

## ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО, ВОСПИТЫВАЯ РЕБЕНКА, ЗАБЫВАЕТЕ О СЕБЕ?

Вспомните, что Вас радует и успокаивает в сложные моменты. Здесь Вы найдете некоторые советы, которые смогут Вас поддержать.

### ЧТО ПОМОГАЕТ НАПОЛНИТЬ ВАШУ «ЧАШУ»?



Помните: забота о себе – это не эгоизм. Когда Ваши потребности удовлетворены и Ваша «чаша наполнена», у Вас будет больше энергии и Вам будет легче быть хорошим родителем, делиться своей радостью и уделять внимание другим.