

КАРТА РЕСУРСОВ

инструмент системного
восстановления



Создавая себя, создаешь
своё пространство

чек-лист для мам



МАТЕРИНСТВО — ЭТО КОМАНДНЫЙ ПРОЕКТ

Иллюзия одиночки:

если вам кажется, что вы одна,
это *иллюзия* уставшего мозга.

Внутренний стратег:

наша задача — *включить* «менеджера» и найти опору.

Не подвиг:

материнство *не должно быть жертвенным*. Это система,
которая требует ресурсов для функционирования.



ШАГ 1 АУДИТ РЕСУРСОВ

К кому можно обратиться прямо сейчас?
Выпишите всех, даже если «неудобно».

Внешний контур

Подруги, соседи (мамы с площадки), коллеги. Люди, с которыми можно разделить прогулку или разговор.

Ближний круг

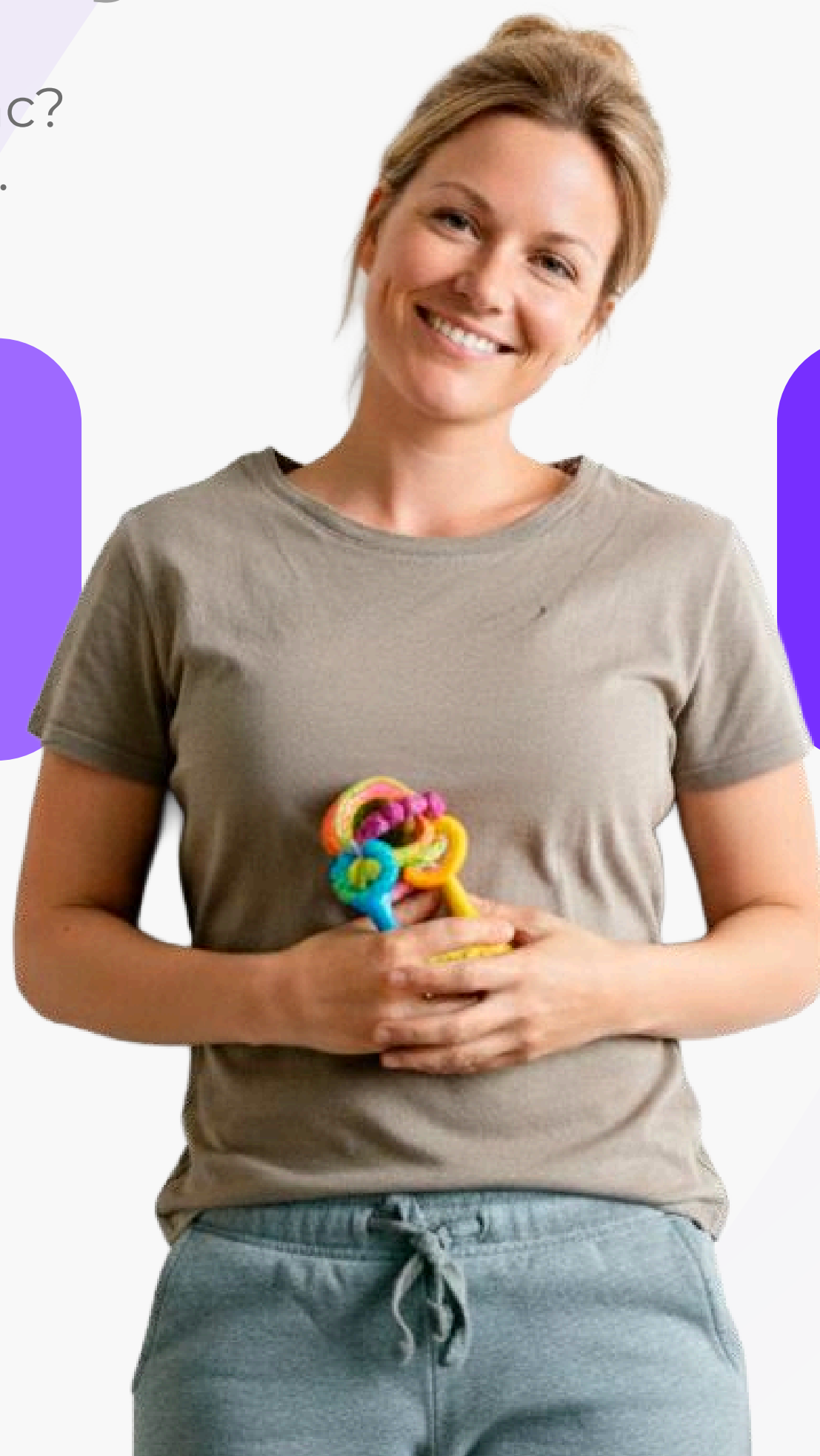
Муж, родители, близкие родственники. Те, кто физически ближе всего.

Службы

Доставка еды, клининг, «няня на час». Делегирование быта освобождает силы для ребенка.

Социум

Горячие линии психологической поддержки, волонтеры, фонды помощи мамам.



ШАГ 2 СНЯТИЕ БЛОКА «СТЫД»

Вы сейчас менеджер семьи
(менеджер своей жизни и жизни ребенка).

Хороший менеджер:

делегировать задачи, чтобы сохранить
эффективность системы.



Плохой менеджер:

взваливает всё на себя, выгорает и рушит свою
жизнь (зато «с гордо поднятой головой»).



ПРОСИТЬ ПОМОЩИ —
ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ,
ЭТО ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
И АДЕКВАТНОСТЬ.

ШАГ 3 ГОВОРИМ «СЛОВАМИ ЧЕРЕЗ РОТ»

Люди не телепаты.
Намеки не работают. Ваша задача —
быть услышанной.

Мужу:

«Мне нужно 30 минут тишины
для восстановления. Это вопрос моего
здоровья и спокойствия в доме».



Подруге/родным:

«Я сейчас на пределе. Побудь со мной
(или с ребенком) час, мне нужно просто
выдохнуть».

Важно: убираем претензию из голоса.
Если есть агрессия, люди уходят в защиту.

ШАГ 4 ЕСЛИ ВЫ СОВСЕМ ОДНА

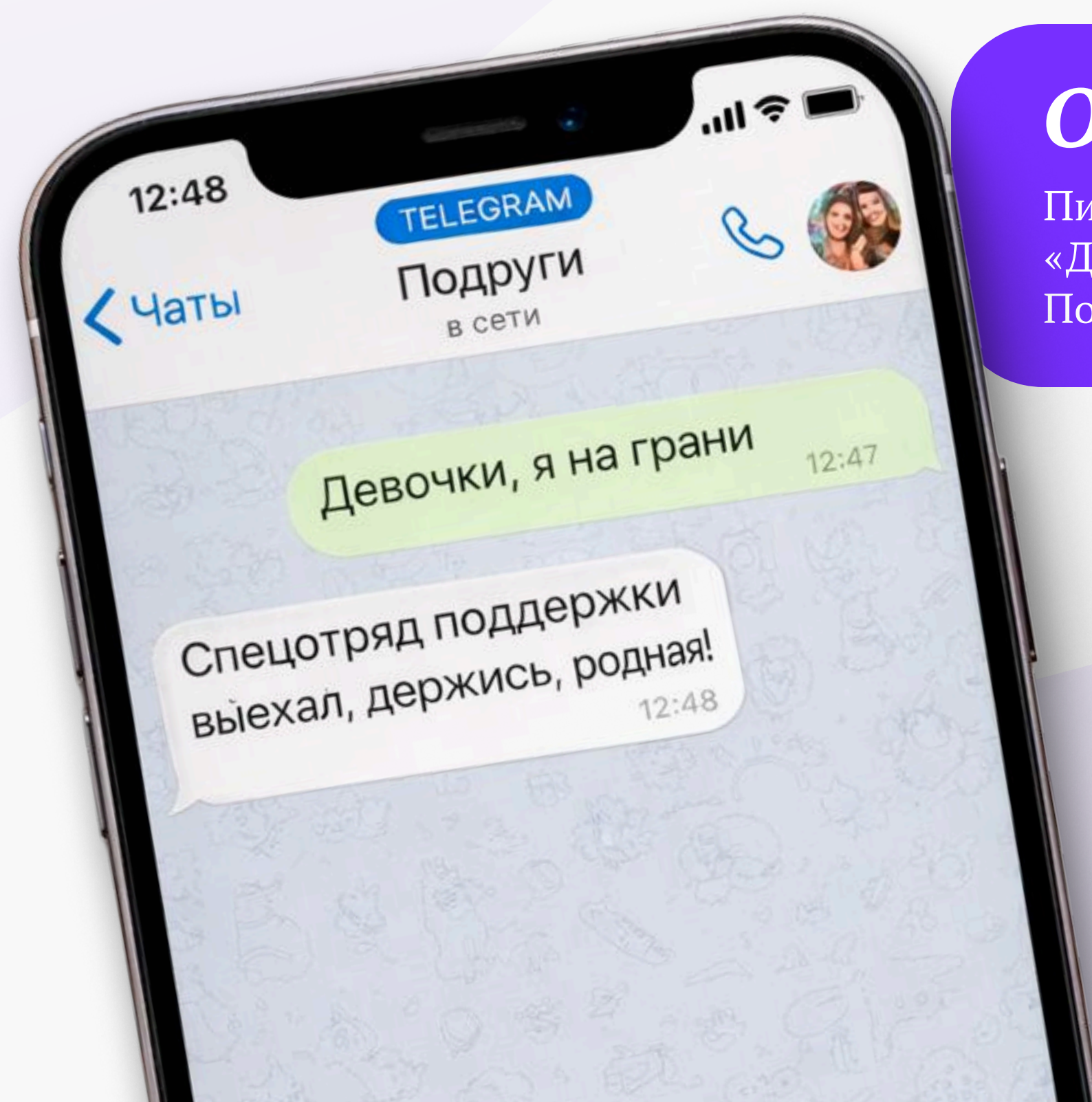
Ваша устойчивость — залог безопасности ребенка.

Онлайн-сообщества.

Пишите в чаты:
«Девочки, я на грани».
Поддержка придет.

Гигиена психики.

Звонить на линии поддержки —
это нормально. Это как почистить зубы,
когда нужно снять «налет» тревоги.



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ (РФ)
8-800-2000-122

ВЫ НЕ ОДНА

Если чувствуете,
что «система виснет», пишите.

Мы найдем решение.



ЯНА
ГАДЕЦКАЯ

ПСИХОЛОГ,
СИСТЕМНЫЙ ИНТЕГРАТОР
ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН

8-918-871-21-82



@yana_etalon

