

ГУО «Социально—педагогический центр Оршанского района»

Чек-лист  
Материн ресурс



Вы ядро вашей семьи!

Если семья – это солнечная система, то вы солнце.  
Вы даете тепло, свет и любовь. Если вы прекратите  
греть, то всё замрет. Работайте на опережение. Не  
ждите эмоционального выгорания!

Как только вы начинаете чувствовать истощение,  
приложите все остатки своих сил на то, чтобы  
восполнить энергетический ресурс.



*Важно понимать, что от вашего  
состояния зависит психологическое  
здоровье всей семьи!*

Для восполнения своего ресурса попробуйте  
**ВСЕ** пункты, которые приведены ниже.  
Только не просто прочтите, а реально  
попробуйте их все, не отмахивайтесь!

*Отмечайте галочками то, что уже ввели в  
свою жизнь.*





## СОН

Это самый простой, но самый действенный способ стать менее раздражительной! Возьмите отпуск, откажитесь на время от всех дел по дому. Ложитесь спать в 22:00, после отбоя детей. Если дети засыпают позже, то сначала отрегулируйте их режим дня - это важно для их физического здоровья, и истерик в течение дня будет меньше. Если вы мама совсем малыша, который еще плохо спит ночью, спите днём при любой возможности. Попробуйте такой режим хотя бы 1-2 недели, и оцените результат!



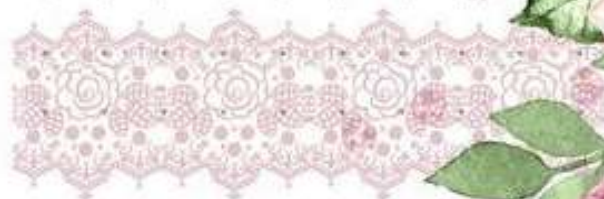
## ВЫЧИСЛИТЕ ПРИЧИНЫ

Постарайтесь максимально замедлиться и понять причины постоянной усталости, раздражения или стресса. Для этого необходимо в течение нескольких дней записывать то, что вам не нравится. Подумайте, как можно устранить каждый пункт, или изменить к нему своё отношение.



## ДЕЛА

Максимально упростите свою жизнь. Ничего страшного не случится, если в комнате будет не убрано, а еда будет очень простой. Для обязательных дел заведите списки: заранее развешайте их по всему дому, записывайте всё в календарь/ежедневник - не копите мысли и планы в голове.





## ПОМОЩЬ

Это очень важный пункт! Проанализируйте, кто и чем вам действительно может помочь. Не стесняйтесь просить о помощи! Люди не ясновидящие, они, возможно, и хотят быть полезными, но не знают в чём. Или им кажется, что они и так помогают, а на самом деле делают то, что вас раздражает.



## ОБЩЕНИЕ

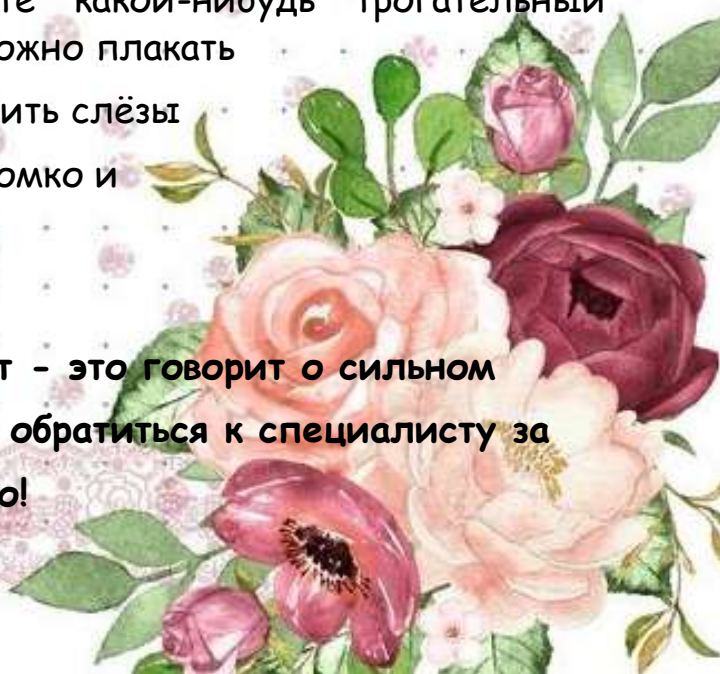
Хотя бы раз в месяц встречайтесь с подружками, или вовсе с незнакомыми людьми и разговаривать обо всём на свете. Делитесь эмоциями и переживаниями, получайте слова поддержки, обратную связь, слушайте сами новые истории, сопереживайте, радуйтесь. Ваша задача выговориться и отвлечься!



## СЛЁЗЫ

Да, слёзы полезны. После того, как выплескиваешь эмоции таким способом, наступает облегчение, снижается уровень тревоги. Но, конечно, это немного не взрослый способ решения эмоциональных проблем. Я не предлагаю плакать при любом возможном случае вместо конструктивного диалога. Если вы плачете постоянно, то, возможно, это повод обратиться к врачу. Посмотрите какой-нибудь трогательный мультфильм или фильм. Так, кстати, можно плакать даже в присутствии ребёнка. Если выдавить слёзы совсем не получается, то попробуйте громко и долго кричать, когда проезжает поезд, стараясь его перекричать.

**!!!Если и этот способ не помогает - это говорит о сильном эмоциональном напряжении, лучше обратиться к специалисту за помощью!**





## ОТДЫХ ПО РАСТИСАНИЮ

Жизненно необходимо не видеть, не слышать, не трогать ребёнка хотя бы пару часов в неделю. Начните с 10 минут в день! Установите будильник и заставьте себя лежать, надев, например, маску для сна на глаза. В идеале выделить хотя бы час в день для личного времени. Очень важно заниматься этим без гаджетов, телевизора, книг и других людей и звуков. Лучше всего в это время думать только о себе, мечтать, стараться понять, что вам нравится, что хочется, что вы любите и что поднимает настроение.

!!!Но, чтобы был положительный результат, отдыхать необходимо без самоедства! Бывает, что вы чувствуете вину за отдых, повторяйте как мантру предложение: «Если я буду отдохнувшей, то всем от этого будет хорошо!»



## ПРОГУЛКИ

В идеале пройтись в лесу, в парке, без детей, без общения по телефону. Поход в магазин - это не прогулка! Постарайтесь никуда не спешить, быть расслабленными. Если время строго ограничено, то поставьте будильник, чтобы он прозвонил через половину пути, когда нужно будет повернуть обратно, в сторону дома. Постарайтесь запоминать звуки и запахи, цвета, которые вас окружают.





## НОВЕНЬКОЕ

Новые книги, изучение иностранного языка, интересная учёба, рисование, вязание или валяние игрушек из шерсти, путешествие, новые блюда, может быть, вы давно хотели прыгнуть с парашютом - всё это наполнит вас новыми позитивными эмоциями!



## УЛЫБКА

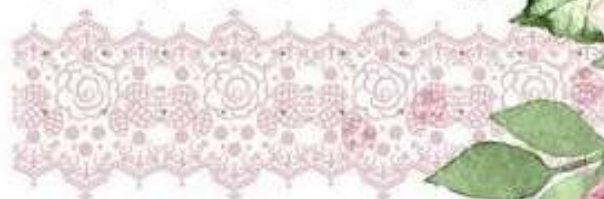
От мышц лица посылаются сигналы к отделам мозга, которые воздействуют на настроение. Поэтому улыбайтесь чаще!



## САМООЦЕНКА

Все понимают на сколько значима самооценка в жизни человека. В этом пункте несколько ресурсных техник, которые помогут вам её поддержать:

- ♦ Начните ввести дневник Успеха - записывайте каждый день 5 успешных дел. Вы увидите, сколько всего за день вы делаете!
- ♦ Составьте список того, что вы умеете делать идеально, лучше всех, вот прям на 100%. И когда вы будете чувствовать неуверенность, вспоминайте эти пункты и гордитесь собой.
- ♦ Попросите мужа делать вам комплименты. Чтобы ему было легче, можете приготовить заранее конверты с приятными словами, которые он может читать дома сразу после работы (этот метод к тому же и улучшит семейные отношения).





## ЗАБОТА О СЕБЕ

Составьте заранее списки, чем вам нравится или хочется заниматься. Как только выдаётся свободная минутка, вы знаете, что будете делать, вместо того, чтобы хватать телефон. Ведь в просмотре телефона нет цели, нет какого-то логического конца, и часто мы переживаем, что столько времени потратили зря, без результата. Пусть лучше будет пара прочитанных страничек книги в день, или начните слушать полезный вебинар, урок.



## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здесь много составляющих: и ежегодное посещение врачей, и отдых при любом недомогании (простуда, ПМС) - не заглушайте позывы своего организма, прислушивайтесь к нему! Не забывайте про правильное питание - чрезмерное употребление добавленного сахара способно вызывать или усиливать депрессию! И, конечно, физическая активность - выбирайте то, что нравится и больше всего подходит именно вам: спорт, йога, растяжка, танцы или просто медитация.







## КОРОБОЧКА СЧАСТЬЯ

Подойдёт любая коробочка с крышечкой, которая вам нравится. Наполните её тем, что сможет поднять вам настроение, когда это будет жизненно необходимо. Например: шоколадка, первое письмо от мужа, самая любимая фотография, деньги на шопинг, милые записочки от родных или от самой себя. Эта ёмкость будет вашим личным антистрессом в критической ситуации. Вместо того чтобы кричать и злиться, просто возьмите коробочку и уединитесь. Вам хватит 5-10 мин, чтобы восстановить себя.



## БАНОЧКА С ЗАДАНИЯМИ

Если вам сложно определиться, что вам сейчас хочется, приготовьте заранее баночку или любую другую ёмкость с "заданиями". Подумайте и напишите на бумажках всё-всё, что приносит вам удовольствие, что вас радует, что поможет вам расслабиться, отдохнуть, вдохновить вас. Постарайтесь составить список из реальных вещей, которые вы сами в состоянии организовать прямо здесь и сейчас. Сверните листочки и положите их в красивую баночку. Вытаскивайте, когда вам грустно, и вы не знаете, что нужно делать. Выполните задание.

!!! Пусть эта баночка будет всегда под рукой, не забывайте пользоваться ей в стрессовых ситуациях или при дикой усталости.



Если все методы оказались бесполезны,  
обязательно обратитесь за помощью к специалистам:

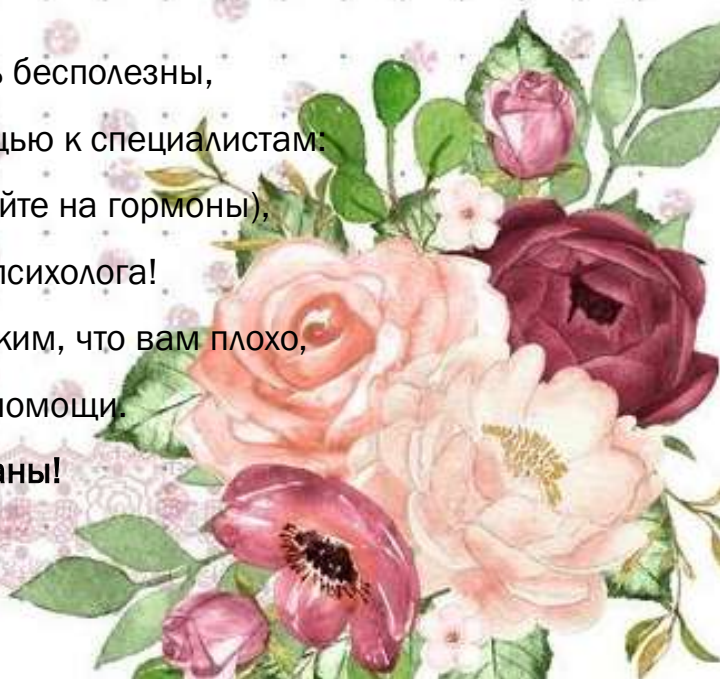
Начните с эндокринолога (сдайте на гормоны),

Не бойтесь психиатра, психолога!

Обязательно говорите всем близким, что вам плохо,

Что вы нуждаетесь в помощи.

**Вы будете услышаны!**



# Диплом

## «Самая лучшая мама»

Выдан: \_\_\_\_\_

---

