



**Ресурсное материнство**  
**Как маме справиться с раздражением и усталостью**

# ХОРОШАЯ МАМА

~~ГИПЕРОПЕКАЮЩАЯ~~

~~ИГНОРИРУЮЩАЯ~~

**Материнство – это новая роль  
в жизни женщины.**

**К сожалению,  
в школе пока не ввели  
предмет,  
как быть мамой.**

Часто с рождением ребенка в  
жизни женщины что-то  
рушится.

Привычный образ жизни  
Свобода перемещения и выбора  
Карьера  
Отношения с социумом, родными,  
друзьями.

Причина № 1  
– в том, что рушится.

Причина № 2  
– адаптация к новой роли мамы.

Причина № 2  
– всего лишь катализатор уже давно  
существующей причины № 1

# Задача № 1

– разобраться с тем, что и почему рушится.

Задача № 2 – найти слабые места своей новой роли и трансформировать их в ресурс.

# Материнство в реальности не соответствует ожиданиям

Материнство – проект

Если Вы сами не имеете четкого представления о том, какая цель Вашего проекта, Вам непременно подскажут.

Что именно для Вас важно в материнстве?

Зачем материнство нужно именно Вам?

Почему Вы до сих пор не знаете, зачем Вам материнство?

# Некомпетентность

Отслеживайте то, что именно Вам в материнстве нравится.  
Принимайте это и развивайтесь именно в этом направлении.



Что у Вас уже сейчас получается?

Чему хотели бы научиться?

Где можете взять информацию об этом?

15 минут в день

Вы – лучшая мама в том, что получается именно у Вас!

# Стрессовое общение



С врачами

С другими мамочками

С родителями

Найдите тех людей,  
которые вдохновляют,  
заряжают, мотивируют!



ГДЕ Я СЛИВАЮ СИЛЫ  
ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?



# Ответственность за жизнь и безопасность ребенка

Предоставить ребенку безопасную свободу



# Многозадачность + перфекционизм

План из головы на бумагу

Позволяйте отклониться от плана

Просите о помощи

Минимизируйте бесцельное блуждани

по соцсетям



# Недостаток сна

Досыпайте с ребенком

Просите о помощи



# Однообразные действия

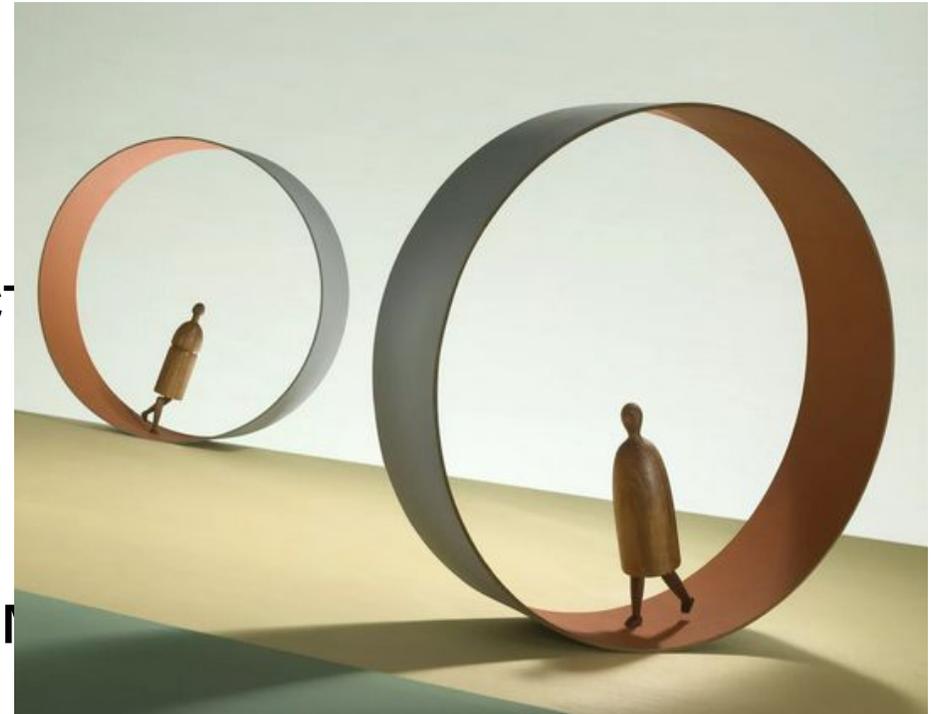
Вносим изменения в жизнь.

Меняем местами последовательность действий

Гуляем в разных местах

Совместное мероприятие с ребенком

Погладьте белье в другом месте



# Сенсорная усталость

Маму щипают.

Прыгают на маме.

Резкие крики детей.

Все это – сенсорный стресс для организма.

Приводит к нечувствительности.

Ежедневно устраивайте сенсорный отдых.

# Невозможность довести дело до конца

Зависимость от состояния и режима детей

Приводит к общей неудовлетворенности.

Эмоциональное выгорание.



Разбивать одну задачу на несколько (фиксировать результаты)

Благодарите ребенка за то, что помогает (не капризничает)

Привлекайте ребенка к помощи в игровой форме (по возрасту)

Учимся получать удовольствие от процесса действия

# Отсутствие личной территории

У человека всегда должно быть что-то «только мое»

Список должен постоянно расти

Ребенку важно видеть,  
что мама может реализоваться в чем – то,  
кроме него.

# Отсутствие личных денег

Проблемы с деньгами –  
это не о проблемах с деньгами.

Это о возможностях, которые мы  
не замечаем, в связи с шаблонными  
реакциями.

В возможностях видим проблему.



Отпуская на самотек причины  
нересурсного состояния и действия,  
которые съедают силы,  
мы сливаем гнев на ребенка и мужа,  
раздражаемся  
и эмоционально истощаемся.

Мы многое можем.

Перераспределять нагрузку.  
Научимся сами – научим ребенка!

**РАЗВИВАЙТЕСЬ!**

**ИЩИТЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ!**

**УБИРАЙТЕ  
ОГРАНИЧЕНИЯ!**

