*ĆWICZENIE DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI*

*Tematy: samoopieka, prowadzenie dziennika samoopieki*

***SAMOOPIEKA NIE JEST SAMOLUBNA***

Kiedy rodzi się dziecko, jest to duża zmiana dla rodziców, matka staje się "niewidzialna", a ojciec bardzo często staje się mniej ważny w życiu żony. Dziecko i jego potrzeby są w centrum uwagi najbliższego otoczenia i samej matki. Oczywiście nie ma w tym nic złego czy niewłaściwego. Ważnym i kluczowym momentom w życiu, takim jak pojawienie się nowego członka rodziny, zawsze towarzyszy brak równowagi. Ważne jest, aby zauważyć ten brak równowagi i wypracować nową harmonię. Aby uniknąć wypalenia rodzicielskiego, ważne jest, aby ćwiczyć samoopiekę.

ĆWICZENIE AUTOREFLEKSJI

Jakie były Twoje praktyki dbania o siebie przed urodzeniem dziecka/dzieci? Czy możesz wdrożyć któreś z nich teraz, będąc rodzicem? Poniżej znajdują się przykłady czynności związanych z dbaniem o siebie.

Wypisz swoje pomysły na dbanie o siebie i przez miesiąc zapisuj w kalendarzu, ile czasu dziennie/tygodniowo poświęcasz sobie.



**Źródło**:https://livingprettyhappy.com/2020/03/25/maintain-self-care-for-parents-during-lockdown/