



Создан участницами  
самого уютного чата  
«Забота о себе»

Безопасное детство  
@bezopdet

## ЗАБОТА О СЕБЕ

С материнским выгоранием сталкивается огромное количество женщин - рутина, бытовые проблемы плохо сказываются на самочувствии мам и атмосфере в семье. Данный гайд содержит идеи для восполнения энергии, улучшения настроения и получения вдохновения.

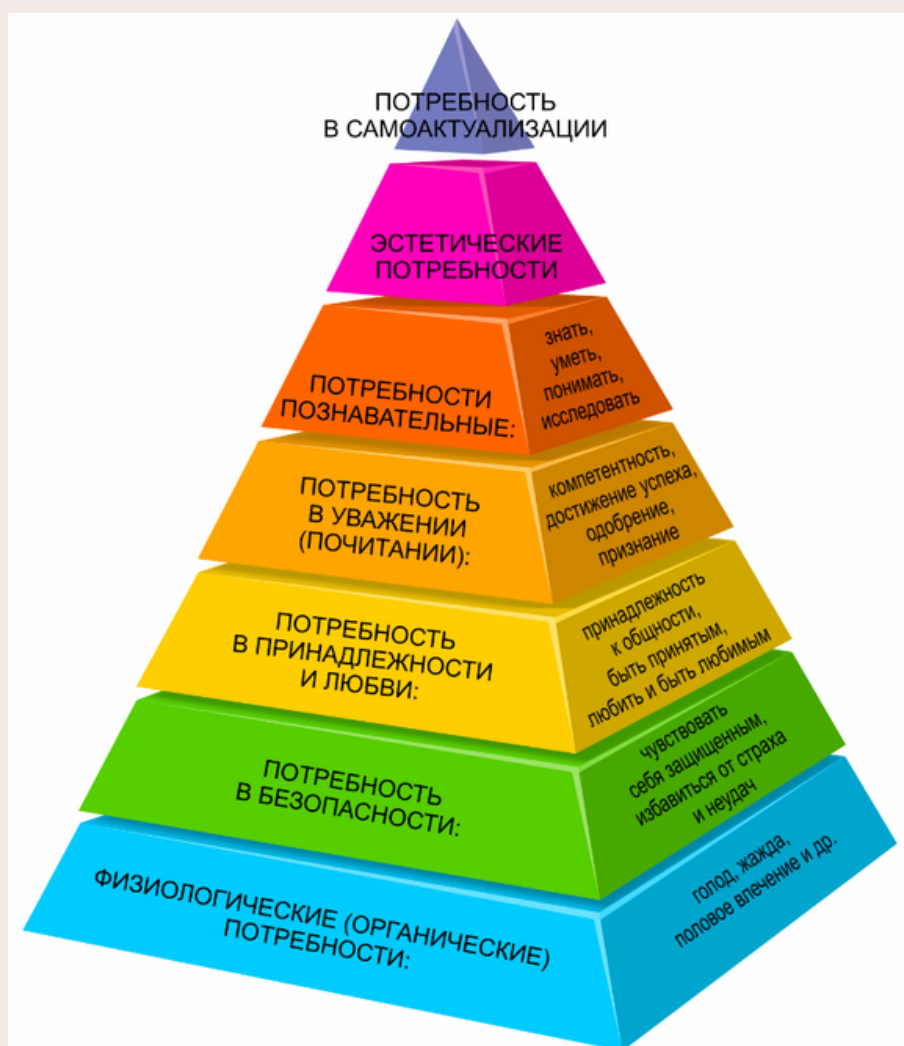


## КАК НАЙТИ ВРЕМЯ?

- Распределить обязанности с мужем: подробно обсудить.
- Расставить для себя приоритеты.
- Расхламление – очень экономит время! Можно начать с малого: телефон, вещи детские, свои вещи, кухня и прочее. Чем меньше старых вещей, тем меньше пыли. И убирать горизонтальные поверхности: это облегчит и ускорит уборку.
- Организация дома безопасной детской среды. Это позволит сделать пространство удобным и снизить уровень тревоги, которая сильно влияет на эмоциональное состояние.
- Научиться просить помощи. И научиться видеть людей, которые могут помочь: родители, соседи, друзья, родственники, мамы вокруг, няни (хоть на час, чтобы самой отдохнуть). Понятно, что такая возможность есть не у всех, но стоит поискать)
- Проводить качественно время с каждым ребёнком отдельно (начать с 15 мин. и дойти до часа) для того, чтобы ребёнок/дети не "мамкали" и не дёргали маму каждую минуту. Тогда появится свободное время на вышеперечисленное.
- Убрать многозадачность
- Можно планировать день (и включать туда время для себя, начиная с 15 минут и далее)
- Пользоваться доставкой продуктов и готовой еды.



## Безопасное детство @bezopdet



Мы постарались сделать этот гайд универсальным для всех мам, поэтому набор идей для заботы о себе будет приведен здесь в зависимости от внутреннего состояния мам: прислушайтесь к себе, насколько чувствуете в себе силы, насколько комфортно Ваше состояние?

Предлагаем Вам оттолкнуться от этого ориентира и наполнить свою жизнь занятиями из гайда.

Возвращаем себе ресурс и идем далее по списку!

## Безопасное детство @bezopdet

### Для мам с ресурсом около 10%:

#### 1. Ежедневный базовый уход:

- умыться
- почистить зубы
- вымыть волосы
- интимная гигиена
- надеть "свежую" одежду



#### 2. Свежий воздух:

- выйти с ребёнком/детьми на улицу или на балкон/лоджию.

Хотябы постоять 15 минут. Дышать глубоко.

#### 3. Тишина:

- поручить ребенка./детей мужу/родственнику/няне/подруге и т.д., если таковые имеются. Выйти из дома куда-нибудь и просто побыть одной. Или в другой комнате (если она есть) полежать под пледиком, наушники с музыкой.

#### 4. Сон.

- днём отложить все дела и поспать во время дневного сна ребёнка (кому подходит)

#### 5. Сбалансированное питание:

- полноценный завтрак, обед, полдник и ужин.
- не заедать стресс.
- пить воду.



#### 6. Найти увлечение или хобби, которое сможет отвлечь и наполнить маму.

Некоторые идеи:

- рукоделие
- кулинария
- компьютерные игры
- читать любимые книги
- конструировать
- рисовать



#### 7. Не забывать про себя, дарить самой себе подарки раз в месяц.



## Безопасное детство @bezopdet

### Для мам с ресурсом около 50%:

1. Уход дома. Добавить к базовому уходу:

- принимать душ утром и вечером, ванну 1-2 раза в неделю.
- уход за телом и лицом (очищение, отшелушивание, питание, увлажнение, защита от пота, лечение); крема, масла, тоники, скрабы, сухая щётка, депиляция и т.д исходя из типа кожи
- маникюр/педикюр
- уход за стопами
- уход за волосами. Кроме базового ухода можно обновить стрижку или вовсе поменять образ.
- регулярное посещение салонов красоты.

2. Ежедневно принимать "воздухо-терапию":

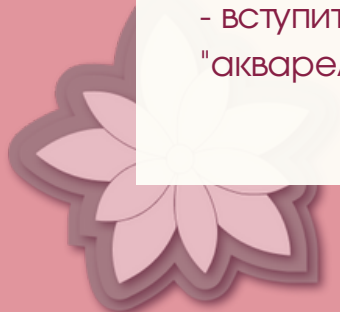
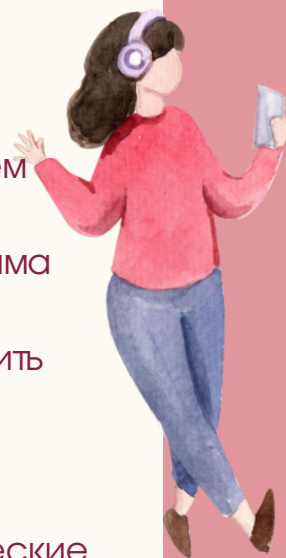
- гулять на свеж.воздухе не менее часа или проводить время на открытой лоджии/балконе.
- как вариант - завести собаку, чтобы был повод прогуляться.
- придумать повод прогуляться до: магазина, салона красоты, почты и т.д.
- пройтись пару остановок общественного транспорта пешком.
- если есть возможность, купить очиститель воздуха и увлажнитель воздуха домой. Следить за параметрами воздуха.

3. Спать днём.

- если ребёнок днём спит, то маме лучше поспать рядом, чем убирать/стирать/готовить.
- приобщить к правилу "мамино время" всю семью. Когда мама отдыхает, никто её не беспокоит (если есть возможность).
- в выходные - папины дни или дни бабушек/дедушек, поручить присмотр за ребёнком/детьми, а самой лечь поспать днём.

4. Найти для себя увлечение или хобби по душе.

- можно вспомнить чем занималась в школьные или студенческие годы и выбрать именно это.
- вступить в клуб/сообщество, например "читателей", "кулинарии", "акварели", "кройки и шитья" и т.д.



## Безопасное детство @bezopdet

5. Оставить только приоритетные соц.сети. Не тратить драгоценное время на множество чатов и страниц. Отписаться от тех, кто сильно фальшивит (на ваш взгляд) в плане искренности, радости и всеуспевания по жизни. Оставить тех людей, кто близок по духу и тех, кто реально, мотивирует, а не раздражает.

6. Заниматься спортом или выполнять упражнения дома. Готовые тренировки для дома – на канале ЗОЖ "Безопасное детство".

Например:

- зарядка по утрам
- бассейн
- йога/пилатес/аэробика
- тренажерный зал.
- танцы
- и т.д.



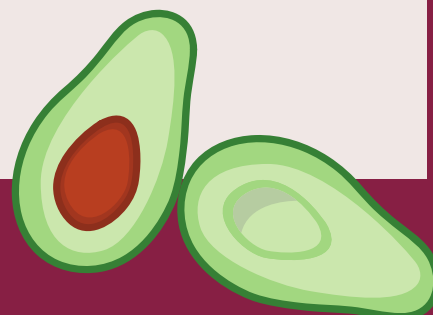
7. Романтика, встреча и секс с мужем. Это просто необходимо! Отключать голову, чувствовать себя, стараться это делать. Можно свидание в соседней комнате, или в машине, или куда-то сходить, или просто погулять вдвоём! Важно!!! Обязательно, разговаривать не только на детские темы!!!

8. Посещать гинеколога, терапевта, стоматолога регулярно; сдавать анализы. Плюс тех врачей, которые необходимы конкретной маме.

9. Следить за рационом питания.

- найти новые полезные и интересные рецепты,
- определиться, какой рацион подходит именно вам,
- пить воду,
- сократить покупки вредных сладостей и продуктов

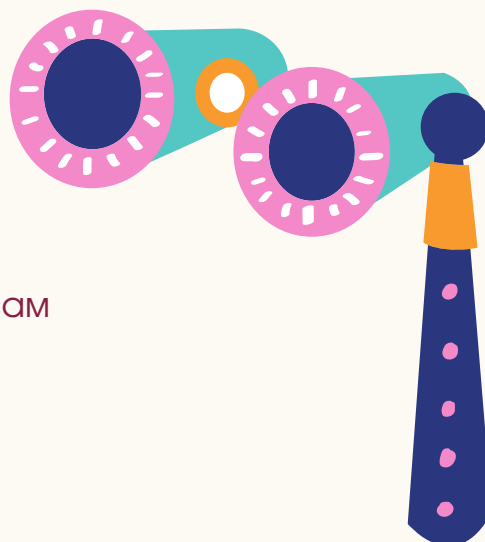
Рецепты для правильного питания – на канале ЗОЖ «Безопасное детство»



## Безопасное детство @bezopdet

10. Встречаться с подругой/ами без детей. Если таковых нет, можно найти среди участниц по городам в сообществе «Безопасное детство»:

- кафе
- клуб
- бар
- бани/сауны
- кинотеатр
- ботанический сад
- клубы или сообщества по интересам
- театр
- музеи/выставки/галереи
- мастер-классы всевозможные
- шоппинг
- и т.д.



11. Делать себе подарки каждый месяц (например: книга, цветы, новая одежда/бельё, обувь, аксессуар, бижутерия, предметы интерьера, журнал, вкусняшки....что-то, что нас наполняет.)

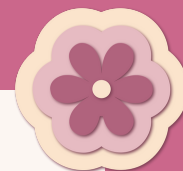
12. Отбирать идеи и мечты на просторах интернета (например в Pinterest). Собирать их для себя в папки и превращать мечты в цели.

13. Планировать отдых.

Ещё идеи:

- кофе/чай с вкусняшкой наедине.
- ванна с пеной/солью/маслами при свечах.
- медитация.
- просмотр фильма.
- просмотр семейных фотоальбомов.
- повесить пару вдохновляющих картинок на стену/холодильник
- список любимых занятий. Когда есть 15 мин.свободных в него заглядывать и делать выбор.
- вести дневник успехов
- вести ежедневник/еженедельник





### Для мам с ресурсом почти 99%:

1. Уход дома. Продолжать:

- принимать бодрящий душ утром и успокаивающий душ вечером, ванну 1-2 раза в неделю,
- красиво одеваться дома,
- слушать музыку,
- делать бодрящую зарядку утром.

2. Уход за телом и лицом; маникюр/педикюр; уход за волосами делегировать на салоны красоты.

3. Продолжать ежедневно гулять на свежем воздухе. В спешке и суматохе дел об этом не забывать. Выполнить условия комфортных параметров воздуха дома.

4. Найти для себя дополнительное увлечение или хобби по душе.  
- можно создать своё сообщество общения по интересам

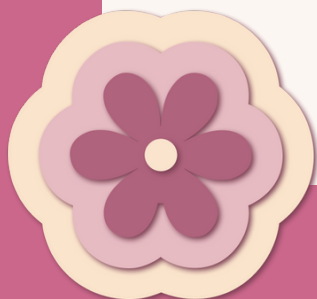
5. Поделиться своим необыкновенным опытом быть ресурсной в соц.сетях.

6. Продолжать наполняться временем, качественно проведенным с каждым ребёнком отдельно.

7. Продолжать заниматься спортом.

8. Посещать гинеколога, терапевта, стоматолога регулярно; анализы. Плюс тех врачей, которые необходимы конкретной маме.

9. Продолжать следить за рационом питания.  
Делиться успехами с другими мамами.





## Безопасное детство @bezopdet

10. Встречаться с подругой/ами без детей. Помогать другим мамам и проводить вместе время.

11. Не забывать делать себе подарки, баловать себя раз в неделю.

12. Отбирать идеи и мечты на просторах интернета (например в Pinterest). Собирать их для себя в папки. Настраиваться на достижение этих мечт.

13. Планировать отдых, путешествия.

14. Выучиться на ещё одну профессию.



### Идеи для хобби:

- \*рисовать картины по-номерам
- \*живопись, акварель, рисунок..
- \*вязать
- \*вышивать
- \*плести бисером
- \*кроить и шить
- \*играть в компьютерные игры
- \*postcrossing - обмен открытками по всему Миру
- \*печь кондитерские изделия
- \*учить иностранный язык
- \*курсы проходить по-интересу
- \* и т.д.

## Безопасное детство @bezopdet

### ЛАЙФХАКИ

«Как-то раз, после нескольких дней без душа я психанула и пошла в душ утром. И мамма-мия, это было прекрасно! Десять минут перед работой и завтраком муж спокойно проводит с ребёнком, пока я в душе. А у меня плюс к бодрости и хорошему настроению на весь день»

«На игре психолог посоветовала один способ «брать себя в руки в моменты ВЗРЫВА»: купить ватман и краски и написать модное нынче "Я В МОМЕНТЕ" и разместить плакат дома на видное место и смотреть и читать фразу в момент ахтунг а-чтобы мозг оттормаживался и вспоминал, что ситуация моментная и завтра или уже через пол часа тебя отпустит-так пусть отпустит сейчас уже))»

«Дневник успеха - это что-то типа планов на день, но наоборот) пишу в конце дня (ну, или если успеваю сразу) все, что сделала за день, даже игру с ребёнком или прогулку, не важно, важно видеть, что день был наполнен и он не просто прошел мимо, а я вон какая молодец, сколько всего сделала. Раньше я писала план на день, потом галочки ставила и добавляла, что еще сделано, но сейчас с планами сумбур и полная импровизация))

А в блокноте по ресурсам пока пишу просто мысли, что, например, мне нравится, что радует, то же колесо баланса надо бы нарисовать, но оно и так перекошеное, чо там рисовать))))))»

## Безопасное детство @bezopdet

«Это дневник чувств. Сегодня виделись у родителей с женой брата супруга 😊, она психолог. Рассказала про программу.

Там в моменте при какой-то ситуации описываешь её и ставишь эмоции и чувства - типо выплеска/выброса получается. В идеале писать ручкой и на листочке, а потом туда, конечно 😊, но и так уже лучше чем ничего!

На основе этого программа в платной версии ещё и выводы / анализы какие-то выдаёт

А вообще самой можно и видно выводы и анализы»

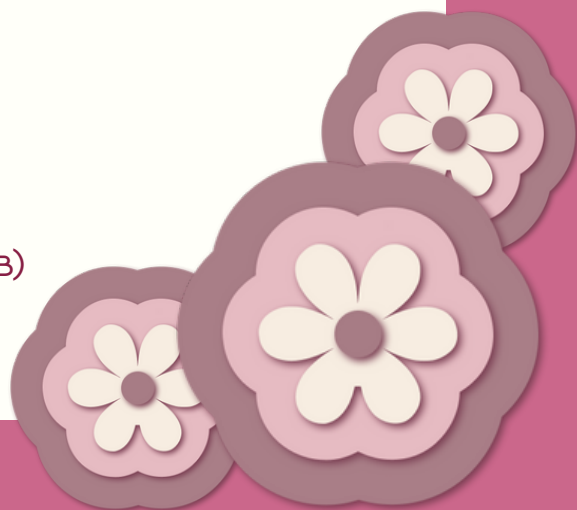
«Еще мне помогает составить список — чего я хочу купить или что меня радует. Можно в заметках на телефоне или прям в приложениях маркетплейсов, или на пинтересте. Пока все это делаешь, реально ощущение что это уже вот уже все у меня есть или вот вот и будет! Это меня лично очень наполняет и помогает понять, что я хочу. Второй шаг — поделиться своими вишлистами с мужем»

«Для людей, которые верят в Бога : при унынии открывать Евангелие или молитвы и просто читать. Действительно, легче становится. Для себя недавно открыла книгу " Закон Божий". Она отвечает на многие вопросы...»

## Безопасное детство @bezopdet

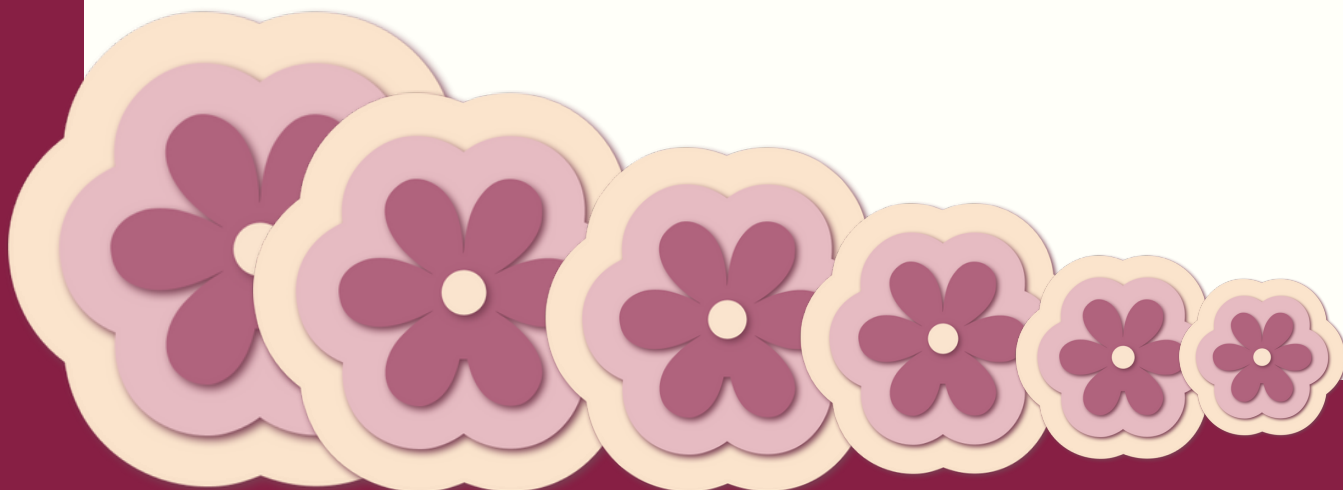
### Чек-лист занятий для восполнения ресурса:

- Уход за волосами
- Торт/сладость для себя одной
- диета/питание
- Посмотреть фильм /сериал/лекция
- Книга
- Ванна с пеной и свечами
- Культурный досуг (кинотеатр, театр, филармония, концерт)
- Любимое творчество (Вязание, вышивка, макроне, рисование)
- Психолог /психотерапия/коуч
- НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЕ!!!
- День без смартфона/соцсетей
- Составлен план действий на день /неделю/месяц/год/пяtilетие
- Себе в зеркало улыбнуться
- Надеть украшения
- Погладить себе футболку и её надеть
- Сделать макияж (ресницы, губы, ремяна, тон)
- Стрижка
- Косметолог
- Массаж
- Спорт (йога, пилатес, лыжи, санки, коньки, медитация, плюшка/ватрушка, растяжка, бассейн, бокс, планка, отжимания, пресс, зумба и пр. увлечения)
- Маникюр / педикюр
- Подстригла ногти на руках /ногах
- Баня
- Покупка косметики
- Маска /скраб
- Бритва...
- Покупки/шоппинг (от носков до курсов)
- Дневник успехов





- Работа над своими ресурсами
- Карта желаний
- Встреча с семьёй
- Погулять "просто погулять" + с наушниками
- Нанести духи
- Забота о теле (массаж щёткой, масло на тело)
- Самореализация (реализация потенциала личности, осуществление своего человеческого назначения, призвание (например, репетиторство))



## Безопасное детство @bezopdet

### КНИГИ:

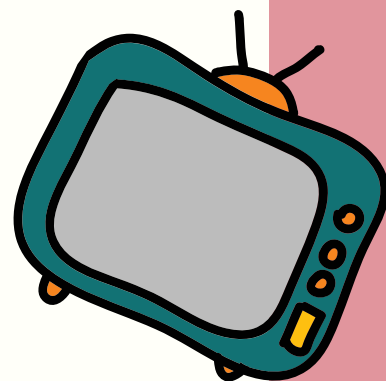
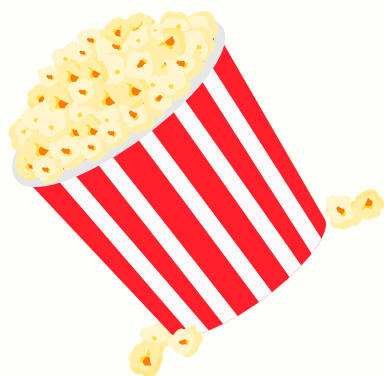
1. Эндрю Мэтьюз «Магнит счастья»
2. Анатолий Некрасов «Материнская любовь»
3. Ирина Маслова «Метод «Генезис». Полюби себя больше семьи и работы»

### ФИЛЬМЫ:

Дети капитана Гранта  
Три плюс два  
Труффальдино из Бергамо  
Полосатый рейс  
Девчата  
Снежная королева  
Приключения электроника  
Приключения Буратино  
Три орешка для золушки  
Индиана Джонс  
Петров и Васечкин  
Кубанские казаки  
Приключения тома Сойера  
Спортлото 82  
Марья искусница  
Красная шапочка  
Морозко  
Баллада о доблестном рыцаре Айвенго  
Сердца трех

### МУЛЬТФИЛЬМЫ

Мимимишки  
Фиксики  
Команда флоры  
котенок Гав  
Тайна третьей планеты  
Семейка Крудс  
Путешествие по вашему телу  
Чевостик



Безопасное детство @bezopdet

# ЗАБОТА О СЕБЕ

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ДАТЫ: _____	Уход за кожей	●	●	●	●	●	●	●
ЦЕЛЬ: _____	Уход за волосами	●	●	●	●	●	●	●
_____	Норма сна	●	●	●	●	●	●	●
_____	Норма воды	●	●	●	●	●	●	●
РЕЗУЛЬТАТ: _____	Правильный рацион	●	●	●	●	●	●	●
_____	Упражнения	●	●	●	●	●	●	●
_____	Медитация	●	●	●	●	●	●	●
_____	Любимое хобби	●	●	●	●	●	●	●



## Безопасное детство @bezopdet

Дорогие мамы, прислушивайтесь к себе! Если необходима помощь специалиста (психотерапевта, психолога) – не откладывайте! Цените и любите себя!



Над гайдом работали все участницы чата «Забота о себе для мам», а особо усердно следующие:

Виктория: @viktoryia\_avu, Миннетонка, 3 детей: 6 месяцев, 4 и 6 лет

Кристина: @kristinka\_cha, Самара, 2 детей: 2,5 и 5 лет

Ольга: @olga\_sheber, Санкт-Петербург, сын 2,2 года

Маргарита: @margarita\_kha, Донецк, 1 ребенок 1,5 года

Наталья: @tama\_malyscha, Москва, сын 2,3 года

Марина: @ms\_diarybooks, двое детей: 7 лет и 2,5 года

Ольга: @olga\_nemtsova, Брянск, сын 1,5

Наталья: @natwebde Ростов-на-Дону, 1 ребенок 2 года

Ирина: @childs.art.life, Ростовская область, дочке 9 месяцев