

Найдите время для себя

Руководство по уходу за собой для занятых родителей

Список дел:

Оплатить счета
Всех накормить
Помыть посуду
Чтение с детьми
Стирка

****Время для себя****

Не забудьте включить себя в список дел — это будет полезно как вам, так и вашей семье!



Замечали ли вы когда-нибудь, что заботитесь о себе в последнюю очередь? Многие родители чувствуют себя виноватыми, когда занимаются собой, потому что думают, что главным приоритетом должна быть семья, работа или что-то еще. К тому времени, когда все поедят, почистят зубы и сделают домашние задания, когда будут оплачены счета и вымыта посуда, у вас может не остаться сил на заботу о себе. И вы не одни такие. Это руководство поможет вам найти способы уделить время себе и избавиться от лишнего стресса.



Почему важно находить время для себя?

Все родители и опекуны время от времени устают, нервничают и выходят из себя. Мы не всегда можем держать под контролем стрессовые ситуации в нашей жизни, но мы можем контролировать свою реакцию на них. Когда вы нервничаете и злитесь или в промежутках между такими моментами, забота о себе поможет вам:

- снять стресс и улучшить состояние своего здоровья и психики;
- лучше сосредоточиться при выполнении своего длинного списка дел;
- наладить отношения с ребенком.

Когда вы спокойны, вы лучше чувствуете своего ребенка. Когда ваши дети видят, как вы занимаетесь собой, они тоже учатся хорошим и здоровым способам справляться со стрессами.

Что значит находить время для себя?

Мы знаем, что для того чтобы оставаться здоровым, нашему телу необходимо полноценное питание, вдоволь сна и регулярные упражнения. Но находить время для себя (заботиться о себе) также означает любое занятие, которое вас успокаивает и расслабляет. Потратьте минутку и подумайте обо всем, что вы уже делаете для себя. Отличное начало! На страницах ниже вы найдете еще больше идей о том, что вы можете сделать для заботы о себе, а пока что примите общие советы:

- Каждый по-своему понимает заботу о себе.
- Не обязательно тратить на себя много времени каждый день, нескольких минут вполне достаточно.
- Старайтесь заботиться о себе постоянно, так как хоть какая-нибудь забота о себе все равно лучше, чем вообще ничего!
- Поймите, что вы не обязаны успеть абсолютно всё. Иногда забота о себе означает отпустить или сказать «нет».
- Если вы не можете привести себя в порядок самостоятельно, обратитесь за помощью к друзьям, родственникам или специалистам. В конце этого руководства содержатся ссылки на полезные ресурсы. Предлагайте помощь другим, когда можете, — это тоже поднимает настроение!
- Пожалейте себя. Если вы сделали ошибку или выдался плохой день, простите себя, попросите прощения у окружающих, если это необходимо, и на следующий день начните всё сначала.
- Старайтесь не сравнивать себя с другими. Все мы люди, нужно быть добрее к себе!

Чем вам может помочь это руководство?

Просмотрите идеи для заботы о себе на страницах ниже и выберите одну или две для себя, чтобы попробовать. Мы знаем, что вы заняты, поэтому мы разделили эти идеи на те, которые занимают только около 5 минут, и те, которые вы сможете реализовать, когда у вас будет больше времени. Есть и такие занятия, в которых может участвовать ваш ребенок. Среди предложенных идей — релаксация, общение с поддерживающими вас родственниками и друзьями, физкультурные упражнения, смех, поиск занятий, которые вас радуют, а также достаточный сон. Эти занятия не требуют финансовых затрат или наличия специального оборудования.

Поздравляем! Забота о себе стала вашим приоритетом! Приятного времяпровождения в своё удовольствие!



*Чтобы заботиться о других,
нужно сначала восполнить
свои силы.*

ЗАБОТА О СЕБЕ ЗА 5 МИНУТ

Для психического здоровья

- **Концентрация на дыхании/медитация:** лежа или сидя с ровной спиной, закройте глаза, положите руку на живот. Сделайте медленный выдох через нос; почувствуйте, как в вашем животе начинается вдох и проходит через грудь до самой макушки. Выдохните через рот в обратном порядке. Можно также сказать (вслух или про себя) положительное утверждение, например: «Я спокоен(-а)». ¹
- **Замедление/практика осознанности:** сосредоточьтесь на одном из своих чувств: зрении, слухе, осязании. Почувствуйте как воздух касается вашего лица на прогулке или почувствуйте, как ноги становятся на землю. Наслаждайтесь консистенцией и вкусом каждого кусочка пищи. ¹
- **Настройка на свое тело/ощущение себя:** мысленно просканируйте свое тело, чтобы почувствовать, как на него влияет стресс. Для этого нужно лечь на спину или сесть, поставив ноги на пол. Начните с кончиков пальцев на ногах и постепенно поднимайтесь к макушке головы, отмечая ощущения в каждой части тела. ¹
- **Будьте благодарны/практика благодарности:** составьте список того, за что вы могли бы быть благодарны, например, улыбка вашего ребенка, солнечный свет, хорошее здоровье. Благодаря этому вы будете помнить о том, что в вашей жизни есть много хорошего. Не забудьте порадоваться выполнению задачи. Как только вы начинаете ощущать, стресс перечитайте свои записи и вспомните о том, что на самом деле важно. ¹
- **Загрузите и используйте бесплатные приложения для медитаций и релаксации,** например, *Calm* или *Take a Break!* ²
- **Принимайте участие в религиозных или духовных практиках,** если вам это нравится.

Для вашего тела

Знаете ли вы, что физические упражнения, помимо пользы для тела, также снимают стресс и улучшают сон, настроение и даже повышают концентрацию? ³

За 5 минут вы можете...

- **Немного прогуляться или попрыгать.**
- **Порастягиваться:** дотроньтесь руками до пальцев ног, а затем вытянитесь вверх, будто пытаетесь дотянуться руками до неба. Вы можете найти ещё больше идей, выполнив поиск в Интернете по запросу «быстро потянуться».
- **Позаниматься йогой:** задайте в Интернете поиск по запросу «йога за 5 минут», чтобы найти видео или сайты, или возьмите в библиотеке книгу или видео по йоге.
- **Успокойте свои чувства** приглушите свет, посидите в темноте, подышите свежим воздухом, понюхайте цветок или любимый аромат или потрогайте мягкое одеяло.

Развлечения

Общение с другими людьми

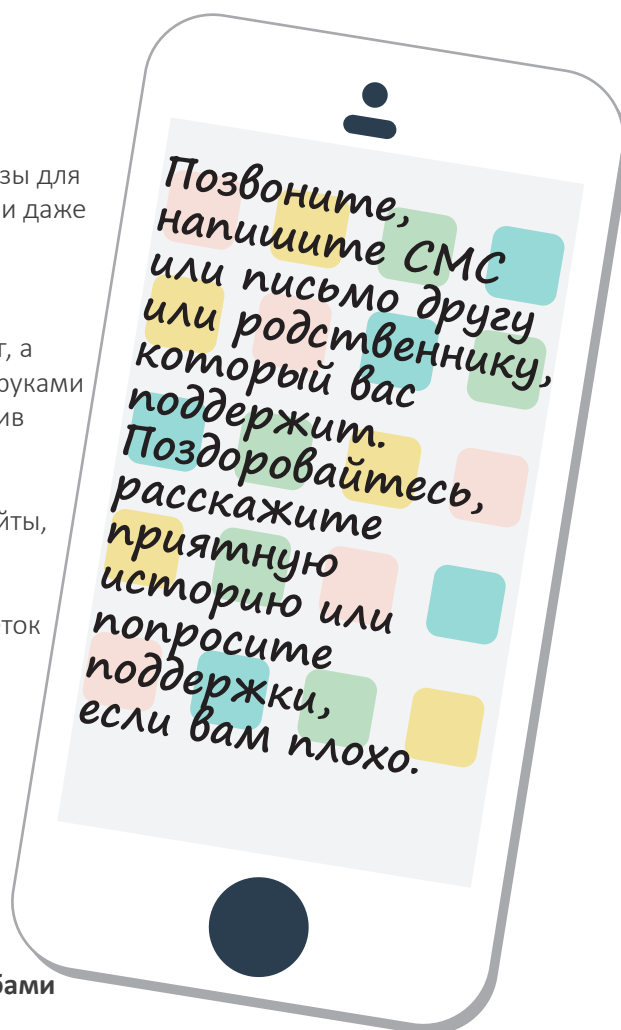
- **Пообнимайтесь с кем-нибудь как минимум 20 секунд или подержите кого-то за руку 10 минут.** Исследования показывают, что обнимашки и держание за руки снимают стресс. ⁴ А еще это просто приятно!

Улыбки и смех также являются превосходными способами расслабления.

- **Почитайте анекдоты или что-нибудь смешное.**
- **Поговорите с другом, который вас развеселит.**

Послушайте любимую песню или звуки природы.

Потанцуйте, подвигайтесь в такт музыке, закройте глаза или пойте во все горло!



ЗАБОТА О СЕБЕ, КОГДА У ВАС ПОБОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

Для психического здоровья

- Потратьте побольше времени на выполнение каких-нибудь физических упражнений и 5-минутного раздела!
- Занимайтесь тем, что успокаивает вашу психику и помогает сконцентрироваться. Можете поразгадывать кроссворд или sudoku, поиграть в игру на телефоне, например в Candy Crush.
- Отдохните от телефона и Интернета чтобы очистить свой ум.

Для вашего тела

Упражнения

- Сходите на прогулку покатайтесь на велосипеде, поплавайте или побегайте. Можете также поприседать, покачать пресс, поотжиматься, позаниматься на тренажерах в парке или сходить на занятие наподобие зумбы.
- Позанимайтесь **йогой**: вы можете найти видео в Интернете, взять в библиотеке или сходить на занятие.
- **Поподнимайте тяжести**: если нет возможности пойти в спортзал, у вас всегда есть банки с супом!
- **Разомните мышцы**: используйте теннисный мяч как массажер, чтобы снять напряжение. Поместите мяч между спиной и стеной, аккуратно обопритесь на него и стойте так до 15 секунд. Переместите мяч и повторите.¹

Выспитесь хорошенько: никогда не упускайте возможность вздремнуть или лечь спать пораньше. Взрослым необходимо спать по 7–8 часов каждую ночь, чтобы быть здоровыми.

Развлечения

Общение с другими людьми

- **Встретьтесь с другом или родственником**, выпейте кофе, поужинайте, прогуляйтесь или просто поболтайте.
- **Общайтесь с другими родителями** на **родительских форумах в Интернете**.
- **Уделяйте время общению с другими родителями** — будь то неформальное общение или участие в группах поддержки родителей, — делитесь историями, проблемами и стратегиями их решения.
- **Помогайте другим**: выполняя волонтерскую работу и помогая другим, вы можете стать счастливее!⁵ Например, можно приготовить кому-то поесть, позвонить другу, которому нужна помощь, отдать кому-то одежду, из которой вырос ваш ребенок и т. п.

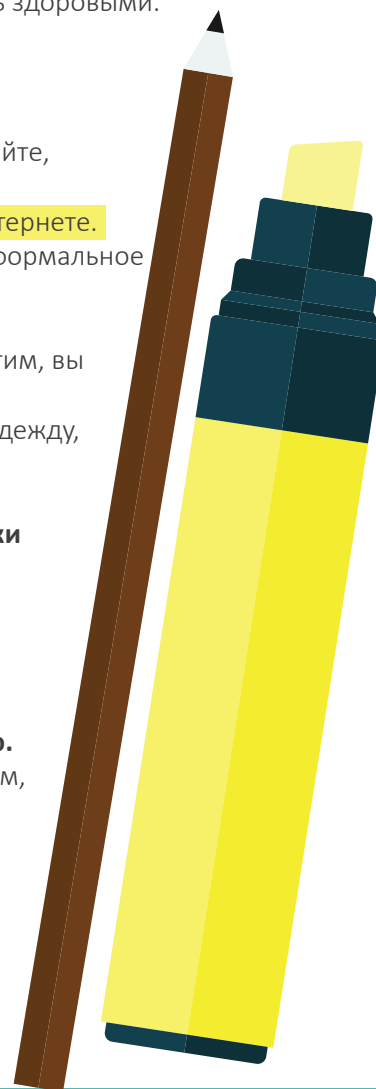
Смех

- Смотрите смешные телепередачи, кинофильмы или видеоролики на YouTube.
- Почитайте комиксы (или любую другую смешную книгу).

Найдите занятия, которые вас радуют

- Посмотрите телешоу или кинофильм, который вам нравится.
- Почитайте журнал или книгу, которые успокаивают и радуют вас.
- Придумайте для себя приятное хобби и находите время для него. Можете увлечься садоводством, кулинарией, выпечкой, рисованием, игрой на музыкальном инструменте, пением, скалолазанием, вязанием, шитьем или изготовлением лоскутных одеял. Можете присоединиться к спортивной команде или играть в пикап-игры, играть в видеоигры или компьютерные игры, настольные игры или карты.

1) <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>
2) <http://www.healthline.com/health/mental-health/top-meditation-iphone-android-apps#6>
3) <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>
4) <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/02/06/hugging.aspx>
5) <http://www.helpguide.org/articles/work-career/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>



ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ МОЖНО ВМЕСТЕ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

Порой мы не можем выкроить время, чтобы остаться в одиночестве в течение дня. Но не стоит из-за этого отказываться от заботы о себе. Можете заняться чем-нибудь вместе со своим ребенком — чем-то, что поможет вам обоим расслабиться и повеселиться!

Для психического здоровья

- **Практикуйте глубокое дыхание вместе.** Попробуйте дышать так, чтобы ваш живот поднимался и опускался с каждым вдохом и выдохом.
- **Квадратное дыхание:** Дышите так, как будто вы рисуете пальцем квадрат перед собой. Рисуя сторону квадрата снизу вверх, делайте вдох в течение 4 секунд; рисуя верх квадрата, задержите дыхание на 4 секунды; рисуя другую сторону квадрата снизу вверх, делайте выдох в течение 4 секунд; рисуя низ квадрата, задержите дыхание на 4 секунды.
- **Посмотрите видео Just Breathe со своим ребенком.** В этом видео дети говорят о том, как дыхание помогает им успокоиться: [youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg](https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg)

Для тела

- **Устройте танцевальную вечеринку!**
- **Пойдите вместе на прогулку.**
- **Пойдите в парк.** Поиграйте в догонялки, квача или в баскетбол на игровой площадке.
- **Посетите веб-сайт GoNoOde.com,** и вы найдете сотни видео о том, как заставить ваших детей подвигаться.
- **Вздремните.** Если ваш ребенок еще спит, поспите вместе с ним.

Развлечения

Общение с другими людьми

- **Пригласите в гости** другую семью, чтобы ваши дети могли поиграть, а вы — пообщаться.
- **Пойдите в парк,** где ваш ребенок сможет поиграть, а вы — встретиться с другими родителями.
- **Присоединитесь к местной группе родителей и детей.**
- **Помогайте другим вместе со своим ребенком.** Вы можете вместе почитать книгу ребенку, который еще не умеет читать, покатав младшего ребенка на качели, помочь кому-то донести пакет с продуктами до машины или подарить другому ребенку книгу, которая уже не интересна вашему ребенку.

Смех

- **Посмотрите** вместе смешную телепередачу, видео на YouTube или фильм.
- **Почитайте друг другу анекдоты** или вместе прочтите смешную книгу или комикс.

Найдите занятия, которые вас радуют

- Почитайте книгу вместе со своим ребенком.
- Порисуйте вместе или раскрасьте картинку.
- Сочиняйте по очереди истории или пишите друг другу письма.
- Послушайте музыку вместе.
- **Попробуйте выбрать что-нибудь в разделе Talk+Play=Connect Toolkit for Families** (Разговор + игра = семейное руководство по общению) на веб-сайте [yolokids.org/forfamilies](https://www.yolokids.org/forfamilies).



Найдите занятия,
которые вас радуют

Для вашей психики и тела

Нет баланса в жизни? Верните себя в список

Эта запись в блоге, как и весь веб-сайт Aha! Parenting (Воспитание детей), посвящены положительному влиянию спокойствия родителей на воспитание детей.

ahaparenting.com/blog/Balance_Life_with_kids_self-Care

Стрессы и борьба с ними: Для взрослых

На этом сайте содержится информация о причинах стресса, его признаках и простых способах борьбы с ним.

raisingchildren.net.au/articles/stress_management.html

Когда стрессов слишком много

Иногда стрессов бывает так много, что с ними невозможно справиться самостоятельно, и тогда нужна помощь со стороны. Если у вас очень сильный стресс, вы злитесь и/или вам кажется, что вы можете причинить вред себе или своему ребенку, обратитесь за помощью, и вы ее получите.

The Childhelp National Hotline (Национальная горячая линия помощи детям), тел.

1-800-422-4453, предлагает кризисное вмешательство, информацию и направление к тысячам ресурсов для поддержки. Все звонки конфиденциальны. Линия работает круглосуточно.

The National Parent Helpline (Национальная линия помощи родителям), тел.

1-855-427-2736, оказывает родителям и опекунам эмоциональную поддержку и направляет их в соответствующие службы, если это необходимо.

Suicide Prevention Service (Служба по предотвращению суицидов)

и **Crisis Service (Антикризисная служба)** округа Yolo оказывают круглосуточную поддержку по телефону, где специально обученные антикризисные волонтеры предоставляют конфиденциальную анонимную консультацию и справочную информацию. Позвоните по номеру **1-888-233-0228** или посетите веб-сайт suicidepreventionyolocounty.org.

Yolo Crisis Nursery (Кризисный детский приют округа Yolo) предоставляет безопасное временное жилье детям до 5 лет во время чрезвычайного кризиса в семье. Здесь также помогают родителям и опекунам решить насущные проблемы и восстановить стабильность в семье. Позвоните по телефону **1-530-758-6680** или посетите веб-сайт yolocrisisnursery.org

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

В округе Yolo

2-1-1, округ Yolo

Помогите нам оценить информационные ресурсы в округе Yolo: позвоните по номеру 2-1-1 или 1-855-866-1783 или посетите веб-сайт

211yolocounty.com

Be Well Yolo (Будь здоров Yolo)

Ресурсы округа Yolo и Калифорнии для вашего тела, психики и духа на веб-сайте

211yolocounty.com/be-well-yolo.html

Центры семейных ресурсов

Придите или позвоните в местный центр семейных ресурсов, чтобы узнать больше о ресурсах, событиях и лекциях для родителей.

Woodland, Davis, Yolo, Knights Landing & Dunnigan
Empower Yolo (530) 406-7221

West Sacramento & Clarksburg
Yolo County Children's Alliance (530) 757-5558

Winters, Esparto & Capay Valley
RISE, Inc. (530) 787-4110