гайд

30 простых способов для мамы позаботиться о себе



Об авторе

Меня зовут Екатерина Кес, я клинический, детский, подростковый и семейный психолог. Я оказываю психологическую помощь взрослым, детям и подросткам более 26 лет, очно и онлайн.

Я также являюсь автором книг “Азбука хорошего поведения” и “Азбука чувств и эмоций” для детей, а также “Воспитание без криков и наказаний” и “Воспитание братьев и сестер” - для взрослых.

За последние 15 лет я создала более 30 онлайн-курсов для родителей, которые сталкиваются с разными проблемами у детей и подростков: низкая самооценка, страхи, тревожность, упрямство и истерики, плохая успеваемость в школе, ревность братьев и сестер, трудности подросткового возраста, плохое поведение, подготовка к школе и детскому саду и т.д.

Все эти курсы родители могут пройти самостоятельно или с поддержкой психолога.

Подробнее о курсах можно узнать на моем сайте https://psy.ekaterinakes.ru/

Буду рада помогать вам вопросах воспитания и в общении с подростками. Я веду блоги практически во всех соц.сетях, присоединяйтесь там, где вам удобнее. В конце этого гайда есть ссылки на мои соц. сети.

Содержание гайда:

- Что мешает вам заботиться о себе.
- Какие установки могут стоять на этом пути.
- Как вы можете начать это делать уже сегодня
- Занятия, которые многие мамы откладывают годами



Что мешает вам заботиться о себе?

Есть множество причин, которые могут мешать вам заботиться о себе. Давайте рассмотрим несколько самых распространенных.

1. Социальные сети.

Во-первых, многие мамы проводят там колоссальное количество времени, которое можно было бы уделить себе, сделав для себя что-то полезное и приятное.

Также, в соц. сетях мы видим постоянную трансляцию того, какой должна быть успешная и современная мама и как она должна прекрасно выглядеть и все на свете успевать. Материнство прикрывают счастливыми фотографиями и мало кто пишет честно о сложностях и трудных временах, про бессилие и раздражение оттого, что больше нет времени побыть одной, спокойно сходить в туалет или принять душ.

Никто не показывает грязную кухню и немытый пол. У мам, которые на это смотрят, появляется ощущение: «Почему другие мамы могут, а я - нет? Разве я хуже?».

От этого включается перфекционизм, желание как можно больше успеть по дому и с ребенком и трудно расслабиться и сделать что-то для себя.

Рекомендации:

1. Постарайтесь сознательно сокращать время, которое вы проводите в соц. сетях, просто просматривая чужие видео и читая чужие истории.
Если осознали, что делаете это - спросите себя: что я могу сейчас сделать для себя приятного и полезного?

Примеры того, что это может быть вы прочитаете далее в этом гайде.

2. Если смотрите на идеальные фото идеального материнства в соц. сетях - напоминайте себе, что это всего лишь витрина, на которую каждый выставляет то, что хочет выставлять и хочет показывать. А как обстоят на самом деле дела в той или иной семье - никто не знает.

2. Перфекционизм.

Это такое внутреннее ощущение, как будто вы перед кем-то сдаете экзамен и должны всё делать идеально и безупречно. Поэтому вам бывает сложно расслабиться и внутри как будто работает «вечный моторчик», который толкает вас доделывать все до конца и выполнять все на отлично.

В голове звучат слова: «Хорошая мама должна...», «Хорошая хозяйка должна...». В стремлении быть идеальной мамой и женой женщины часто загоняют себя в такие рамки, когда времени не остаётся вообще ни на что, а соответствовать идеалу всё равно не получается.

От этого копится усталость, раздражение и досада. Здесь важно помнить, что ребёнку гораздо нужнее спокойная и отдохнувшая мама, чем сверкающий пол и развивающие методики.

Рекомендации:

1. Напоминайте себе, что ваша жизнь - это не экзамен, и вы не должны делать все идеально на 100%. Какие-то вещи можно делать вполсилы, какие-то вещи можно делать наполовину, а закончить потом. Что-то можно делать вполсилы и не стараться из последних сил.

2.Вы взрослый человек и сами решаете, как для вас лучше. Разрешите себе внутренне быть не идеальной и поверьте, что это не делает вас менее ценным человеком и не делает вас хуже.

3. В приоритете всегда другие.

Возможно, вам сложно говорить “Нет” другим людям и вы постоянно ставите их интересы выше, чем свои. Вам сложно отказываться от того, что на самом деле для вас неудобно и требует дополнительных физических и моральных сил, вашего времени, которого и так мало. Время, которое вы могли бы уделить себе, вы отдаете другим людям, выполняя их просьбы.

Если речь касается ваших детей и близких родных - понятно, что в этом случае мы чаще ставим их на первое место и готовы ради них на многое. Но если вам сложно отказывать коллегам по работе, друзьям, дальним родственникам (или даже ближним, если они постоянно злоупотребляют вашей добротой и безотказностью) - это может быть проблемой.

Рекомендации:

Возможно, вам стоит чаще ставить себя и свои интересы на первое место, учиться говорить “Нет” и не чувствовать себя при этом неловко. Отказывать другим людям - это не эгоистично и не стыдно. Когда у вас есть возможность помочь - вы помогаете тем, кто об этом просит. Но если вам это совершенно неудобно и ради этого приходится жертвовать своим сном, здоровьем, временем с детьми и супругом, а также временем, которое вы можете уделить себе - можно вежливо отказаться. Это совершенно нормально.

4. Трудно попросить помощи у других

Для того, чтобы вы могли отдохнуть, иногда нужно попросить других людей о том, чтобы они помогли вам организовать такой отдых. Это могут быть ваш супруг, ваши родители или родители супруга, иногда можно обратиться за помощью к подругам. Возможно, у вас есть подруги, у которых дети примерно такого возраста, как ваш ребенок - вы можете предложить по очереди помогать друг другу с детьми, чтобы каждая из вас имела возможность позаниматься своими делами.

Многим женщинам тяжело обращаться за помощь, потому что кажется, что они должны со всем справляться сами и просить о помощи - это слабость.
Эта установка часто очень мешает.

Рекомендации:

Подумайте о том, как вы можете организовать время для себя и к кому вы можете обратиться за помощью, если для этого необходимо с кем-то оставить ребенка (детей). Когда вы просите о помощи - говорите прямо, спокойно, уверенно, ни в чем не оправдывайтесь.

Важно, чтобы ваша просьба не звучала как укор: “Ты так редко помогаешь мне с детьми” или как намек: “Как бы хотелось хоть немного отдохнуть”. Скажите максимально конкретно, когда и в чем вам нужна помощь.

Да, вам могут отказать. Это не очень приятно, но с другой стороны - у человека могут быть свои обстоятельства и возможности. Ведь и вы можете отказать, если у вас не получается сделать то, о чем вас просят.

Зато обращение за помощью значительно увеличиваются шансы, что кто-то откликнется и сможет вам помочь.

Какие установки могут мешать заботиться о себе?

У многих женщин есть внутренний голос, который чаще всего является не их голосом, а тем, что они слышали в своем детстве и юности. Этот голос может говорить: Вот как он может звучать:

«Отдохнёшь на пенсии», «Отдохнёшь на том свете», «Я не заслужила отдыха, пока не сделала дело», «Отдых надо заслужить», «Я должна быть сильной», «Материнство — это тяжёлый труд», «С появлением детей о себе нужно забыть», «Это эгоизм заботиться о себе, ты должна заботиться о своем ребенке» и т.д.

Есть ли у вас подобные установки? Если да - помогают они вам по жизни или мешают? Вы сами вольны решать, что и как делать в своей жизни. Возможно, когда-то вам говорили, что правильно, а что нет. Но сейчас вы взрослый человек и можете выбрать, с какими мыслями и установками вам комфортно жить, с какими - нет. Какие вам помогают - а какие - мешают и не дают расслабиться. Начните говорить себе противоположные вещи, например:

- *«Мне не нужно заслуживать отдых, я могу отдыхать тогда, когда захочу».*
- *«Я хочу больше отдыхать и больше заботиться о себе не когда-нибудь потом, а сейчас».*
- *«Я могу быть разной, иногда - сильной и энергичной, а иногда - уставшей и слабой».*
- *«С появлением детей мамина личная жизнь не заканчивается».*
- *«Это нормально ставит иногда себя на первое место».*

30 способов маме позаботиться о себе

1. Почитать книгу.
2. Просто полежать, ничего не делая.
3. Начать вести дневник и писать туда свои мысли, переживания, всё, что беспокоит.
4. Рисовать, если вам это приносит удовольствие.
5. Прогуляться одной, никуда не спеша, внимательно рассматривая то, что видите вокруг.
6. Попить чай или кофе из красивой чашки, не спеша.
7. Принять душ.
8. Принять ванну с пеной.
9. Аккуратно потянуться на коврике или на кровати.
10. Подремать днём с ребёнком.
11. Нанести крем на руки.
12. На ночь нанести крем на ступни, надеть носочки и не снимать до утра.
13. Сделать маску для лица.
14. Полежать на аппликаторе Кузнецова.
15. Посмотреть кино, которое давно хотели.
16. Поболтать с подругой.
17. Поставить дома музыку, которая поднимает настроение.
18. Записаться на приём к гинекологу.
19. Сходить к терапевту и попросить направление на базовые анализы, чтобы проверить состояние здоровья.
20. Пройтись по магазинам, не спеша, в своё удовольствие.
21. Сходить на маникюр и педикюр.
22. Сходить к массажисту или пригласить его домой.
23. Найти помощницу, которая будет делать генеральную уборку (1 раз в неделю или 1-2 раза в месяц — как решите).
24. Пить много воды в течение дня.

25. Заказать доставку еды вместо того, чтобы готовить.
26. Записаться на приём к дантисту, эндокринологу.
27. Сделать самомассаж ушных раковин, надбровных дуг, поочередно помассировать пальцы рук.
28. Почитать свои старые дневники, письма или открытки.
29. Разобрать свои детские архивы с поделками, письмами.
30. Посмотреть семейные фотографии.

Возможно, эти этот список поможет вам найти что-то еще, от чего у вас улучшается настроение, помогает расслабиться и отвлечься хотя бы ненадолго от домашних забот.

Занятия, которые мамы часто откладывают на потом

Как-то я просила в соц. сетях у женщин, которые на меня подписаны:
“О чём вы очень давно мечтаете, но всё время откладываете «на потом»?

Ответы я сгруппированы по темам, вот что получилось:

- Изучать английский, испанский, французский, итальянский.
- Рисовать.
- Дизайн одежды.
- Петь, бегать, ездить на моцике.
- Шитьё.
- Работать с детьми.
- Открыть свою пекарню.
- Шить.
- Танцы: индийские, бальные, цыганские, восточные, танго, латиноамериканские.

- Конная езда.
- Путешествовать.
- Играть на пианино, гитаре, саксофоне.
- Играть на скрипке, на укулеле.
- Сочинять.
- Написать книгу.
- Заниматься дайвингом.
- Вязать.
- Печь обалденно красивые тортики.
- Мозаика.
- Выучиться на хирурга, пусть даже в 50!
- Фотографировать.
- Йога.
- Озвучивать мультики.
- Езда верхом.
- Кататься на велосипеде.
- Актёрское мастерство.
- Спорт регулярно.
- Фигурное катание.
- Стать моделью.
- Изучать психологию.
- Керамика.
- Сноуборд.
- Волейбол.
- Учитель английского.
- Ландшафтный дизайн и флористика.
- Лепить из глины...
- Теннис.

Вот такой вот впечатляющий список того, что очень хотелось бы делать. Если вы постоянно думаете о том, что на свои любимые и желанные дела «Нет времени», «Это баловство и хотелки», «Уже поздно», «Меня не поймут», «Надо было раньше» - мне очень хочется вас поддержать.

Нет никаких причин, чтобы откладывать жизнь на потом. Живите сейчас. Старайтесь находить в своей жизни время на то, что приносит вам радость, вдохновляет вас и заряжает энергией, от чего вы получаете удовольствие.

Вы можете начать это делать хотя бы 1 раз в неделю. Или даже 20 минут в неделю. Согласитесь - это лучше, чем ничего. Зато это будет что-то приятное, важное и ценное ДЛЯ СЕБЯ. В своё удовольствие.

Никого не слушайте. Нет запретов и ограничений. Делайте то, что хотите и считаете важным для себя.

И пусть ваши дети видят на примере своих родителей,
КАК МОЖНО ЛЮБИТЬ ЭТУ ЖИЗНЬ!



Автор – Екатерина Кес
психолог для взрослых, детей и подростков
Автор бестселлеров «Азбука чувств и эмоций»
«Азбука хорошего поведения»
и «Воспитание без криков и наказаний»
«Воспитание братьев и сестёр»

©Екатерина Кес. Все права защищены.
Любое копирование запрещено

Полезные советы по воспитанию я публикую в соц. сетях:

Вконтакте Telegram Max YouTube Дзен

В других соц. сетях меня можно найти
по нику @psy_ekaterinakes