простого незнания.

В Ваших руках есть хороший инструмент – **ЗНАНИЕ**. Пользуйтесь им, уважаемые читатели, и учитесь не только на своих ошибках, но и на чужих.

Помните, что обвинения не приводят ни к чему хорошему, кроме как к тому, что этот сценарий из поколения в поколение будет повторяться.

И сейчас у Вас есть отличная возможность прямо сейчас начать менять этот сценарий на тот, который Вам хочется больше всего!

**Какой именно? — решать только Вам.**

Екатерина Заварухина для [www.styleantistress.ru](http://www.styleantistress.ru)

