

detkityumen.ru

"Один день - одно дело" и другие правила занятой мамы

Страшнее всего я срываюсь на детей, когда я уставшая. Разлитый сок, разбросанные игрушки или просто громкий стук машинкой по клавишам пианино в тот самый момент, когда я очень устала, становятся причиной моего взрыва, моего очередного родительского поражения.

О существовании усталости и — особенно — ее гнусной особенности «накапливаться» в организме, я долгое время вообще не знала. До рождения детей я думала, что я вообще — самый здоровый и выносливый человек, не склонный ко всяким нежностям типа «Ах, я так устала!». Поэтому книг по психологии и физиологии не читала, про послеродовую депрессию ничего не слышала, по врачам не ходила и всегда была готова на какой-нибудь подвиг мимоходом. Я всегда была уверена в том, что смогу все. Надо только напрячься, и тогда все получится.

Пока у меня было двое детей, и мы с мужем и няней лихо делили между собой нехилую «близнецовую» нагрузку, я эту иллюзию еще как-то могла сама для себя поддерживать. Но когда родился третий ребенок, врать себе я уже не смогла. Пришлось признать как минимум эти три вещи:

1. я не железная
2. я могу уставать и устаю
3. когда я устаю, я неадекватна

Это выражается во всем: в моей излишней нервности, склонности к слезам и крику, в ощущении, что все пропало, в желании забиться под одеяло и не вылезать оттуда никогда. Дети это чувствуют и, как нарочно, начинают вести себя так, как этого делать не стоит: ссориться громче, падать больше, разливать молоко чаще. И возникает замкнутый круг: я устала — дети начали кричать громче — я наказала их — они стали вопить. При этом, когда я в порядке, всё в порядке. То есть дети, конечно, шумят и падают, но я реагирую на все не так экстремально. Связь между моей усталостью и «погодой в доме» — прямая. И чтобы в доме был мир, мне просто нужно грамотно планировать свою нагрузку в течении дня.

Путем долгих опытов над собой я поняла — чтобы к вечеру не падать с ног от усталости, мне нужно придерживаться следующих правил:

1. ОДИН ДЕНЬ — ОДНО ГЛАВНОЕ ДЕЛО. Старайтесь четко и честно составить свой реальный план на день, и в этом плане должно быть одно (не два и не три — это обязательное условие) главное дело. Им может стать работа или поход с детьми в театр, поездка к бабушке в больницу или генеральная уборка дома, — зависит от ситуации. Но если вы хотите сделать это дело хорошо, оно должно быть одно. Тогда все более мелкие дела будут строиться вокруг этого дела, — если на них остается время. Если нет, — они будут безжалостно перенесены на завтра или вообще не сделаны, но я буду понимать, что для меня сегодня главное, а про что я могу позволить себе не думать

2. ДЕЛЕГИРОВАТЬ ДЕЛА ПО ХОЗЯЙСТВУ. Все задачи по хозяйству, которые можно передать другим людям, нужно делегировать — няне, помощнице, мужу, маме. Или смириться с тем, что пол будет какое-то количество

дней не мыт, а дети на ужин будут есть пельмени. Если в это время мама готовится к собеседованию на новую работу или сдает большой проект, домашние могут поужинать и печеньем с молоком. Мамино дело тут — опять же — организовать жизнь так, чтобы в холодильнике была еда. А кто ее приготовил, сама мама, соседка, с которой она договорилась, или ее помощница, которой она заплатила, - совершенно не важно

3. ПРИЗНАТЬ, ЧТО СОБСТВЕННЫЙ РЕСУРС — КОНЕЧЕН, научиться экономить свою энергию, не тратя ее на пустые разговоры и ленту фейсбука. Наоборот, свою энергию нужно увеличивать. Мне помогает свежий воздух и рисование. Моей подруге — шитье. Другая — печет потрясающие торты, когда ей нужно отдохнуть. Главное тут — найти свою «подзарядку» и убедить домашних, что уйти вышивать крестиком котят, когда в доме как мамай прошел — не прихоть, а вопрос маминой вменяемости. Потому что это действительно так

4. ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. Спорт дает силы. Это правда. Из школьных учебников, но правда. Приучить себя к спортивным нагрузкам поначалу труднее, чем лежать на диване, но игра стоит свеч. Нужно только найти правильный для себя вид нагрузки. Кого-то заряжает тягать железо в зале, кого-то йога. Пока не попробуешь, не поймешь

5. ПРОГОВАРИВАТЬ ДОМАШНИМ СВОИ ЗАДАЧИ. Не намеками, а понятными и простыми словами: «Мне сейчас надо написать текст, пожалуйста, займите себя чем-нибудь сами». Они вменяемые — у них получится

6. ХВАЛИТЬ СЕБЯ. Как ни странно, этот дурацкий совет из идеалистических книжек по психологии реально работает. Чем больше себя хвалишь, чем больше себя ценишь, тем больше успеваешь и тем чаще слышишь от окружающих, какая ты замечательная. А как только начинаешь воспринимать саму себя как неспособную на поступок рохлю, ею и становишься

7. НЕ ВИНИТЬ СЕБЯ. Если всего этого сделать в течение дня у меня не получилось, и вечером, уставшая, я все-таки сорвалась на детей, я не казню себя. Я живая. Я могу совершать ошибки. И не нужно на них заикливаться. Нужно анализировать их и идти дальше

8. СПАТЬ. Всегда, когда можно лечь спать, нужно спать. Потому что дом, работа, подработки, фитнес-клуб, дорога, общение с людьми и просто ежедневный винегрет жизни — это большая нагрузка. А если прибавить к этому детей, то она становится в разы больше. И чтобы справляться с ней — и получать от этого удовольствие — надо быть очень здоровой и умной мамой. А для этого, прежде всего, нужно спать.

Катерина Антонова

по материалам группы [Дети в Фокусе](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/raznoe/3504/