*ΆΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ*

*Θέματα: αυτοφροντίδα, τήρηση ημερολογίου αυτοφροντίδας*

***Η ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΊΔΑ ΔΕΝ ΕΊΝΑΙ ΕΓΩΙΣΤΙΚΉ***

Όταν γεννιέται ένα μωρό, είναι μια μεγάλη αλλαγή για τους γονείς, η μητέρα γίνεται "αόρατη" και ο πατέρας πολύ συχνά γίνεται λιγότερο σημαντικός στη ζωή της συζύγου. Το μωρό και οι ανάγκες του βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής του άμεσου περιβάλλοντος και της ίδιας της μητέρας. Φυσικά, δεν υπάρχει τίποτα κακό ή ακατάλληλο σε αυτό. Σημαντικές και κομβικές στιγμές της ζωής, όπως ακριβώς ο ερχομός ενός νέου μέλους της οικογένειας, συνοδεύονται πάντα από μια ανισορροπία. Είναι σημαντικό να παρατηρήσετε αυτή την ανισορροπία και να αναπτύξετε μια νέα αρμονία. Για να αποφύγετε την εξουθένωση των γονέων είναι σημαντικό να ασκείτε την αυτοφροντίδα.

ΆΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ

Ποιες ήταν οι πρακτικές αυτοφροντίδας σας πριν αποκτήσετε παιδί/παιδιά; Μπορείτε να εφαρμόσετε κάποια από αυτές τώρα, ενώ είστε γονέας; Παρακάτω μπορείτε να βρείτε παραδείγματα δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας.

Καταγράψτε τις ιδέες σας για την αυτοφροντίδα και σημειώστε στο ημερολόγιό σας για ένα μήνα πόσο χρόνο ανά ημέρα/εβδομάδα αφιερώνετε στον εαυτό σας.



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