

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```

-  \$('#buttonOne').jFav();

Predsavzatia a sny nejednej matky

Autor: Jarmila, matka 2 detí



Chcem sa konečne dobre vyspať

Môj sen je uspať deti bez nervov a zbytočných stresov a po niekoľkohodinovom spánku bez prerušenia sa chcem zobudiť aspoň natoľko oddýchnutá, aby som rovnako hravo a s úsmevom ako moje deti zvládla nápor ďalšieho dňa.

Náš tip

Tu je [overený spôsob ako uspať deti bez stresu a netráviť tým celý večer.](#)

Chcem sa viac od svojich detí

Túžim po tom, aby moje deti začali byť samostatnejšie, tak ako to robia v škôlke, či škole. Aj tam sa samé obliekajú, obúvajú, nepotrebujú kŕmiť, upracú si s radosťou po sebe hračky, pomôžu mi s domácimi prácami. Aby sa prestali medzi sebou hádať, vedeli spolu lepšie vychádzať. Aby som im nemusela všetko hovoriť 100krát. Chcem vedieť ako si poradiť v situáciách, ktoré sa "musia" (čistenie zubov, užívanie liekov, umývanie atď.)

Náš tip

Najviac pomôžete svojim deťom tak, že im prestanete pomáhať. Návod ako naučiť deti zodpovednosti je aj súčasťou [on-line kurzu Výchova nevychovou](#). Kurzom sme prešli aj my v UniCare centre, spolu so stovkami dnes už spokojných mám. Je úžasné zistiť ako sa stať skvelým rodičom, ktorá malá vec spôsobí veľkú zmenu, prečo obetovať sa dieťaťu je vždy na jeho škodu. Mnohí rodičia žasli, keď zistili čo najviac potrebuje ich dieťa, koľko pozornosť potrebuje, prečo 100% nie je 100%.

Neustála dostupnosť bez stálej prítomnosti je najlepší spôsob ako byť dobrou matkou. *Lotte Bailyn*

Pre dieťa je dôležité mať rodičov, na ktorého sa môže s dôverou obrátiť, keď potrebuje. Nie je dôležité byť dieťaťu stále v päťach, aj rodič má právo na čas pre seba. Iba spokojný rodič môže mať spokojné dieťa. A nezabudnime, že kvalita spoločne stráveného času je vždy viac ako kvantita. Naučme sa žiť tu a teraz.



UniCareCenter

Chcem si viac dopriať

Od kedy som bola matkou, som chcela, aby moje deti boli šťastné. Nedávno mi jedna múdra a šťastná žena, matka troch šťastných detí a veľmi dobrá kamarátka prezradila, že overený recept, aby moje deti boli šťastné, je, že najskôr musím byť šťastná ja. A mala pravdu. Začala som už koncom minulého leta myslieť viac na seba a oplatilo sa, moje deti to „pochopili“ a zrazu všetko fungovalo. Tento rok som naplánovala, že každý druhý piatok je iba môj. Pôjdem na masáž, občas na kozmetiku, či ku kaderníčke, zacvičím si alebo len tak s kámoškami na kávu.

Náš tip

Máme pre Vás [širokú ponuku masáží](#), Vám dodajú viac energie než kedykoľvek predtým. Prebudia Vašu myseľ, zlepšia pamäť Uľavia od bolesti, pomôžu pri regenerácii. K tomu sa rady postaráme o Vaše malé ratolesti, v detskom kútiku UniCare centra.

My Vám všetkým želáme naplnený nový rok, nech sa Vám sny menia na skutočnosť!

Podarilo sa vám niekedy dodržať Novoročné predsavzatie? Pochváľte či posťažujte sa v komentároch



Diskusia

Komentár vložil Zuzka | 05.01.2016

Dobré nápady, zavedenie do každodenného života náročnejšie. Mne manžel pomáha v rámci možností, ale času pre seba stále nemám dosť ;)

Komentár vložil Tamara | 06.01.2016

Mna už dávno tieto NV presli, pretože už koncom januára mi bolo jasné, že k naplneniu nepride. Vždy ma prevažovali ine povinnosti:(

HORE ^