



## **БЫТЬ В РЕСУРСЕ!**

### **10+лайфхаков для счастливой мамы**

Известно, что быть мамой – очень сложно, а мамой особенного ребенка вдвойне. Постоянная забота о ребенке требует огромных физических, эмоциональных и психических затрат. Усталость, напряжение могут перерасти в недовольство и обиды, раздражение распространиться на детей, мужа, близких. Все это – признаки эмоционального истощения мамы. Что делать в таких случаях?

Делюсь с тобой своими правилами счастливого материнства.



### **1. Правильно расставь приоритеты! Правило кислородной маски.**

Стюардессы в самолетах, озвучивая правила безопасности, обычно говорят: «В случае аварии, сначала наденьте кислородную маску на себя, и лишь потом — на ребенка». И верно, ведь если ты не в ресурсе, как сможешь позаботиться о своих близких? Не пытайся все время делать то, что просят дети, играть с ними снова и снова. Отдыхай до того, как устала!



### **2. Высыпайся!**

Если мама регулярно недосыпает, то в его кровь попадает множество гормона стресса – кортизола. Он делает нас агрессивными и тревожными, мешает концентрироваться. Здесь рекомендации просты: 8-часовой сон, проветривание, за час до сна отказ от всех гаджетов. И еще важный принцип – ложиться спать и просыпаться в разные сутки!!!



### **3. Правильно кушай и пей много воды**

Проанализируй качество пищи, которую ты ешь, построй свой рацион и рацион своей семьи на продуктах, которые обеспечивают вас правильной энергией. Питайтесь рационально - побольше овощей и белков, поменьше легких углеводов. Магазинная выпечка, тортики, фастфуд, жареное мясо - все это,

безусловно, вкусно, но, с точки зрения организма, затормаживает метаболизм и вызывает дефицит энергии.



#### **4. Минимизируй быт. Научись делегировать.**

Если что-то можно не мыть прямо сейчас — не мой! Если можно делегировать часть уборки детям — делегируй! Если можно нанять няню – сделай это!!! Учись делегировать то, что можно делегировать. И разреши ближним помогать себе.



#### **5. Научись говорить нет.**

Лично мне сказать «нет» моим детям или близким до недавнего времени было не просто трудно, это было табу. Но когда я поняла, что от этого становится еще хуже и в первую очередь мне самой, то стала тщательно распределять свое время и думать, сколько времени готова уделить поддержке ближнего без вреда для себя. Я вывела для себя правило: Говоря другим ДА, убедись, что ты не говоришь себе НЕТ. Делюсь и с тобой!



#### **6. Выдели время для себя.**

Не важно, чем ты займешься, но это будет твое личное время и занятия для себя любимой. Отдых, сон, общение, хобби. Час, но в бункере! Составь чек-лист заботы о себе (поспать, спокойно поесть, сделать зарядку, нанести крем на руки, полистать журнал, посмотреть сериал) и с чистой совестью выполняй его.



#### **7. Проявляй социальную активность.**

Очень хорошо найти себе способ самореализации в социуме, чтобы регулярно выглядывать из своего «домика»: общайся с людьми, заведи блог, пеки торты, шей, рисуй, танцуй, запишись на онлайн-курсы. Оставайся полноценной активной личностью, которая развивается, имеет свои увлечения и стремления.



#### **8. Регулярно проводи детокс на разных уровнях.**

Если хочешь изменений — первым делом займись своим пространством, избавься от хлама. В доме становится чисто, уютно, просторно и больше воздуха.

Информационный детокс: удали ненужную информацию с телефонов, планшетов, компьютеров (старые фото, видео, музыка, ненужные рассылки, подписки и пр.). Эмоциональный детокс - научись отслеживать свои эмоции, веди эмоциональный дневник, выбери для себя техники работы с негативными состояниями (арт-терапия, медитация и пр.). Запишись к психологу или посещай терапевтические группы.



## 9. Следи за тем, что ты говоришь.

Простой тест: на секунду задумайся и напиши три фразы, которые произносишь или думаешь чаще всего. Похоже на список ниже?

Я устала.

Я ничего не успеваю.

Я не заслужила счастье.

У меня куча проблем.

Меня никто не любит...

Это фразы-кандалы. Зачем они тебе? Что ты ими притягиваешь в свою жизнь? Усталость, болезнь, проблемы, отсутствие любви... Предлагаю заменить их на фразы-крылья:

Я здорова

Я бодра и полна сил

Я все успеваю

Вокруг много отзывчивых и добрых людей

Я люблю и любима.

Силу мысли еще никто не опроверг! Проверено лично.



## 10. Позволь себе маленькие и большие радости.

Позаботься о своей маленькой девочке. Вспомни, что тебя радовало и делало счастливой в детстве. Шоколадка, новое платье, объятия, поход в цирк? Обязательно вспомни, и не отказывай себе в радости жизни.

**Поверь, материнство может быть счастливым. Всё зависит только от тебя.**

**Диль-Илларионова Татьяна,**  
клинический психолог, нейропсихолог, психотерапевт,  
тренер по стрессоустойчивости.

