

Ресурсность мамы. Где взять силы?

Материнство приносит с собой много новых эмоций и впечатлений, что порой приводит к истощению (выгоранию). В связи с множеством обязанностей, ответственности и сотен задач маме необходимо жить в новом темпе, ставить на первое место нужды ребенка, думать сразу обо всех, порой забывая о себе. В двойне тяжелее мамам, воспитывающим ребенка с особенностями в развитии, которые сталкиваются с высоким уровнем стресса. Им приходится ориентироваться не только на общие для всех родителей обязанности, такие как кормление, защита и уход за своими детьми, но и на уникальный набор проблем, связанных с особыми потребностями детей. Они решают проблемы сложных медицинских, физических, социальных и других потребностей своего ребенка на протяжении всей жизни.

Ресурсное состояние – это то состояние, в котором у человека достаточно сил и энергии, чтобы справиться с определенной задачей. Ресурсное состояние — когда человек практически без усилий, продуктивно и эффективно решает свои задачи, даже самые **трудные**, проявляя эргономику внутренних и внешних ресурсов организма и психики.

Когда мы говорим про энергетический ресурс человека, можно попытаться представить его в виде резервуара. Когда он наполнен, мы чувствуем бодрость, уверенность в своих силах. Чтобы наполнять себя энергией нам необходимо проживать в балансе четыре сферы: физическую, интеллектуальную, социально-эмоциональную и духовную. В этих сферах происходит развитие любой личности.

1. Физическая сфера (тело, психическая энергия и душа). Чтоб быть в ресурсе нужно все три составляющие наполнять ежедневно.

* Водные процедуры 2 раза в день, утром и вечером. Это может быть душ, ванна, бассейн, баня. Вода творит чудотворные вещи, смывает весь негатив и все накопленные за день токсины.

* Правильный распорядок дня. Старайтесь ложиться спать до 22:00, т.к. вырабатывается гормон мелатонин с 22:00 до 00:00. Мелатонин влияет на многие процессы в организме, а выработка его в достаточном количестве обеспечивает крепкий сон, здоровье и молодость организма. Доказано, что мелатонин обладает антиоксидантным, противоопухолевым, антистрессовым и иммуностимулирующим эффектами.

* Обязательно 15 минут (можно больше) в день спорт или обычная зарядка.

* Регулярное питание и прогулки на свежем воздухе.

* Также к физической сфере относится обстановка и атмосфера в доме. Создавайте пространство чистоты и уюта где вы живете.

* Одежда, наряды и украшения. Быть красиво одетым каждому нравится, это дает ресурс.

* Танцы, музыка, пение, рисование, хобби и др.

Важно осознать, что на физическом уровне человека наполняет! И научиться наполнять себя тем, что нравится.

2. Социально-эмоциональная сфера. К этой сфере относятся отношения. Отношения могут быть со старшими, с равными и младшими. Со старшими отношения должны быть 20%. От старших мы получаем благословение, получаем энергию с верху, энергию рода. Поэтому, необходимо уважение к старшим, нашим родителям, прародителям, мужьям. Взаимодействие с равными (60%) это коллеги, друзья, подруги, люди из клуба по интересам, с которыми можем поддерживать связь, черпать от них вдохновение и делиться позитивом. Это могут быть совместные поездки, мероприятия или совместные проекты, которые дают мощный ресурс. Младшие (20%), к ним относятся наши сиблинги (сестра, брат) и дети. Мы всегда им оказываем покровительство, любовь, поддерживаем их, помогаем им развиваться.

Если у человека не поддерживается баланс в сфере отношений, это в итоге приводит к эмоциональному истощению.

Поэтому важно расширять социальные контакты.

3. Интеллектуальная сфера. К ней относится то, что человек хочет познать в течение жизни. Если у него нет никаких интересов, то он становится неинтересным сам себе и окружающим тем более. Здесь надо ответить на вопрос: чего я хочу в жизни познать? Это могут быть курсы фотографа, английского языка, кулинарные курсы или др. Хочу научиться рисовать или танцевать – начинаю учиться, иду на курсы. Возможность всегда есть и интернет может в этом помочь.

4. Духовная сфера. Предполагает стремление человека к познанию своего внутреннего мира через самосовершенствование и удовлетворение духовных потребностей. Духовная сфера очень важна, и хорошо если у человека есть личные отношения с Богом внутри своего сердца, есть внутренний



диалог, который наполняет и одухотворяет его. В этой сфере можно наполнять себя через чтение книг, искусство, благотворительность, медитации, ресурсные воспоминания, места силы. Этот список можно продолжать, ведь у каждого свои духовные потребности.

Кроме источников энергии существуют и похитители. К ним относятся: алкоголь; вредные привычки; вредная еда; негативные люди; осуждение, зависть, сплетни; недосыпание; идеализация (желание мамы все делать «на 5-ку»); отсутствие личных границ; лень или откладывание дел на потом. Постарайтесь минимизировать то, что относится к вашим поглотителям энергии, работайте над собой, при необходимости можно обратиться за консультацией к психологу.

Важно осознавать про себя: чего вы хотите, в чем нуждаетесь и что вас наполняет. И позволять себе это, заботясь о себе. Когда потребности мамы удовлетворены – то она в ресурсе! Счастлива мама – счастливы все вокруг! Поэтому необходимо делать всё, чтобы наполнять свои жизненные ресурсы.

Подготовила педагог-психолог ВКК, Шибанова С.А.

Отделение социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи.