

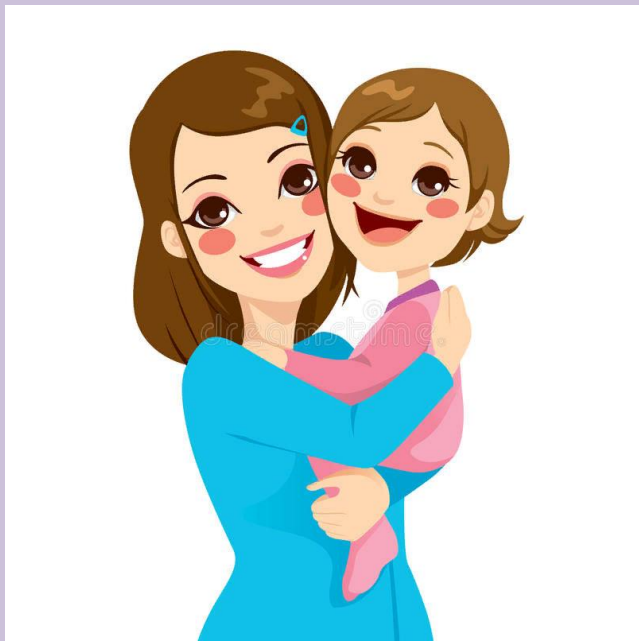
# Счастливая мама. Как восстанавливать свои внутренние ресурсы?



Подготовила:  
педагог-психолог МАОУ СШ № 154  
СП Детский сад «Парус»  
Примакова Наталья Ермолаевна

Трендом современного общества является мама, которая все успевает, всем довольна, счастлива, активна, уделяет много времени своим детям, мужу, находится в прекрасной физической форме, ухожена, занимается саморазвитием и личностным ростом, а в доме царят порядок и чистота!

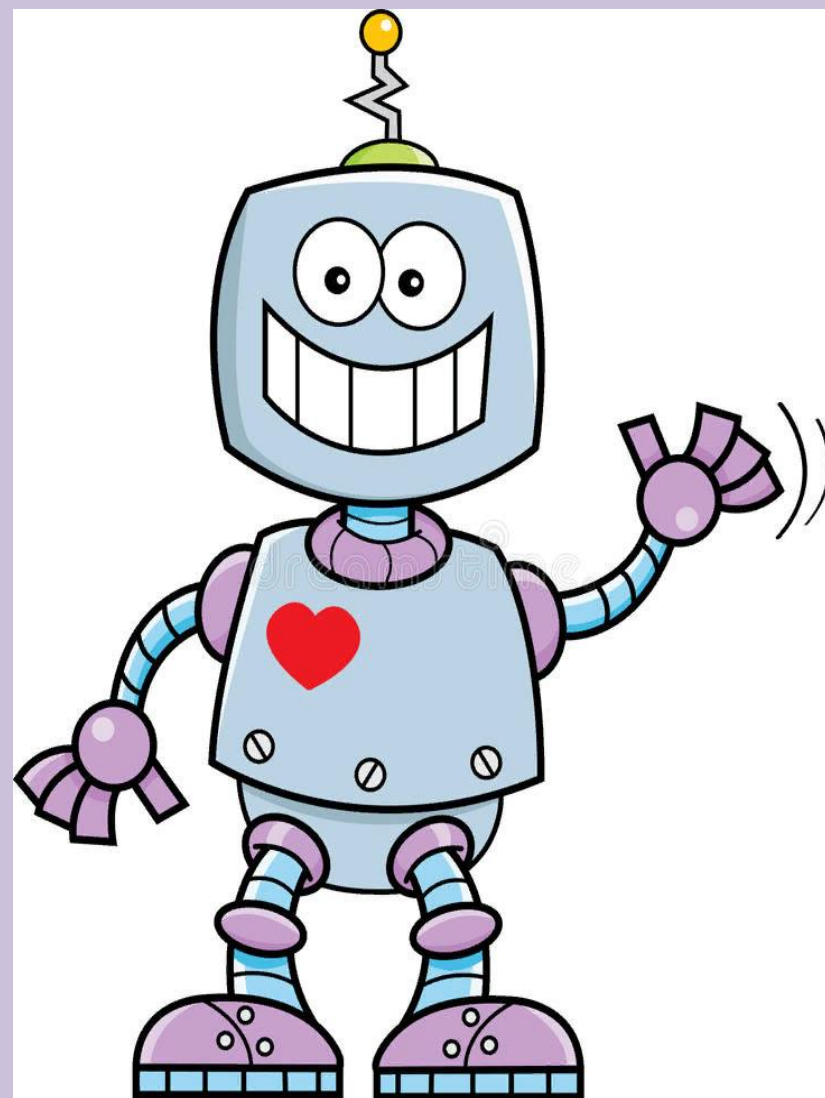




Исходя из стереотипов общества и внутренних установок у многих складывается идеальный образ материнства: оно всегда прекрасно, радостно, наполнено любовью, добротой и заботой о детях; в нем нет места злости, гневу, обидам и раздражению, усталости и бессилию... Идеальная мама все успевает и получает удовольствие от каждой минуты, проведенной со своим ребенком!

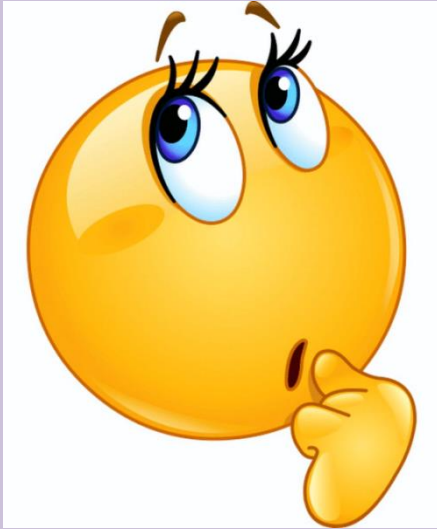


НО!  
Если женщина  
не робот, а  
живой  
человек, то  
это —  
невозможно.



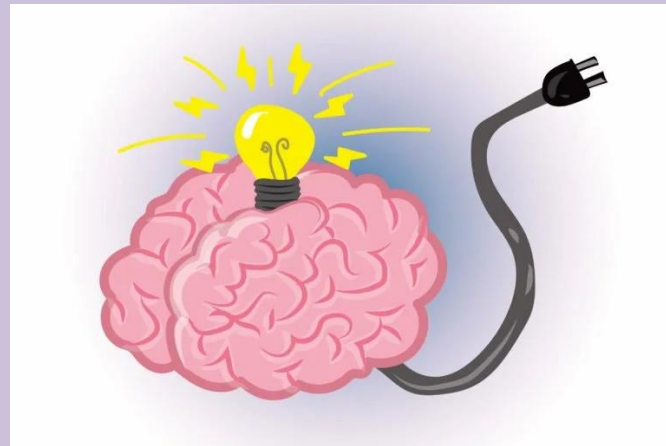
Воспитание ребенка – процесс  
энергозатратный,  
предполагающий активацию  
многих внутренних ресурсов.





Что это такое?

И как их восстанавливать?



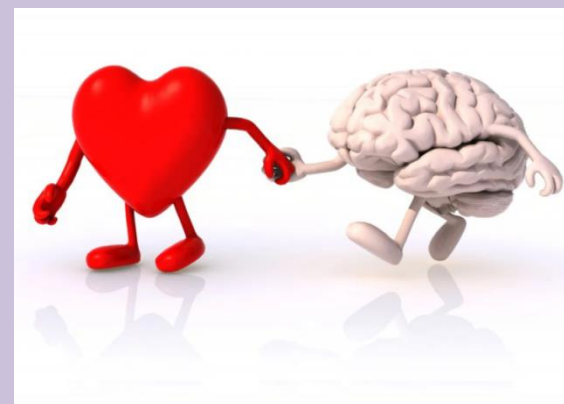
Условно ресурсы человека разделяют на  
внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри.



К внутренним ресурсам человека можно отнести:

- здоровье (физическое и психологическое);
- характер; самооценку;
- интеллектуальные способности;
- навыки, умения, опыт;
- эмоции и чувства;
- духовность (вера, ценности).



Внешние ресурсы – все то, чем мы можем «воспользоваться» из вне (предметы, места, люди). Преобразовываясь, они могут «переходить» во внутренние (например, приятные воспоминания о море, удовольствии от прочитанной книги и др.)







Ресурсное состояние – это самоощущение, при котором человек чувствует себя в состоянии решать текущие задачи и при этом не страдать от нехватки сил, физических или душевных. Это хорошее самочувствие и настроение, умение справляться со стрессом и радоваться жизни.

В процессе воспитания многие мамы периодически сталкиваются с «моральной усталостью», ощущением бессилия и опустошенности, как будто «села батарейка». Либо становятся эмоционально неуравновешенны, раздражительны и не могут «взять себя в руки».

*В таких случаях говорят «мама не в ресурсе»*



А если у самой мамы нет внутренней энергии, желания и сил отдавать заботу и ласку, то что она может дать своему ребенку?



Чем мама наполняет ребенка, когда ее  
саму переполняют негативные эмоции,  
справиться с которыми нет сил?



А когда ко всему вышесказанному добавляется гонка за идеалом, то появляется и растет ощущение своей неполноценности, что еще больше усугубляет ситуацию.



# Как маме можно восстанавливать свои внутренние ресурсы?



Способы восстановления могут быть разными и индивидуальными в каждом конкретном случае: кому-то нужно выспаться, а кому-то – потанцевать.



## Специалисты предлагают следующее:

- сон, отдых, полноценное питание, свежий воздух;
- поиск методов расслабления (йога, медитация, горячая ванна и др.);
- наличие личного пространства и времени на себя;
- делегирование и распределение обязанностей;
- расстановка приоритетов: выделение первостепенных и второстепенных задач (перестать заниматься делами с низкой эффективностью, например, без конца собирать разбросанные игрушки и т.п.);
- снижение уровня контроля и тревожности;





- наличие любимых занятий, дел, хобби, которые вызывают чувство удовольствия и поднимают настроение (чтение, просмотр фильмов, вязание, встречи с подругами, общение, любимая работа и др.);



- определение так называемых «энергетических дыр», через которые «уходит» энергия; поиск способов их «закрыть» самостоятельно или с помощью специалистов (затянувшийся конфликт с кем-либо, сложная проблемная ситуация и др.).



В книге авторов-психологов «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию» есть важная мысль:

*«Осталось осознать, что родитель в ресурсном состоянии – такая же жизненная необходимость для ребенка, как еда. Если он видит, что маме плохо, что она не справляется с жизнью, он просто не может быть спокойным и радостным. Самые счастливые моменты в детских воспоминаниях большинства людей – когда их родители счастливы, увлечены, веселы, расслаблены и когда можно с ними эти чувства разделить. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что Вы ему рады, что он Вам нужен, что Вы радуетесь жизни с ним.*

*Именно это дает ему силы развиваться.*

*Это на порядок существеннее, чем благосостояние семьи, образование или быт...»*



Таким образом, уделяя себе внимание и находясь в ресурсе, мама оказывает благотворное влияние на ребенка в процессе его воспитания.

Кроме того, тем самым она транслирует ему поведение человека, который заботится о себе и своих потребностях и умеет выстраивать границы.

Ребенку нужна счастливая мама.

У несчастной, вечно уставшей, всегда и всем недовольной мамы не может быть счастливого ребенка!





у  
счастливой  
мамы –  
счастливый  
ребенок!

Спасибо за внимание!

