



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile



DEPRESIA

Ești mândră că ai devenit mamă?

Sarcina și copilul tău sunt prioritățile tale imediate?

Zece reguli de aur pentru cuplu în timpul sarcinii

1. Concepție cu dragoste: Participă la unirea cu partenerul tău cu dragoste și tandrețe, admirându-i virtuțile și dorindu-i ca el, ea să-ți dăruiască un copil minunat, plin de sănătate, înțelepciune și dragoste! Gândește-te la asta și numai la asta cu toată puterea și tăria sufletului tău!
2. Mănâncă sănătos și absoarbe o alimentație corectă: consumă fructe sănătoase, legume, fructe uscate și neprelucrate, fasole și cereale, ulei de măsline nefiert, pâine integrală, pește (Omega 3), evitând zahărul, dulciurile, alcoolul, țigările și băuturile toxice.
3. Respiră adânc: în parc, la mare, la munte, pe balcon, pentru a putea oferi oxigen sângelui tău, care este primul și cel mai important nutrient pentru organismul copilului tău.
4. Linișteți-vă sufletul plimbându-vă în natură: admirând diversele peisaje, soarele, stelele, munții, marea, copacii, florile, mediul și imaginile pitorești din jur, culorile și mirosurile, dorindu-vă ca copilul dumneavoastră să aibă sănătate, frumusețe și talent.
5. Atinge-ți copilul cu dragoste; Tu și tatăl trebuie să faceți acest lucru zilnic și ar trebui să îi spuneți copilului dumneavoastră următoarele, atingând copilul cu dragoste: "Fie că ești băiat sau fată, te iubesc la fel!
6. Dorește ca copilul tău să fie înzestrat cu virtuți, cum ar fi: Sănătate, Putere, Frumusețe, iubire și Bunătate, Inteligență și Înțelepciune, și că el/ea va deveni o persoană creativă și capabilă!
7. Cântați din voce și la un instrument, ascultați muzică armonioasă, (Mozart, Chopin, Vivaldi, muzică tradițională), pentru ca viitorul dumneavoastră copil să aibă armonie în trup și suflet!
8. Priviți copilul ca pe un soare strălucitor, plin de lumină și înțelepciune, îmbrățișat de căldura iubirii, având sănătate și putere. Purtați culori vii și evitați negrul și griul (așa cum recomandă tradiția).
9. Fii atent la semenii tăi (și la oamenii din mediul înconjurător): alege să ai în jurul tău oameni amabili, morali și pozitivi și distanțează-te de persoanele provocatoare, evită televizorul, vocile stridente și țipetele puternice. Încearcă să păstrezi seninătatea, starea de bine și pacea mult în adâncul sufletului tău...!
10. Întâmpinați Nașterea Copilului care a venit în Familia voastră și alăptați-l cu Dragoste. Chiar dacă veți urma doar câteva dintre sugestiile practice de mai sus, rezultatele, pe care veți avea ocazia să le vedeți, vor fi minunate!



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile

Relatia

RELAȚIA VIITORILOR PĂRINȚI PENTRU PREGĂTIREA CONCEPȚIEI COPILULUI

Caracteristicile cheie ale unui parteneriat sănătos

Relația dintre două persoane reprezintă modul în care acestea se simt și se comportă una față de cealaltă. Relația unui cuplu se poate schimba și evolua în timp.

Copilul începe să învețe despre relații și comunicare de la persoanele din jurul său la o vârstă fragedă. Mai târziu în viață, aducem în parteneriatele noastre, fără să știm, comportamentele și stereotipurile care au existat în familiile noastre. Experiențele noastre din copilărie pot fi foarte diferite. Fiecare poate avea propriile idei despre cum ar trebui să arate o relație. Uneori, aceste percepții pot fi foarte diferite și atunci încep problemele.

Așadar, cum înțelegeți ce este bun sau rău? Indicatorul cheie este bunăstarea ta emoțională. Într-o relație sănătoasă, ambii parteneri se simt fericiți și bucură, stima de sine crește, simt sprijin reciproc unul față de celălalt, își dezvoltă și își îmbunătățesc personalitatea.

Calitatea relației de cuplu este foarte importantă în momentul în care se ia în considerare creșterea familiei. Căldura relațiilor dintre părinți contribuie la un rezultat pozitiv la naștere și la o mai bună sănătate a copilului.

Este important ca ambii să înțeleagă și să vorbească despre motivul pentru care fiecare dintre ei își dorește un copil. Gândurile și opiniile diferite cu privire la sexul copilului, la educație și la alte aspecte conexe trebuie discutate înainte de concepție. Apoi, va fi timpul să se concentreze asupra lucrului principal - formarea unui copil sănătos, care va continua timp de 9 luni.

Căldura relațiilor dintre părinți contribuie la un rezultat pozitiv al nașterii și la o sănătate mai bună pentru copil.

Dr. Thomas Verny, unul dintre fondatorii psihologiei prenatale, explică faptul că dragostea ta este scutul copilului tău împotriva dificultăților vieții. Așa îți pregătești copilul să reușească în viață, să facă față provocărilor cu dinamism, optimism și speranță.

În timpul sarcinii, viața armonioasă pe care o trăiești în cuplu neutralizează chiar și aspectele negative ale





moștenirii voastre genetice, promovând și valorificând în același timp aspectele sale pozitive.

Femeile care au o relație bună și apropiată cu partenerii sunt capabile să tolereze o anumită cantitate de stres fără consecințe.

Pe cât posibil, mama trebuie să petreacă sarcina într-o stare de bună dispoziție, de calm, de bucurie, de înălțare și de dragoste, astfel încât hormonii fericirii să circule în sânge și organismul copilului să se dezvolte armonios. Creierul se va dezvolta apoi bine, iar mai târziu copilul va fi inteligent, atent, sănătos, activ, echilibrat, sociabil, răbdător, rezistent din punct de vedere psihologic, grijuliu și fericit.

Emoțiile pozitive ale mamei sunt un material excelent pentru o bază solidă a sănătății, intelectului și talentelor viitorului copil!

Principalele caracteristici ale unui parteneriat nesănătos

Cum să înțelegem că ne aflăm într-o relație nesănătoasă? Principala indicator va fi starea noastră de bine. Dacă o relație nu vă aduce bucurie și fericire, ci, dimpotrivă, vă face să simțiți resentimente și vinovăție, anxietate, depresie și nesiguranță, chiar frică, atunci trebuie să vă gândiți cu siguranță că ceva nu este în regulă.

Principalele reguli ale **relațiilor disfuncționale** sunt **cei trei "nu": nu vorbi, nu simți și nu ai încredere.**

Relațiile disfuncționale se bazează pe **"proprietatea" emoțională a unei persoane asupra celeilalte.**

Dacă observați oricare dintre aceste semne într-o relație sau dacă un partener vorbește despre asta, merită să vă amintiți că "toți venim din copilărie", dar ca adult trebuie să începeți să vă asumați responsabilitatea pentru propria viață. Acest lucru înseamnă că putem schimba obiceiurile comportamentale nedorite.

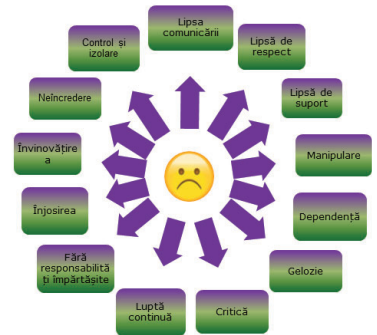
Nu trebuie să dai vina pe partener, pe tine însuși sau pe părinți dacă lucrurile nu merg bine. Cea mai bună soluție este ca amândoi să discutați despre toate acestea împreună și să vă gândiți la ceea ce puteți schimba în comportamentul vostru. Dacă este necesar, este posibil să apelați la ajutorul unor specialiști (consilieri de cuplu, terapeuți de familie etc.).

Când vă gândiți la un copil, este foarte important să existe stabilitate, pace și armonie în relația voastră.

Comportamente care pot ajuta la schimbarea și

îmbunătățirea relațiilor

- Creșteți abilitățile de comunicare
- Vorbiți unul cu celălalt
- Împărtășiți-vă sentimentele
- Construiți un climat de încredere
- Ascultați cu atenție, cu empatie
- Gestionați conflictul
- Puneți-vă relația pe primul loc
- Practicați recunoștința
- Învățați să iertați
- Fiți plin de compasiune
- Acceptați cealaltă persoană așa cum este
- Echilibrați timpul social și timpul petrecut singur
- Nu intrați în stereotipuri
- Încercați să găsiți compromisuri



Sprijin și informații

- Consultanță de cuplu
- Informații educaționale tipărite și virtuale
- Cursuri de comunicare
- Terapie de familie
- Școala viitorilor părinți
- Cursuri educaționale
- Psihoterapie individuală
- Sprijin pentru prieteni