

Посвящается каждой маме на этой Земле



ОТВЕТЫ ДЛЯ МАМ:

КАК РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ И НЕ ВЫГОРЕТЬ В МАТЕРИНСТВЕ

ПЯТУНИНА АРИНА

Арина Пятунина

**Ответы для мам: Как
реализовать себя и не
выгореть в материнстве**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70076482
SelfPub; 2023*

Аннотация

Дорогие мамы! Присаживайтесь поудобнее, пристегивайтесь понадежнее и мы взлетаем на одну из самых интересных планет в нашем мире! Эта книга – пазл, которая поможет вам собрать себя. Здесь не будет советов о воспитании и психологии детей. Потому что 70% всех проблем в родительстве связаны не с воспитанием, а с тем, что у мамы нет инструментов и знаний, чтобы максимально свободно, без стереотипов и легко пройти этот путь. Путь, где главная задача в первые 10 лет родительства – ознакомительная. Мама знакомит ребёнка с миром и с этой жизнью, и, собственно, воспитывать-то и некогда. Об этом мы поговорим в этой книжке и вы получите некоторые инструменты.

Содержание

Введение или мини-глава 1	5
Глава 2: ЭТО БЕЗУМНО ВАЖНО	6
Глава 3 или как быстро растут дети	9
Глава 4: идеальные дети существуют	11
Глава 5: с чего все начинается с чего мне начать?	12
Глава 6: личный код материнства	29
Глава 7: Нейробиология и все что нужно знать про мозг ребенка + EQ, это не про брокколи.	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Арина Пятунина
Ответы для мам: Как
реализовать себя и не
выгореть в материнстве

Посвящается каждой маме на этой Земле

Ведение или мини-глава 1

Возможно, вы будете в шоке, узнав об этом, но даже от не заправленной кровати за целый день мир не рухнет. И даже если ваше любимое розовое полотенце вдруг станет полотенцем для собаки, поверьте мне, через пару дней вы все же придёте в себя!

Глава 2: ЭТО БЕЗУМНО ВАЖНО

Да бывает ещё и такие дни: утром у вас ужасно раскалывается голова, у ребёнка запор или сопли. А с работы вам сообщают, что вы в одном шаге от увольнения. Плюс к этому ещё через некоторое время из садика или школы вам сообщают, что именно ваша группа или класс высажены на карантин.

Всё занавес.

А ты знаешь, что именно в такие дни Вселенная не просто тебя проверяет, а даёт тебе возможность новой точки отсчета?!!

И обратить внимание на то главное, на что не обращала: дать своему ребёнку чуть больше времени, заботы – что-то, что возможно ты не успеваешь. А в это время, проведённое с ним –подумать: «Нужна ли мне так эта работа? Или всё-таки начать свое дело? Ты ведь уже 5 лет мечтаешь о собственной реализации!»

Так может быть ВОТ ОН – тот самый день! Ни понедельники, ни 1 января, а именно сегодня, когда всё хуже некуда? Но вернёмся к началу.

Вот ты – порхающая Фея, которая ждёт ребёнка. Надеюсь для большинства мам это большое счастье! По крайней мере, для меня это до сих пор большое чудо! Как из маленькой

клеточки может вырасти личность!!!!!!!!!

И нам кажется, что самое трудное будет на девятом месяце – носить большой-большой живот и рожать. А пока ты ещё бегаешь по делам и ведёшь привычный образ жизни!

И да, большинство детей в парке с мамой кажутся очень милыми, а мамы спокойными и счастливыми!

По большому счёту так и есть, просто половина мам не знают об этом.

Возможно, тебя ещё не затронула гормональная перестройка, токсикоз и другие прелести беременности, которые на самом деле подготавливают нас! Эти прелести как бы мягко говорят о том, что и в материнстве будет всё скорее всего непредсказуемое, и скорее всего ты не будешь знать что с этим делать (в первый раз точно).

А пока такая мама с удовольствием выбирает распашонки, изучает лучшие подгузники и присыпки. И обязательно кровать, красивое постельное бельё и бодики, всё больше погружаетесь в этот мир волшебства.

Здесь сразу сделаю своё маленькое научное отступление и напомним. Расскажу тем, кто ещё не сталкивался с этим, что на 21й день начинает формироваться головной мозг + начинает биться сердце (сердечная трубка, а не сердце) эмбриона.

И мозг и сердце ребёнка, которые пока ещё в домике у мамы – всё чувствуют, всё понимают, передают и получают

сигналы.

Что это за сигналы?

– это любое настроение мамы

– это желание или нежелание мамы побыстрее встретиться со своим ребёнком

– это разговоры мамы (да их можно начинать как только вы узнали о беременности. Разговоры мамы с ребёнком).

Я даже ставила Ване классическую музыку и хочу вам сказать, что всё это работает.

Поэтому ходите в музеи, разговаривайте с малышом – не только мамы, но и папы.

Постарайтесь общаться поменьше с какими-то негативными людьми, сами не думать каких-то отрицательных мыслей, избегать разных неприятных ситуаций, потому что ребёнок всё это будет впитывать моментально и это вы должны помнить каждую секунду.

ЭТО БЕЗУМНО ВАЖНО!

Глава 3 или как быстро растут дети

Это действительно важно понимать, потому что у нас остаётся не так уж и много времени на воспитание, крики и наказания и другие виды компульсивного психологического воздействия на молодые умы.

Лучше всего отследить течение времени могут те, кто за год переживает четыре смены природного сезона – четыре времени года.

Вот например, у меня перед окном есть дерево и сейчас осенью оно уже изрядно поредело и готовится к зиме. Зимой оно будет стоять совершенно голое и заснеженное. А вот весной наступит чудо и оно начнёт оживать, будут появляться маленькие листочки, которые летом превратятся в прекрасные большие кроны.

Ладно, давай серьёзно. Лучше всего отследить время, конечно же, по другим детям. Например, я спрашиваю Лену с соседнего подъезда:

- Ой, Кирюше наверное уже около трёх?
- Пять!, говорит мне Лена
- Я: what?

Да да, дети растут именно так: просто **МОМЕНТАЛЬНО!**

Смотрите, я щёлкаю пальцем, щелчок = прошло 2 месяца,

еще пару щелчков – а вашему ребёнку уже 9.

Действительно молниеносно?

Именно поэтому я настойчиво призываю вас **каждый день считать лучшим и ценить просто каждый момент. Даже самый простой день, проведённый с ребёнком!**

Сейчас разберёмся что это значит и как не упустить самое главное:

- пока мы воспитываем

- пока мы думаем в какую развивашку отдать

- пока мы работаем, ребёнок ходит в детский сад

А это всё то самое бесценное время, которое утекает и которое, к сожалению, **никогда никогда никогда вы не сможете вернуть и его надо очень-очень-очень сильно-сильно-сильно ценить просто больше самой жизни!**

Глава 4: идеальные дети существуют

Это факт.

Глава 5: с чего все начинается с чего мне начать?

Давайте посмотрим, что у нас есть:

1. Исторический контекст
2. Статистика

1. Исторический контекст или сбитый компас?

Кратко вернемся на пару поколений назад, чтобы понять «откуда руки растут» и посмотрим на феномен ментальной и социальной роли мамы и стереотипов, которые работают против нас. Уже на этом этапе можно вернуть мамины силы, уверенность и спокойствие. Объясню, почему стоит размазывать вопрос именно с этой темы.

Реализация 2 поколения назад – это выйти в 3 месяца декрета на работу и чтобы дома было чисто, а дети накормлены. Все. Занавес.

На подкорке исторически у нас записано программа реализации как жены и хозяйки – в этом предназначение, а ценность реализации женщины вообще не имела места. Спросите у своих бабушек, в 1950-1960х кто говорил о самореализации? Кто говорил о том, как получать удовольствие от работы?

Раньше женщина ходила на работу – потому что – все так работали на заводах, чтобы выжить и получить квартиру, особо не выбирали. Женщина, которая делает то, что не любит – часто недовольна, часто срывается на близких либо находится в подавленном состоянии, состоянии жертвы, неуверенности в себе (раздражительность, несчастность, болезни, претензии к детям и мужу).

Сейчас можно поменять профессию до 5 раз за жизнь и многие сталкиваются с этим вопросом выбора – чего я хочу? Мама меняет профессию зачастую в декрете, так как меняются ценности:

30% меняют работу/профессию

25% начинают свой бизнес

25% переходят на удаленную работу

15% возвращаются в найм (нет изменений)

5% сосредотачиваются на карьере

Как все сильно изменилось, правда? Смотрите, сколько мам ощущают потребность в самореализации и насколько меняется ценность в сторону осознанной значимой работы.

Означает ли это, что реализация мамы – ключ к себе и к счастливому материнству?

Проверьте себя: реализованная мама, реализация в работе

– вы счастливы и получаете удовольствие от работы и от

жизни, потому что вы реализованы

- вы с удовольствием рассказываете вздох о своем деле, о деле всей своей жизни

- в семье когда каждый занят любимым делом нет конфликтов и стресса

- и гармонично выстраиваются остальные сферы жизни

- ваши разговоры с вашим окружением будут интересные о вашем деле, вы будете делиться и поддерживать

- все время на высоких вибрациях, а не обсуждать сериалы и негативить

- у вас все время горят глаза, у вас все время много энергии и сил

- даже работая на 100% вы не устаете

- вы наоборот заряжаетесь и кайфуете от этой отдачи, потому что получаете удовольствие от того что делаете

- большую часть жизни вы проводите в удовольствии, потому что делаете то что любите

- у вас высокая стабильная самооценка и всегда много сил, ведь вы любите то что делаете

- вы более уравновешены и не сливаете свою энергию на всякую фигню

- вы заботитесь о себе, своем здоровье и развиваетесь профессионально

- постоянно развиваетесь, потому что вы этим живете и вам сложно остановиться

- у вас вечный моторчик от реализации

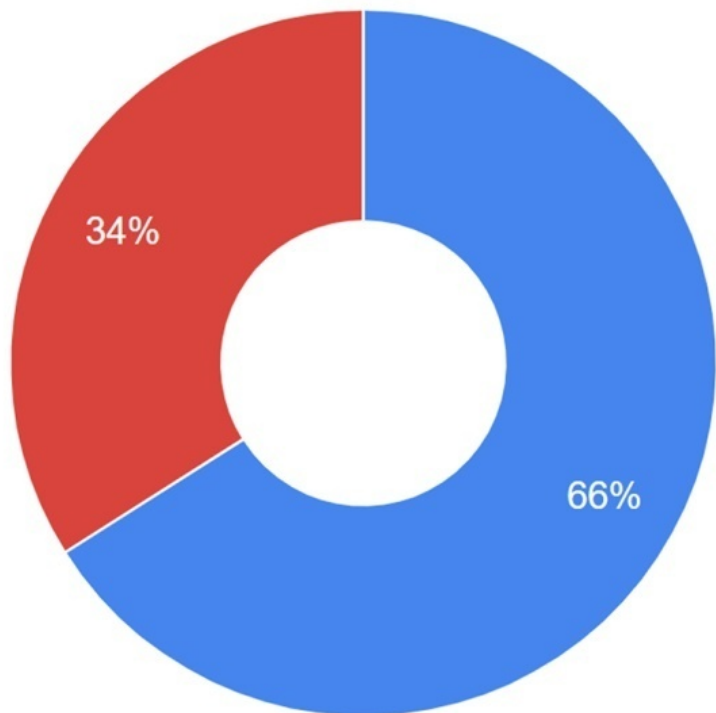
- вы не считаете дни и не ждете пятницы
- потому что вам не хватает времени в часах чтобы реализовать свой потенциал
- вы автор своей жизни вы не пропускаете свою жизнь мимо
- вы живете в настоящем
- призвание наполняет жизнь смыслом
- когда вы занимаетесь любимым делом своей реализации вы находитесь в гармонии с собой и с миром

Да. Реализация мамы – ключ к себе и к счастливому материнству. Когда мама несчастна – замирает душа и если нет счастливой мамы = нет свободных детей.

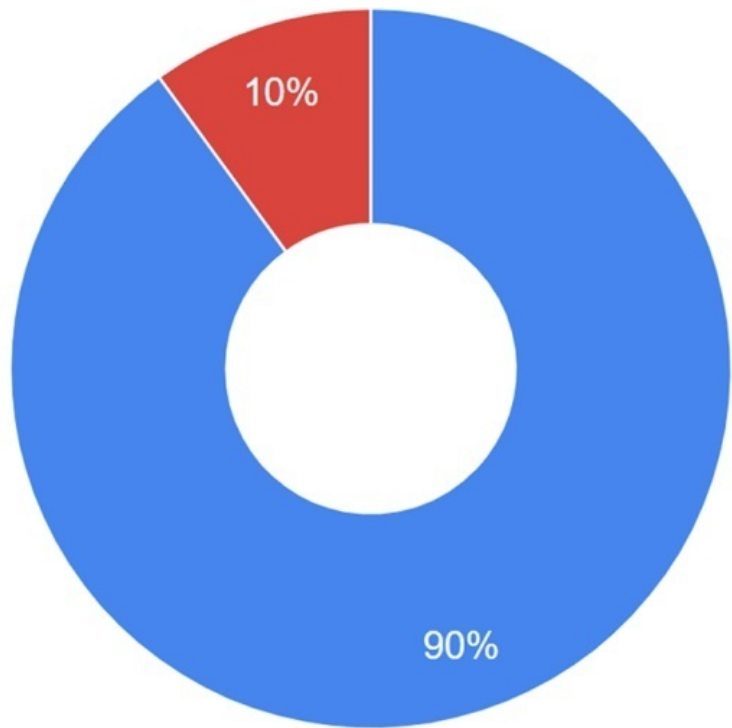
Реализованная мама – это такая мама – которая становится мамой примером – которую хочется слышать, прислушиваться, перенимать ценности и знания.

2.Статистика.

Самое время перейти к цифрам, чтобы посмотреть как в реальности обстоят дела, а не только в теории))



66% мам (ВЦИОМ)
имеют ценность
самореализации



90% мам (SELFмама)
хотят совмещать
материнство и
самореализацию

Большинство мам сегодня, в 2023 году действительно хотят реализовать себя. По этой причине (как мы видели в статистике выше) 30 % женщин после рождения ребенка меняют работу, еще 25% начинают свой бизнес. Это важные цифры, которые касаются каждой второй, вдумайтесь каждой 2ой1 мамы.

Что происходит дальше? Какие у нас есть данные? (данные mel.fm)



52,1% (больше половины!) российских мам **параллельно с воспитанием детей работают** на полную ставку или сочетают несколько работ- вообще без помощи партнера, родственников или няни

данны mela

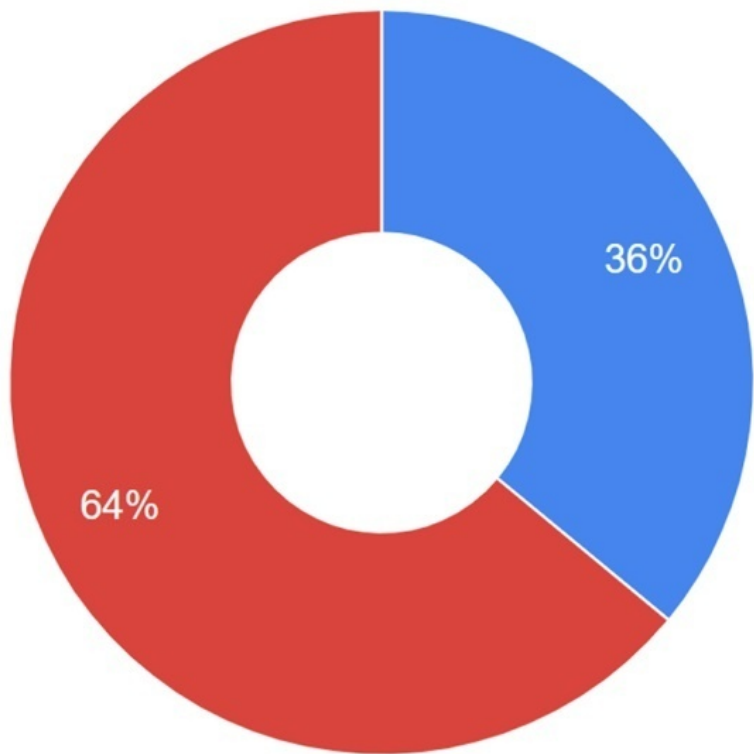
Домашнее хозяйство



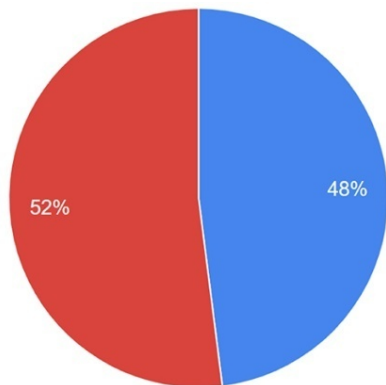
52,1% (больше половины!) российских мам **параллельно с воспитанием детей работают** на полную ставку или сочетают несколько работ- **1/3 из них ведут домашнее хозяйство в одиночку** и **23,5% мам занимаются детьми в одиночку** — вообще без помощи партнера, родственников или няни

данные mela

Что это значит:

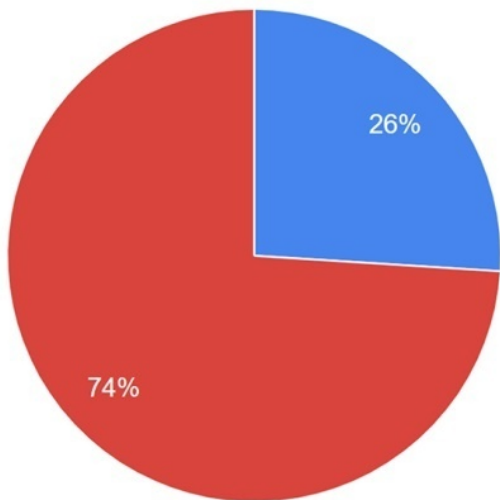


64, 9% мам (МЕЛ)
несут двойную
нагрузку



**52,1% (больше половины!)
российских мам
параллельно с воспитанием
детей работают
на полную ставку
или сочетают несколько работ**

При этом:

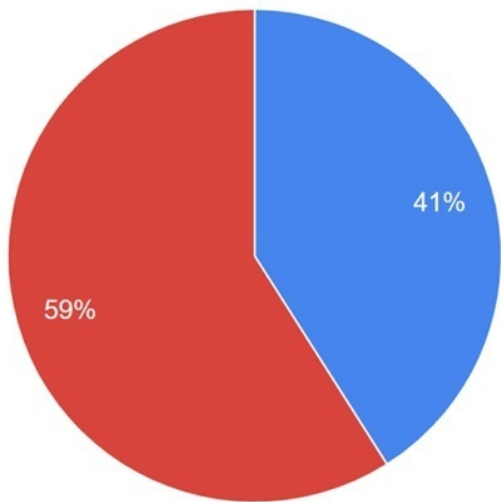


26%

(всероссийское исследование)

1 из 4 родителей

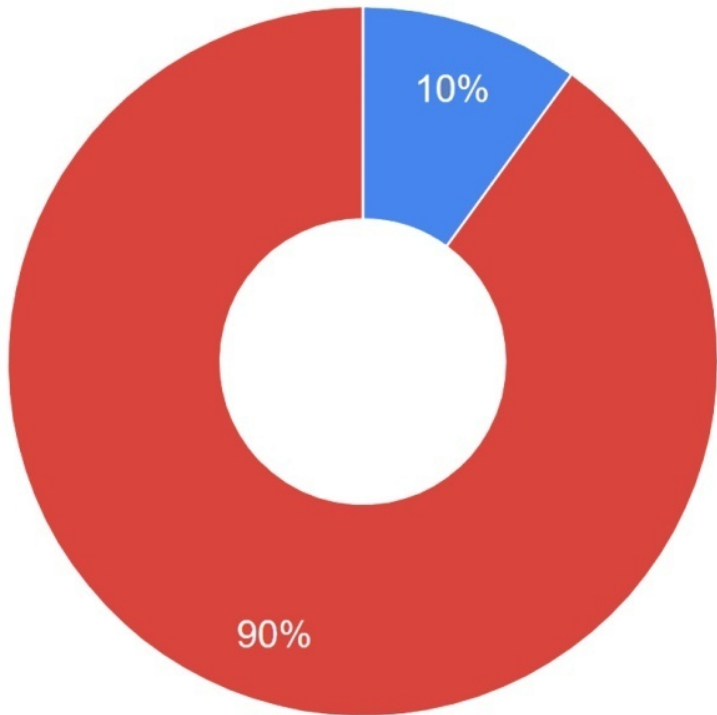
ДОВОЛЬНЫ тем, сколько
времени уделяют ребенку



41%

(всероссийское исследование)
хотели бы проводить
больше времени
со своими детьми

Вывод:



**90% мам
переживают выгорание**

Вы получили ответ на вопрос, почему современным мамам сегодня бывает так тяжело и сложно, несмотря на нали-

чие пылесоса, подгузников и детского питания, стиральной машины и посудомойки. Почему бытовая техника не облегчает быт и по статистике сегодня около 90% мам в России находятся в зоне риска – в стадии эмоционального выгорания.

Это значит, что современной маме сегодня помимо прочего нужна реальная помощь и поддержка, помощь в виде инструментов, которые помогут комфортно соединить реализацию/работу и материнство/семью.

Поддержка эмоциональная – то есть внутренняя опора, которую мама может выстроить в своем эмоциональном поле самостоятельно.

Об этом и поговорим в следующих главах.

Глава 6: личный код материнства

Сегодня каждый день ставит перед современной мамой очень много задач. В поле решений оказываются все сферы от дома и воспитания до собственной реализации.

Чтобы маме реализоваться в профессии, развивать себя и развивать потенциал ребенка без выгорания в рутине и стресса, совместив все это с остальными сферами жизни – нужна система, нужен НОВЫЙ ПОДХОД к материнству.

То есть нужно научиться писать маслом, акварелью и акрилом, заливать картины из смолы и ориентироваться в истории искусства – ниже поймете к чему это я.. и почему материнство – это творчество.

По большому счету самая главная задача, которую я предлагаю рассмотреть – маме научиться быть собой, чтобы проживать свою жизнь и дать ребёнку быть собой, чтобы он проживал свою собственную жизнь.

Здесь я отвечу на один из главных вопрос – Арина, а с чего мне начать то?

Я поняла, что каждая вторая мама хочет реализоваться, я увидела какие задачи стоят сегодня перед современной маме благодаря статистике и какие ловушки могут меня ждать, скажете вы.

А делать то что?

Отвечаю: После вышеосознанного, я предлагаю сделать анализ и аудит. Да, да те самые набившие оскомину колеса баланса, ценности и цели.

А вы знали, что колесо баланса – это крутой коучинговый инструмент?! То есть вы сами можете себя прокачать на начальной стадии, когда выпишите реальную обстановку дел по всем основным сферам. Честно посмотреть на положение дел – это уже большой шаг!

Предлагаю сделать это прямо сейчас!

Прежде чем приступить к колесу – выписываем ценности и цели. Как ты знаешь, став мамой твои ценности могли измениться и на 90 и на 180 градусов.

В зависимости от ценностей человек ставит свои цели. Поэтому нет смысла делать колесо – не разоравшись с ценностями и целями (хотя бы на ближайший 1 – 2 года).

Призываю тебя прямо сейчас взять бумагу и ручку и прописать 3-4 ценности и 1-3 цели на ближайший год.

Твои истинные ценности и цели.

Ремарка: одно и то же колесо с одними и теми же показателями будет разным для 2х мам, так как у одной к примеру на 1ом месте ценность будет семья и 2 балла по шкале работы не будут иметь решающего значения. Для 2ой мамы карьеристики – 8 баллов материнства будут излишком, ведь она будет работать над сферой карьеры – где те же 2 балла. Понимаешь как важно знать свои ценности и цели и выстраивать свой путь именно от них?

На следующей странице тебя ждет колесо. Заполни его.
Пиши честно, как есть.

КОЛЕСО ЖИЗНИ:



Я рекомендую заполнять это колесо 2 раза в год. В январе
и в июле.

Во-первых, вы будете видеть реальное положение дел, во-вторых понимать, что где исправить, улучшить, прокачать и в третьих отследить свой прогресс.

Все это поможет выравнивать провисающие сферы. А как мы знаем – когда колесо поедет, тогда и в жизни все наладится. Просто, банально – но работает на 100%.

Соответственно – если мы говорим о реализации мамы – то это будет пункт карьера и бизнес – на который влияют все сферы и наоборот. Поймите, это всегда система, все взаимосвязано – а не просто колесо баланса))

Заполнили и посмотрели – где прямо сильно «провисает», обычно это 2 сферы.

А теперь самое интересное – по этим сферам выпишите минимум по 3 отрицательных убеждения – то, что вы чаще всего думаете, об этих сферах со знаком «минус».

Пример самый частый про деньги (из практики):

- большие деньги можно заработать только тяжёлым изнурительным трудом
- жить нужно по средствам
- мне не будут платить больше за мою работу
- все столько получают

Задание: написать вместо них 3-5 положительных утверждения.

И каждый раз «-» менять на «+». Как только проскочила мысль – жить нужно по средствам – меняем на «+» мысль.

В чем суть: все преграды – только в нашей голове.

Поэтому я предлагаю иначе посмотреть на колесо баланса – провисающие сферы явно говорят об ограничивающих убеждениях.

Подробнее будем говорить об этом в главе, посвященной нейронам: EQ – это не про брокколи.

Напомню, что мы идет пошагово и от простого к сложному.

Как только справитесь с колесом и пропишите «+» убеждения, перелистывайте страницу, пойдем дальше (иначе вы же сами понимаете что, прочитав книгу и убрав её в шкаф – результата не будет). Результат дает практика.

А дальше мы пройдемся по физиологическим привычкам. По каким именно? По всем.

Что мы с ними сделаем – лишние уберем.

Нужные добавим (в этом нам опять же поможет колесо). Также следует обозначить промежуток времени, за который планируется внедрить новую привычку.

Пример: по здоровью есть только 6 баллов из 10. А хочется 8.

Что это значит. Правильно: и affirmаций добавим и действий:

Я ложусь спать в 22.00 – 23.00 к 03.03.2025

Каждое утро я занимаюсь йогой/бегом – подставьте свой

спорт с 01.04.2024

Я скорректировала питание?

А возможно кому то не хватает для здоровья сходить на прием и сделать чек-ап/к зубному. Берем этот пункт.

Суть: по каждой сфере скрупулёзно проходимся и пишем как хотим и добавляем то, что для этого нужно их физиологических привычек. Рекомендую все это записать в одном месте.

Поздравляю. Вы сделали первый шаг. И проделали большую работу!

Именно физиологическая база – это основа. Как 1й этаж дома. Представьте, забыли вы поставить 4ую стену и лестницу на 2ой этаж. Что произойдет? Пол второго этажа сначала провалится, а потом вы поймете, что без лестницы на второй этаж не попасть.

Вот так проскакивая базу (сон, прогулки, спорт, отдых, правильное питание) нам сложно идти дальше – работать со своими мыслями, эмоциями и искать свое призвание.

Без базы тебя каждый раз ждет «откат», шаг назад. Призываю ответственно подойти к 1 этажу дома. А как только расставишь все по своим местам, постелешь мягкий ковер и украсишь стены красивыми картинами – добро пожаловать на 2ой этаж.

Не терпится увидеть – что же там?



Личный код материнства это дом:

1 этаж – физиологические привычки

2й – работа с мыслями и эмоциями

3 – это поиск себя, своей реализации Логично, просто, понятно.

Итак, на 1ом этаже мы сделали генеральную уборку. Там чистота, красота. Да, генеральная уборка в начале этого тренинга – важное условие. Сделайте дома генеральную уборку прямо на этой неделе. Она же творит чудеса: расставляет мыли на места, освобождает место и энергию для нового не только снаружи, но и внутри, а порой даже убирает все то что мешает двигаться вперед, к мечтам!

Плюсом к генеральной уборке добавьте еще одно упражнение: завершите незавершённые дела, общение и отношения – все это забирает энергию.

Оно вам надо?

Так и тревожных мыслей на ночь будет меньше.

Но если все завершите, а засыпать будете плохо – пройдитесь по событиям и воспоминаниям, задачам и убеждениям, которые крутятся у вас в голове на ночь и наведи в них такой же порядок.

Прошное – оставьте в прошлом. Будущему оставьте 10-15 процентов, и на 85-90% живите в настоящем.

Никто не говорил, что будет совсем легко.. Приложить усилия все-же придется, чтобы получить новые результаты. Но вы и сами это понимаете и готовы действовать!

Закрепляем:

3 этаж - это духовные потребности:

эстетические потребности
потребности в самоактуализации

2ой - вторичные потребности:

социальные (общение, забота, поддержка)
признание, уважение, любовь, сотрудничество,
творчество, познание, успех, достижения

1й этаж - базовые потребности:

физиология (сон, пища, вода и воздух)
безопасность (защита, уверенность и стабильность)



Суть состоит в том, что если я не выплуюсь, то мне не очень то захочется рисовать или идти в музей, то есть когда у меня не выполнены базовые потребности – лесенки ко 2 и

3 уровню попросту нет.

Глава 7: Нейробиология и все что нужно знать про мозг ребенка + EQ, это не про брокколи.

Идем по плану. Это будет 2ой этаж дома. Про брокколи тоже сейчас все расскажу)

Вы не угадали, не буду я рассказывать как мы спокойно едим брокколи или свёклу на завтрак. Расскажу, как действует на всё это мышление: стереотипы мамы, установки, мысли, и главное зеркальные нейроны, о которых вы просто обязаны узнать прямо сейчас!

А теперь не задумываясь, ответьте на вопрос и запишите в своем блокноте – сколько раз вы прыгните за 1 минуту?

Я попрошу сейчас вас встать и 1 минуту – считайте свое количество прыжков.

Сразу запишите сколько вы прыгнули на самом деле – у кого в 2 раза больше, чем думали сначала, а у кого в 3?

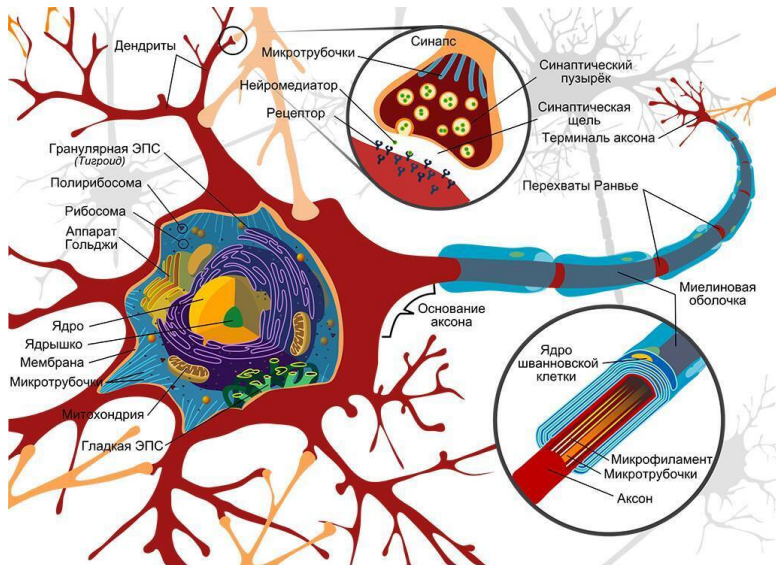
Вы увидели как ваши убеждения, мысли, то что вы думаете могут быть неверны и точно также ограничивающие убеждения мешают получать удовольствие от родительства, не потому что У ВАС 300 ДЕТЕЙ И 500 РАБОТ, А ПОТОМУ ЧТО У ВАС НЕВЕРНЫЕ УСТАНОВКИ НА ЭТОТ

СЧЕТ и точно также — поменяв свои мысли и установки (вам не нужно для этого переезжать в другой город, эмигрировать, срочно менять работу или делать пластическую операцию, даже не нужно покупать новое платье) вы сможете остаться верной себе и быть собой вне зависимости от всех ролей: мамы, жены, дочери, хозяйки, карьеристки, подруги и получать удовольствие от родительства.

Каждой маме нужны хорошие связи. Хорошие нейронные связи.

Почему?

Знакомьтесь, это нейрон



Авторство схемы: Mariana Ruiz LadyofHats

Википедия говорит нам, что Нейрон или нервная клетка (от др.-греч. νῆϋρον «волокно; нерв») – узкоспециализированная клетка, структурно-функциональная единица нервной системы.

Нейрон – электрически возбудимая клетка, которая предназначена для приёма извне, обработки, хранения, передачи и вывода вовне информации с помощью электрических и химических сигналов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.