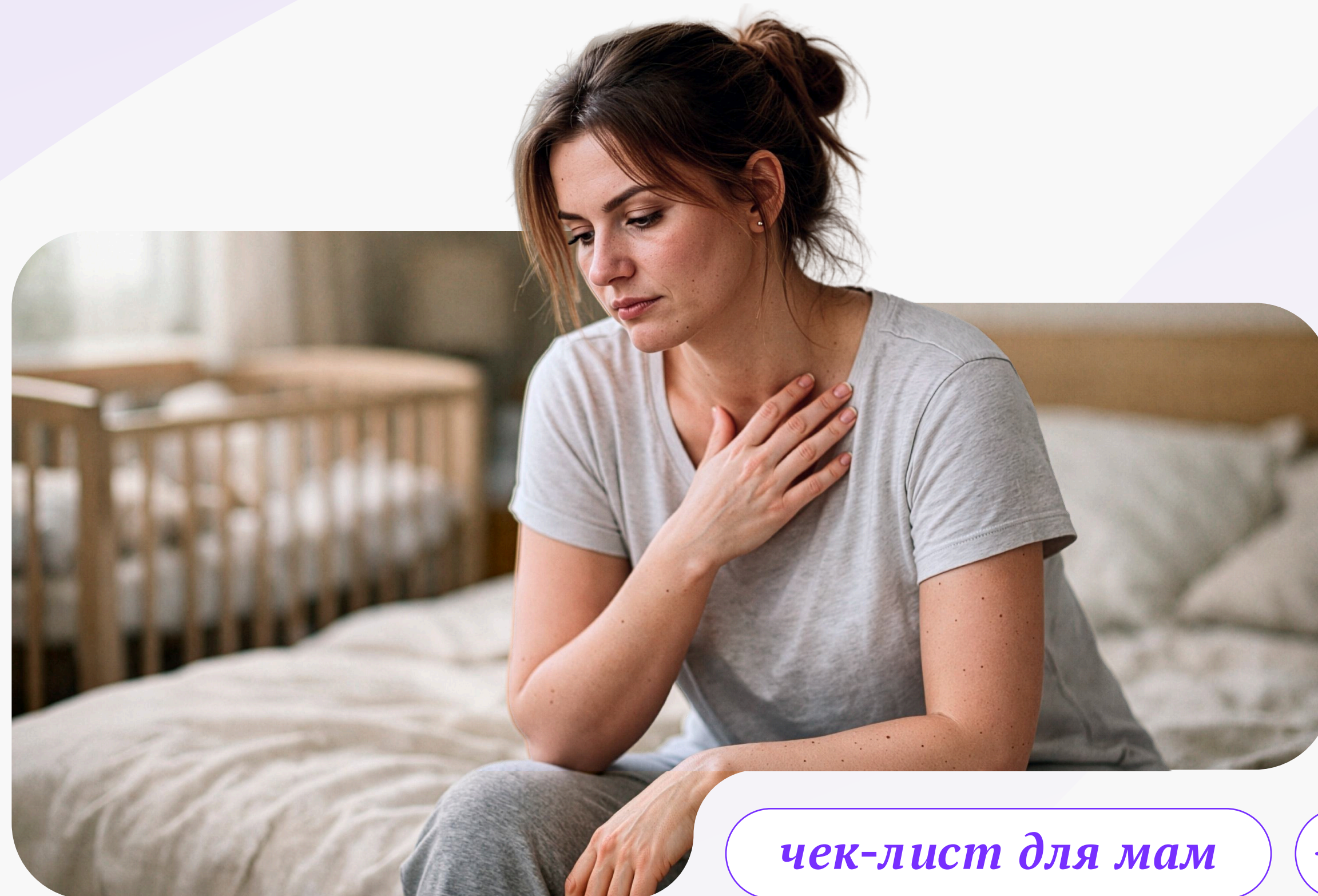


ПСИХОАПТЕЧКА

ШКОЛА МАМ
СТАВРОПОЛЬ

СТОП-КРАН ДЛЯ ЭМОЦИЙ



Протокол ЭКСТРЕННОЙ
саморегуляции

чек-лист для мам



«ЭМОЦИИ — ЭТО НЕ ВЫ, А ЛИШЬ ВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, И ИМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ»

Ваша задача — вернуть управление
«из лимбической системы в лобные доли».
Вернуть себе себя.



ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»

Скорая помощь: верните контроль за 60 секунд.
Чем чаще практикуете, тем проще вспомнить
в нужный момент.

5
предметов,
которые видите
(цвет, форма)

4
ощущения
(одежда, пол,
тепло)

3
звука
вокруг

2
запаха

1
вкус
(или похвалите
себя за что-то
одно)

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ПСИХИКИ №1:

СОН — ЭТО ЛЕКАРСТВО

Не геройствуйте.
Грязный пол никого не убил, а уставшая мама —
точно риск для всей семьи.

Спите при любой возможности.
Это база вашей устойчивости.



КОММУНИКАЦИЯ «СЛОВАМИ ЧЕРЕЗ РОТ»

Инструкции вместо обвинений.
Ответ на критику.

Замените:

«Ты не помогаешь!» на конкретную просьбу:
*«Пожалуйста, побудь с ребенком
20 минут».*

Если слышите

«А вот раньше...», спросите:
*«Как эта информация поможет
мне сейчас? Мне нужно устыдиться
или получить помощь?»*

ЗАДАЧА ДИАЛОГА —
НЕ ВЫЯСНИТЬ, КТО ПРАВ,
А ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ
(НАПРИМЕР, ОТДЫХ).

ИДЕАЛЬНЫХ МАТЕРЕЙ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ. (В СОЦСЕТЯХ ТОЖЕ
ТОЛЬКО КАРТИНКА).

РЕБЕНКУ НУЖНА
«ДОСТАТОЧНО
ХОРОШАЯ» И, ГЛАВНОЕ,
ЖИВАЯ МАМА.

Внешний результат всегда
«вытекает» из вашего внутреннего
состояния. Сначала надевайте маску
на себя, как в самолёте.

СВЯЗЬ С ПСИХОЛОГОМ

Еще больше техник в канале:
[@yana_etalon_psy](https://www.instagram.com/yana_etalon_psy)

P.S. Перешлите этот чек-лист
подруге, ей тоже будет полезно!

ЯНА ГАДЕЦКАЯ

ПСИХОЛОГ,
СИСТЕМНЫЙ ИНТЕГРАТОР
ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН



8-918-871-21-82



[@yana_etalon](https://www.instagram.com/yana_etalon)