

«Делаем хорошую маму» или где взять сил на ребенка

Выберите подходящий для вас вариант: хорошая мама – это

1. когда уделяешь ребенку много внимания,
2. когда хорошо обеспечиваешь ребенка,
3. когда ВСЕ для (ради) ребенка.

Если вы нашли здесь «правильную» формулировку или ваша версия включает слово «ребенок», можно предположить, что рано или поздно, а может быть уже сейчас, вас лично коснется то, о чем пойдет речь – родительское выгорание.

Все варианты выше – всего лишь стереотипное мнение, воспитанное идеологией советского времени. С готовностью подискутирую с вами об этом при встрече или по телефону, если эта мысль вызывает у вас неприятие. Хорошая мама, прежде всего, счастливая мама, счастливый человек. Это аксиома. И да, счастье для каждого свое, но для всех это источник сил. Именно силы нужны на воспитание детей. Их нужно уметь восполнять и относиться к себе бережно. Не физические силы, конечно. Душевные. Чтобы терпеть и не срываться на крик, чтобы переживать стресс (какое воспитание без стрессов?), чтобы контролировать и наставлять. Чтобы понять, поддержать и помочь нужно особенно много сил. Что можно налить из пустого кувшина? Так же и с человеческими силами: если их нет, отдавать нечего.

Выгорание – состояние нарастающей усталости и эмоционального истощения. Синонимы – обессиление, истощение, выматывание. Работа и домашние дела, отношения с родственниками, друзьями, коллегами, переживания и волнения (по любому поводу и не только негативные, что интересно), физические недомогания – причины этого состояния. Выгорание происходит постепенно, охватывает не только отношение с детьми, но и другие сферы жизни и несколько причин складываются в один букет. Выход из этого состояния не моментальный. В особо запущенных случаях также эффект будет накопительным, но способы очень приятные. Главная сложность – взять и сделать, позаботиться о себе. Разрешить себе позаботиться о себе, прежде всего. Как вы думаете, почему в самолетах инструкция на случай аварии звучит как «сначала кислородную маску на себя, потом – на ребенка»? Потому что сначала важно, чтобы тот, кто будет спасать, оказался в безопасности. Тот, кто будет отдавать силы, сначала наполнил силами себя.

Итак...

Способ первый – самый приятный.

Очень люблю эту еврейскую притчу (с) интернета и в кратком изложении в книге психолога Татьяны Мужичко «Роман с самим собой» (особенно рекомендую аудио-версию книги):

Жила-была еврейская семья. Детей было много, хлопот тоже и бедная мать работала на износ – готовила, стирала и кричала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью? Вышла от него задумчивая и удивленная. С тех пор её как подменили. Больше никогда мама не кричала, с лица ее не сходила приветливая улыбка, но раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на весь вечер, запиралась в комнате. Детей мучило любопытство. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и ...пила чай со сладкой булочкой!

«Мама, что ты здесь делаешь?! А как же мы?!» — возмущенно закричали дети.

«Ша, дети! Вышли отсюда. – ответила она важно. — Я здесь делаю вам счастливую маму»

Смысл, думаю, понятен: нужно уделять время себе. Регулярно, возможно, в одно и то же время. Что наполняет силой лично вас? Составьте «список удовольствий». Например:

- почитать книгу,
- посмотреть фильм с вкусняшками,
- повязать в тишине (под музыку),
- ванна с аромамаслами и свечами,
- погулять в одиночестве,
- сходить к подруге...

Это должно быть такое занятие, которое лично ваше и только для вас. «Почитать книгу ребенку» или «погулять с ребенком», или «приготовить вкусный ужин семье» – не оно. Ваше личное удовольствие, это когда вы что-то делаете для себя любимой, и пусть весь мир подождет. Определите этому занятию время. Пусть это будет всего один раз в неделю, всего час-два в день, но полноценно и по-честному.

Способ второй – особенно приятный

Очень рекомендую делать его именно на ночь, перед сном. Придумайте, чем вы себя побалуете завтра. Побалуйте себя возможностью купить какую-то безделушку, на которую обычно жалко денег. Возможно, именно завтра вы разрешите себе купить и съесть, не делаясь ни с кем, любимую шоколадку. Или разрешите себе не делать чего-то и отложить на потом. Каждый день (именно каждый день) спрашивайте себя: «Чем бы мне порадовать себя завтра?» Находите, обещайте себе, засыпайте с предвкушением этой приятности и обязательно выполняйте обещание. Если на утро вам захочется изменить «ежедневную радость», разрешите себе и это. Главное – делать сделать это ежедневной привычкой, ритуалом и никогда не нарушать данного себе обещания.

Мысли о приятном на ночь успокаивают и дают хороший сон. Мысль о приятном с утра заряжает утро предвкушением радости.

Способ третий – основательно приятный.

В состоянии стресса, нервного напряжения особенно помогает «спрятаться в домик». В этом выражении столько уюта и спокойствия! Необязательно для этого буквально «не открывать дверь, не выходить из дома». Достаточно сфокусироваться на таких действиях, которые вы совершаете изо дня в день. Например, полив домашних цветов или вечерний душ, или чаепитие после работы. Попробуйте сделать из этого ритуал.

Например, приходя с работы, в определенное время, обойти с лейкой домашние растения, стараясь заметить изменения в каждом со вчерашнего дня. Дайте им забавные прозвища: «цветок счастья», «дерево силы», «кактус терпения».

Попробуйте принимать душ, представляя как струи воды смывают с вас усталость (как она выглядит в вашем воображении?), и недомогание (тоже визуализируйте), и даже плохие отношения с кем-то. Выберите специально для этого принятия душа гель с особо приятным запахом. Добавьте к этому каплю любимого аромамасла на мочку уха после душа. Очень рекомендую попробовать петит-грейн, наг-чампа, илаг-иланг, если для вас это будет утренний душ. Вдохните счастье и выдохните все, что осталось лишнего.

Суть в том, чтобы выбранное действие (одно или несколько) стало именно ритуалом. Обязательным, привычным, постоянным. Как бы точкой, основанием вашего спокойствия и надежности. Сразу скажу, уборку дома лучше не делать таким ритуалом. Это уже немного другая история.

Возможно, ни один из способов вам не походит, и у вас настолько нет времени на себя, что вам некогда заниматься «такими глупостями». Тогда возникает вопрос вашего отношения к себе самой и еще несколько: «Вы точно хотите, чтобы ваш ребенок не умел относиться к себе бережно? А как он научится беречь и любить себя, если вы этого не умеете?».

Помните? Хороша мама – счастливая мама, а силы нужно уметь восполнять. Относиться к себе бережно – это тоже забота о своих детях. Детям нужна, прежде всего, любящая, счастливая мама, которая не срывается на крик, которая может понять, помочь, поддержать. Согласны?

Звоните, заходите, обсудим.

Всегда вам рада.

Всегда на связи: +79650577449

Педагог-психолог школы

Юлия Эдуардовна