

Мама на нуле: практики самопомощи от эмоционального выгорания

Есть несколько простых, но действенных способов снять усталость. Устройте «паузы» для расслабления. Использовать их могут не только мамы, но и папы.



ДВИЖЕНИЕ И ТАНЕЦ

Чем больше мы устаем, тем дольше накапливается стресс, тем чаще наше тело напоминает о себе – болью, скованностью, напряжением мышц.

Существует простой способ расслабления – танец. Включите музыку быструю, любимую, которая заставляет двигаться, и наденьте на глаза повязку. Если дома ребенок, то учитывайте его и вашу безопасность. Что дальше? Танцуйте! А для чего повязка? Чтобы не стесняться самой себя, своих движений, своего тела. Танцуйте каждый день по 10 – 15 минут.



ВНИМАНИЕ НА ДЫХАНИЕ

Много времени для дыхательных пауз не потребуется, да и устраивать их можно и дома, и на улице. Главный принцип расслабляющего дыхания – выдох более продолжительный, чем вдох. Например, на 3-4 счета делаете вдох носом, на 5-6 счетов плавно выдыхайте через рот. Можно вытягивать при выдохе губы трубочкой, произносить «пу-у-ф-ф-ф». Усилят расслабляющий эффект ароматерапия, негромкая музыка, визуализация – закройте глаза и представьте что-нибудь приятное (море, цветы, лес).



РАБОТА С ПЛАСТИЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

Купите самый обычный пластилин, глину или тесто для лепки (его можно сделать самостоятельно дома из мелкой соли, муки, воды и ложки растительного масла). Разомните массу и вылепите усталость, раздражение, злость. Полюбуйтесь ими и преобразите своими же руками в противоположные состояния. Психологически в этой технике очень важен момент превращения грусти в радость, обиды в благодарность. Усталость, боль, негодование, страх во многом возникают благодаря нам самим и в наших же силах эти состояния преодолеть.

ТВОРЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КОФЕ, КРУПАМИ, ПЕСКОМ

Это хороший способ снять накопившуюся усталость. Материалами для работы могут стать песок, кофейные зерна (молотые или цельные), крупы (манка, пшено). На плотный лист бумаги насыпьте тонким слоем выбранный материал и пальцем или рукой нарисуйте образ, который ассоциируется с вашими ощущениями. Усталость может приобрести вид манной колючки, раздражение – оформиться в недовольную рожицу из кофе. Трансформируйте картинку в нечто приятное. Не торопитесь, здесь важны тактильные ощущения, возможность поразмышлять, успокоиться, отдохнуть.





РЕСУРСНОЕ СЛАЙД-ШОУ ИЗ ЛЮБИМЫХ ФОТОГРАФИЙ

Самое важное – подобрать лучшие фото-моменты, которые хочется вспоминать вновь и вновь. Фотографии могут быть не только из отпуска, с праздников. Используйте и фото природы, фруктов, мест, в которые хотелось бы отправиться путешествовать. Просматривайте, если вам требуется пауза и надо расслабиться.



АРТ-ТЕРАПИЯ

Возьмите лист бумаги и, не думая и ничего не анализируя, «выплесните» свои чувства рисованием. Не имеет никакого значения, что и как получается. Это могут быть даже просто закорючки, пятна, какие-то абстракции. Это не важно. Важно полностью переместить свои переживания на бумагу. Если удалось немного расслабиться, то после этого можно этот рисунок дорисовать так, чтобы в нем появилось нечто гармоничное и приятное.