

Что можно сделать для профилактики родительского выгорания?*

- ✓ Внимательно относитесь к своему состоянию и настроению. Замечайте любые изменения! Обратитесь к специалисту, если перестали радоваться и замечать свои успехи, ощущаете не проходящую даже после сна усталость и повышенную раздражительность.
- ✓ Составьте список тех людей, с кем можно открыто говорить без страха осуждения. Также стоит найти и включить в этот список телефон доверия, по которому можно обратиться за психологической поддержкой. Держите список на видном месте, пользуйтесь им каждый раз, когда это необходимо!
- ✓ Избегайте сравнений с другими мамами и детьми. Каждая проходит свой уникальный путь, сталкивается со своими задачами и делает то, что ей сейчас под силу. А ребенок получает нужный именно ему опыт.
- ✓ Составьте чек–лист (чем именно Вам помочь) для тех, кто будет предлагать Вам помощь. Помните, просить и принимать помощь – это нормально!
- ✓ Обязательно находите время на себя и свои интересы! Пусть это будет 10–15 минут, зато каждый день.
- ✓ Планируйте день: особенно время на отдых и сон! Обеспечьте себе полноценное питание и движение. Помните, Ваш главный ресурс – это Вы!

Несколько напутственных слов от женщин–мам:

- ✓ Вышила, оформила бы в красивый багет и повесила на двери китайскую поговорку: «В этом доме достаточно чисто, чтобы быть здоровыми, и достаточно грязно, чтобы быть счастливыми».
- ✓ Идеальные мамы не существуют в природе.
- ✓ Когда ответа на вопрос не находится, подождите. Часто или ответ находится сам по себе, или вопрос отпадает за ненужностью.
- ✓ Ходите гулять, дышите воздухом, рассматривайте небо, деревья, птиц.
- ✓ Нельзя сделать больше, чем возможно.

Берегите себя! Не бойтесь ошибок! Это лишь малая часть родительства!

*Листовка подготовлена в рамках проекта «Мамино молочко. Поддержка материнства и грудного вскармливания». Авторы: Беляева Юлия, волонтер проекта, специалист перинатальной и психологической поддержки, Харебова Евгения, волонтер проекта, психолог.

☎ Телефон горячей линии поддержки грудного вскармливания в Перми и Пермском крае
8902-638-22-38
molochko59.ru



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ГРАНТОВ
ГУБЕРНАТОРА
ПЕРМСКОГО КРАЯ