

Счастливая мама - счастливый ребенок.

Советы для уставших мам.



В нашей культуре не принято обращать внимание на свое состояние, тем более женщинам. Не принято уважать свои эмоции. Не принято рассматривать свою психологическое состояние, как то, что нужно изучать и как то, о чем нужно заботиться.

Что значит "устала", что значит, "плохо себя чувствуешь"? Надо, значит надо. "Соберись, тряпка!" И вместо того, чтобы отдохнуть или попросить о помощи, мама на автопилоте выполняет свой долг.

А еще принято терпеть. Терпеть дискомфорт. Особенно в малых дозах. Реагировать мы начинаем, только если дискомфорт доходит до уровня "больше не могу". Вот тогда не грех демонстративно упасть у всех на виду без чувств. Как будто только полное истощение дает моральное право на передышку. А вот банальное желание отдохнуть - не аргумент.

Первый шаг - приучить себя оценивать свой ресурс. Так же, как мы оцениваем состояние холодильника и идем в магазин, когда продукты заканчиваются. Отслеживание своего ресурса поможет избежать срывов и истощения для этого в течение дня время от времени задавайте себе такие вопросы:

- Что именно меня так истощает/раздражает?
- Какая моя потребность не удовлетворена?
- Чего я хочу?

Это не всегда просто, потому что иногда наши настоящие потребности наглухо закрыты большим количеством защит!

В глубине души мама не хочет делать что-то для детей или мужа. На самом деле, она устала и хочет заняться чем-то своим. Но испытывает глубокое чувство вины и стыда за свои желания.

Чтобы почувствовать себя менее виноватой и более хорошей, она строит заместительные ожидания от ребенка и супруга. Она рассчитывает, что он будут рады, тому что она для них сделала, в ущерб своим желаниям, (так она получит хоть толику компенсации за свой дискомфорт) что даст ей ощущение "выполненного долга" и позволит поставить внутреннюю галочку: "я хорошая мать и жена"! Вся схема ломается на первом хныке ребенка.

Но, не замечая, что "*мои потребности лежат в другой плоскости, и я ничего не делаю для их удовлетворения*", мама теряет огромное количество душевных сил, пытаясь заменить их ролью хорошей матери.

Так происходит со всеми, кто **не слышит себя**. Игнорируя свои настоящие желания, мы становимся немного неживыми, уставшими, апатичными и озлобленными.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Хорошо, допустим, вы отследили, что устали и вам пора сделать паузу. Но тогда сталкиваемся с другой проблемой: паузу сделали, а расслабление не наступило, только совесть грызет за потерянное время.

Чтобы научиться полноценно отдыхать, необходимо овладеть искусством пребывания в "здесь и сейчас", умением отпустить, отключать контроль за всем и вся.

Вот лишь несколько способов:

Дыхание.

Концентрируемся на дыхании и прям все силы тратим на то, чтобы внимание следило за тем, как мы дышим - плавный вдох перетекает в выдох.

Мышечное напряжение.

Сядьте и просто наблюдайте: какие мышцы расслаблены, а какие сжаты. Напряженные мышцы и расслабьте.

Воспоминания.

Вспомните места и ситуации, когда вы чувствовали себя поистине спокойно и благостно, воссоздайте эти ощущения.

Звуки.

Послушайте звуки природы, которые невольно вынуждают вас замедлиться и заземлиться.

Но это все, конечно, не сработает, если у вас в голове галоп мыслей и бег тараканов. Если вы решаете задачи, а внутри разливается тревога: нельзя ни на минуту выпасть из ритма, иначе - ааа - паника!

Сделайте хотя бы две 5-минутки в течение дня и посвятите их подлинному ментальному расслаблению. Понаблюдайте за тем, как это меняет ваше состояние.

Как закрепить новые привычки не истощать себя

Важная часть заботы о себе - это не только отдых, но и похвала, поощрение, одобрение себя за успехи. Вы ведь хвалите ребенка, когда он сделает что-то хорошее, правильное и полезное?

Почему бы не похвалить и себя?

В течение дня ведите внимательный учет всего хорошего, что вы делаете. Например:

- заботитесь о себе (здоровье, питание, отдых, общение, вдохновение, медитация и т.д.);
- заботитесь о доме (уборка, стирка, глажка и т.д.);
- заботитесь о детях (сохраняете терпение, ухаживаете за ребенком, играете с ним, интересуетесь им, поддерживаете его и т.д.);
- заботитесь о муже (готовите ему, убираете за ним или для него, готовитесь к его приходу, встречаете его, внимательны к нему, поддерживаете его и т.д.);
- заботитесь об отношениях в семье (звоните членам семьи, помогаете им, интересуетесь ими, поддерживаете их и т.д.);
- делаете хорошее для мира и посторонних людей (кормите птиц, улыбаетесь незнакомцам, помогаете тому, кто к вам обратился и т.д.)

Как только вы заметите, что сделали что-нибудь хорошее, представьте, что вы получаете за это цветок, букет или цветочную композицию. Мысленно складывайте полученные цветы в одном месте.

В конце дня осмотритесь и "подсчитайте", сколько вы получили цветов.

Рассмотрите эту красоту и прислушайтесь к своим чувствам.



Тем мамам, которым не всегда удаётся сохранить внутреннюю уравновешенность в течение дня, можно предложить очень простые вещи.

1. **Перестаньте играть и притворяться со своими родными.** Например, когда женщина играет в постоянно довольную маму, жену. Наигранность дается женщине большими затратами дополнительных сил: отнимаются душевные силы и выводят из равновесия. Не бойтесь быть естественной и искренней, слабой и плачущей. Важно как вы проявляется своё настоящее настроение. Проявляя себя искренней – **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ** об окружающих: ваше реагирование **НЕ ДОЛЖНО** задевать их.

2. **Перестаньте решать проблемы за мужа, детей** (когда они сами могут решать данные проблемы) и

выполнять обязанности **за них**, если вам кажется, что они не совсем качественно их исполняют. Помощь по запросу – другое дело. Вы чувствуете себя нужной и получаете в ответ благодарность. Без просьбы, выполняя за других дела – вы воспитываете эгоизм, вызываете ощущения ненужности, формируете низкую самооценку у домочадца («у меня ничего не получается», «я никчемный человек»), эмоционально отдаляете от себя данного человека. Всё это будет вызывать ответные переживания у мамы (жены) и срыв внутреннего равновесия не за горами.

3. **Перестаньте думать только о домашних**, об их интересах и потребностях. Важно знать **свои желания** и понимать мотивы своих поступков.

4. **Перестаньте жаловаться** или списывать усталость и раздраженность на ускоренный ритм жизни современной замужней женщины с детьми. В ваших руках помочь себе **восстановить физическое** и эмоциональное здоровье от нагрузок,

5. **Вспомните о своих старых друзьях.** Общение с ними расслабит, позволит переключить внимание от обязанностей и забот на легкое, ни к чему не обязывающее общение за чаепитием или на душевные разговоры

6. Перестаньте жить прошлым, особенно это касается обид. Часто женщина носит внутри себя негативные чувства к человеку, который может и ненароком обидел. Не судите – жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на подобные вещи.

7. **Перестаньте сожалеть о несделанном деле, поступке или об ошибках.** Ошибки можно исправить или перевести в ранг жизненного урока. А жизненные уроки делают нас мудрее и умнее. Несделанное нужно отпустить, признав, что вы решили «не делать»,

8. **Перестаньте моментально выражать негативные эмоции,** за что потом может быть стыдно и чувствовать себя виноватой. Есть выход: выразите всё что хотите, но только наедине с собой и на листке бумаги или на диктофон.

9. **Перестаньте злиться и бурчать на мужа,** если обязанности по дому (кухня, уборка, покупки) на вас негативно влияют: работающие жены (мамы) могут физически уставать, не высыпаться; неработающие - могут эмоционально уставать от однообразия или неблагодарности от членов семьи, или желания возвращаться в социуме, желания продвигаться в карьере. Что делать? Поговорите по душам с мужем, поделитесь своими переживаниями по данному поводу

10. **Создайте спонтанную привычку говорить нежные слова** и слова любви своему мужу и детям. Подобная привычка всегда становится взаимной, если вы искренне и от души говорите своим родным тёплые слова!

11. **Учитесь радоваться жизни,** особенно разнообразным приятным мелочам.

12. Вспомните поговорку: «Как ты расслабляешься? Я не напрягаюсь!»

шуточный **СЕМЕЙНЫЙ «УСТАВ»:**

1. Мама права.
2. Несмотря ни на что мама всё равно права (см.п.1)
3. Мама не кричит – она обращает внимание на важные вещи.
4. Мама не ругается – она советует
5. Мама не спорит – она объясняет ситуацию
6. Мама не висит в Интернете – он идёт в ногу со временем.
7. Мама не валяется на диване – она медитирует.
8. Мама не наказывает – она учит
9. Мама болтает по телефону – она осуществляет информационный обмен на актуальные темы
10. Мама не скандалит – она эмоционально выражает заинтересованность
11. Мама не ленится готовить – она заботится о вашей фигуре.
12. Мама не лишает права выбора – она указывает единственно правильное решение.

