

АЛЕКСАНДРА КОПЧЕВСКАЯ

18+

# МАМА ОТДЫХАЕТ

ГДЕ И КАК ВЗЯТЬ РЕСУРСЫ МАМЕ НА ОТДЫХ



СЕРИЯ "МАМА МОЖЕТ ВСЕ"

Александра Копчевская

**Мама отдыхает**

«Автор»

2022

## **Копчевская А.**

Мама отдыхает / А. Копчевская — «Автор», 2022

Казалось бы, чем больше у мамы деток, тем меньше у нее времени на себя. Однако автор данной книги это мнение решительно опровергает: будучи заботливой мамой четырех детей, она успевает не только работать, но и отдыхать! Как в круговерти домашних забот и хлопот с малышами выкроить время на передышку для себя любимой? Автор делится собственным опытом, предлагая более двух десятков проверенных лично идей — вариантов поиска ресурса на отдых, дающий маме новые силы, энергию, радость и удовлетворение.

© Копчевская А., 2022

© Автор, 2022

# Александра Копчевская

## Мама отдыхает

В мире написано так много книг и статей о том, как маме нужно себя вести. Какой она должна быть с мужем, с детьми, с самой собой. Но почему-то крайне мало материалов о том, как маме детей просто жить, а точнее, отдыхать, причем каждый день. А ведь это жизненно необходимо, как топливо машине или перезагрузка компьютеру. Свободные часы можно потратить на релакс, кино, музыку, реализацию себя, хобби! Но сразу возникает вопрос, а где же взять его, это самое время на отдых? В этой книге я дам ответ и поделюсь своими наработками. Отдыхать можно и нужно каждый день!

Книга специально сделана небольшой, чтобы мама могла прочитать ее за один присест, не потратив на это много времени.

Когда мы рожаем детей, то зачастую ожидаем, что наша жизнь с ними будет такой же, как и без них. Мы смотрим в журналах или в интернете красивые картинки известных моделей, актрис, певиц с детьми. Возникает мысль, что с появлением у нас детей все тоже может быть красиво. Вот мы все вместе у моря, вот Новый год, а вот чудесный день рождения нашего малыша. Да, все это есть у нас в соответствии с финансовым состоянием семьи. Но вот чего обычно мы не видим – это изнанку семьи с детьми. Мы видим обычно фасад, а что же за ним? А там бывает много разного и порой не очень приглядного для мамы. Много работы и ухода за детьми, заботы ежечасно и ежеминутно, особенно с грудничками. Бывают сложности в общении с детьми, ведь с ними не всегда можно договориться так же, как со взрослыми. А уж переходный возраст подростков – это особое приключение для любой мамы! Разного рода сложности могут привести к выгоранию, депрессии, паническим атакам, болезням и трагическим последствиям. Поэтому нужно прийти к тому, чтобы каждый день мама находилась в ресурсе, чтобы ей было хорошо, пусть всего 5-15 минут, но они должны быть! В этом и поможет маме отдых. Возможности для него нужно найти и обеспечить себе несмотря ни на что!

Идеи, которые изложены в этой книге, многим знакомы, но порой для их применения чего-то не хватает. Иногда времени, а иногда мы себе чего-то не разрешаем (это называется ограничивающие убеждения), иногда недостает ресурсов (денег, силы воли, смелости).

Я постараюсь в каждом предложении указать на возможные ресурсы и время. А про ограничивающие убеждения скажу отдельно.

Наша жизнь – это микс из того, что дано нам природой, родителями, опытом, социумом (друзья, родственники, книги, кино) и нашими мыслями. Есть даже теория, что наша жизнь – это полностью наши мысли, но с этим можно поспорить. Так вот, зачастую человек ставит себе рамки поведения, потому что его так воспитали или потому что он так себе это надумал или поверил в это. Например, суеверное мнение о том, что перебежавшая дорогу черная кошка – к несчастью, это и есть самое настоящее ограничивающее убеждение. Про кошку и эту приметку могла говорить бабушка или мама, поэтому человек стал в это сильно верить и не ходить там, где прошла кошечка, или пытаться как-то «расколдовать» место – плюнув через плечо. Только вот во многих странах такой приметки нет, и все спокойно ходят по дорожкам, которые пересекли черные кошки или коты. И все у этих людей хорошо! У них нет ограничивающих убеждений на эту тему. По части отдыха у нас тоже могут быть установки, которые мешают нам в жизни этот отдых получить! Например, если я возьму няню – я плохая мать, я

не занимаюсь детьми. Только вот Александра Сергеевича Пушкина воспитывала именно няня и огромное количество детей и в те, и в нынешние времена – тоже. И эти дети выросли прекрасными людьми!

Так что если у кого-то не получается отдыхать каждый день – это некие установки. Их можно убрать с психологом, коучем или с помощью тренингов личностного роста. Можно самостоятельно принять решение изменить свою жизнь прямо сейчас. В этой книге даны идеи о том, как найти время маме с детьми и какие ресурсы можно использовать.

Отдых нам нужен по многим причинам:

1. Восстановление сил – физических и душевных. Если не отдыхать достаточно, то может накопиться усталость, которая приводит к выгоранию или депрессии, последствия которой бывают трагичными (например, выход в окно или причинение вреда детям). Выгорание может привести к болезням мамы или отсутствию должного ухода за детьми или за собой.

2. Реализация себя – если мама реализована, то довольна и она, и ее дети и другие члены семьи.

3. Отдых нужен для счастья – вкусно покушать одной в уединении или с друзьями, попутешествовать, сходить на массаж, маникюр или к косметологу. Ощущение счастья жизненно необходимо человеку для здоровья души и тела.

В круговороте забот о семье, детях, муже, квартире отдых порой откладывается. Но кто позаботится о нас, если не мы сами? Как в самолете говорят: «Наденьте маску на себя, потом на ребенка», так и в жизни: сначала обеспечиваем счастьем себя, а затем смело и легко делимся им с детьми и окружением. Итак, идеи.

И да, чем старше ребенок, тем меньше времени на него нужно. Некоторые дети с 11 лет становятся самостоятельными – ходят в школу без сопровождения, готовят простую, а иногда и сложную еду (по желанию), одеваются, моются, делают уроки. Особо прогрессивные дети в 11 лет уже сами зарабатывают.

Перед тем как перечислить возможности для отдыха, давайте посмотрим, а на что же это время можно потратить. Где и как покайфовать?

1. Одной сидеть на кухне, смотреть в окно, наслаждаться тишиной, пить чай или кофе, есть мороженое или шоколадку (например, плитку без сахара).

2. Смотреть кино, красивый фильм или добрый женский сериал.

3. Гулять. Даже 15 минут может быть достаточно, чтобы идти, мечтать или слушать любимую музыку или аудиокнигу и узнавать что-то новое либо просто наслаждаться сюжетом интересного романа или детектива. На улице так хорошо – поют птицы или светит солнце или идет красивый белый снег, словно в горах – можно любоваться и наслаждаться.

4. Вязать и создавать красивую и нужную одежду для себя или малыша.

5. Рисовать картины и релаксировать. Сейчас такие замечательные краски, кисточки, карандаши, раскраски и мандалы, маркеры. Есть волшебная нейрографика, которая творит чудеса.

6. Лежать или сидеть в кресле, укрывшись пледом, и представлять свою будущую жизнь. Какая она? Красивая, интересная, с чудесной семьей и прекрасными взрослыми детьми, которые приходят в гости. А какие внуки! :)

7. Уехать в дом отдыха на 1-2 дня. Это отличный способ перезагрузиться и зарядиться. Никто не дергает, ничего не просит, не нужно делать уборку, готовить еду, кормить, проверять уроки. Просто быть здесь и сейчас, кайфовать и наслаждаться жизнью!

8. Путешествовать. 2-5 дней. Другой город, страна. Мы живем один раз и заслуживаем визуальных удовольствий от просмотра достопримечательностей других мест и вкусового праздника от местной еды.

9. Массаж, маникюр, педикюр, бассейн: сама себя не побалуешь – кто же это сделает? Поэтому идем и наслаждаемся!

10. Шопинг – магазины – это кайф! Можно просто пройтись, как по галерее. Любоваться красивыми вещами, что-то мерить, даже не обязательно покупать, можно понюхать разные духи, попробовать косметику, посмотреть мебель – по возможности, что-то и купить, а то и просто помечтать и представить, будто это у тебя уже есть, и загадать в карту желаний.

Итак, в жизни всегда есть место отдыху!

### **Идея №1**

Самое важное для организации отдыха – найти себе помощника. Няня, бабушка, соседка, подруга. Няня будет следовать вашим указаниям по уходу за ребенком. При наличии графика 8 -10 часов в день у няни это время мама может спокойно тратить на себя – на отдых, работу, учебу.

## **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.