

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
**«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**  
**Ресурсный центр "Растем вместе"**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ ДЛЯ МАМЫ»**

подготовила:  
педагог-психолог СРП  
Мелихова В.И.

Май, 2020 года

## Уважаемые родители!

В очередной раз скажу о том, как важно ваше эмоциональное и физическое благополучие, как важно заботиться о себе. С появлением ребенка может казаться, что теперь вы не принадлежите себе, а все время посвящаете ему. Вы можете забыть о своих потребностях и сосредотачиваться на ребенке. Но вы не роботы. Когда силы заканчиваются, жизнь подчинена кому-то другому, и всему этому не видно конца, наступает выгорание. Апатия, депрессия. Ребенок может начать раздражать, злить или наоборот все чувства заблокируются, вы впадете в апатию.

Понимаем, что хорошего в этом мало. Ребенку нужна живая мама. Которая может позаботиться о себе, и тем самым научить его тому же. Которая увлечена. И заражает увлечением ребенка. У которой есть свою жизнь, в которую она встраивает ребенка.

Как же помочь себе?

- Организовать пространство вокруг себя. Подумайте, кто может вам помочь, посидеть с ребенком, подменить вас. (мама, папа, супруг, старший ребенок, соседка, няня...). Если нет таких людей в ближайшем окружении, может быть социальные службы или такие же мамы малышей. Да просто вбейте свою проблему в поисковик в Интернете, возможно, кто-то уже сталкивался с такой ситуацией и решил ее.

- Расставьте приоритеты. Что нужно делать в первую очередь, а какие дела могут подождать. А что делать вовсе не обязательно. Что можно делегировать. Или может можно снизить частоту? (Может пол не обязательно мыть каждый день).

- Представьте, что вы не успеваете, с чем-то не справляетесь. Что это для вас? Что случится самое страшное? Часто люди обнаруживают, что все переносимо. Кроме того, случается чудо: когда я разрешаю себе что-то, мне это начинают разрешать и окружающие. (Я разрешила себе иногда выделять время для себя, а не полностью посвящать его ребенку, мамы и свекровь предложили посидеть с малышом).

- Осознавайте свои потребности. (Мне нужно поспать два часа). Тогда можно попросить о конкретной помощи. Часто близкие не знают, что помощь вам нужна, не знают чем помочь. И в ход идут ненужные советы и дела. Скажите им конкретно, что вам нужно. А для этого вы должны чувствовать свои потребности.

- Вспомните, чем вы любили заниматься до рождения ребенка. Подумайте, как можно это организовать сейчас. Вы любили вязать? Посадите ребенка рядом с собой и вяжите. Скорее всего, и у ребенка появится интерес к тому, что вы делаете. Любите петь? Пойте с удовольствием, для себя, для малыша. Когда маме хорошо, интересно, когда она радостная, спокойным и радостным становится малыш.

- Если чувствуете, что не справляетесь, вам плохо, подумайте, как вы можете позаботиться о себе. Разрешите себе отдохнуть, полежать весь день под одеялом. Скажите о своей потребности близким.

- Говорите, что вам плохо. Говорите, что конкретно вы чувствуете. Так близкие узнают, чем можно вам помочь. Общайтесь с такими же мамами, спрашивайте совета в социальных сетях. Но главный ключ – разрешите сами себе чувствовать, что вы имеете право быть неидеальным, не справляться, уставать, нуждаться в помощи. Сказать об этом сперва самой себе – уже хороший шаг.

- Проговорите ребенку: « мне сейчас плохо, сложно, но мы вместе. И мы справимся». Так вы выражаете свои чувства, честно говорите ребенку, что вам сложно. Но в то же время говорите, что вы остаетесь рядом и постараетесь решить эту проблему. Это гораздо лучше, чем ребенок будет чувствовать, что с вами что-то не так (а будет чувствовать обязательно) и бояться, что вы не выдержите и исчезните.

- Помните, вы живете не для ребенка, а вместе с ним.

- Верните себе саму себя. Почувствуйте свои потребности, интересы, ценности. Заявите о них. Попробуйте их встроить в новую жизненную ситуацию. Это поможет вам лучше чувствовать себя и вернет жизненные силы.

*(По материалам видеолекции  
Юлии Долговой «Причины эмоциональных  
срывов у мам и способы самопомощи»)*