**«Хочу закрыться в душе и поплакать». Советы для уставших мам от детского психолога**

Так хочется быть хорошей мамой и женой, не правда ли? Чтобы ребенок всегда улыбался и никогда не капризничал, квартира блистала чистотой, а из кухни шел аромат чего-то вкусного и горячего…

Но, к сожалению, реальная жизнь часто расходится с нашими представлениями и мечтами. Эта статья посвящена мамам, которые устали. Устали от капризов ребенка, нехватки сил и чувства вины.

Чувство вины за не протёртые полки или за неприготовленный ужин, который далеко не всегда есть время приготовить. А еще, может быть, чувство вины за крик на ребенка, который никак не хотел слушаться по-хорошему.

Поговорим о том, как избавиться от липкой паутины вины и найти тайный колодец силы, который даст энергию на воспитание и домашние дела. А еще на то, чтобы оставаться молодой, красивой и нравиться себе.

**Итак, что же делать маме, у которой больше нет сил?**

Бывают такие ситуации, когда, только проснувшись, вы мечтаете о том, чтобы этот день скорее закончился. Когда чувствуете себя бесконечно одинокой, несмотря на заботу о других.

Когда хочется закрыться в ванной и поплакать, потому что только так становится легче. Потому что давят угрызения совести за крики и злость на детей по какому-то поводу, который сейчас кажется совсем пустяковым.

Когда снова приходится греть пиццу или есть бутерброды на ужин, потому что не хватило времени приготовить ту еду, которую хотелось.

Дорогая мама, запомни. То, что ты делаешь – бесценно. Ты важна и достаточна! Ты даешь детям лучшее из того, что можешь.

Не переживай. Твои дети уверены, что ты лучше всех на свете и можешь абсолютно все. И никто, кроме тебя, им не нужен.

Ты – МАМА. И ты прекрасна! Именно такая, какая ты есть. Пусть эти слова согревают и поддерживают вас в каждую минуту отчаяния, когда кажется, что очень тяжело.

Но это еще не все. Теперь давайте емко и толково о том, как разгрузить свою жизнь в сложные моменты материнства. У нас есть для вас 5 рекомендаций.

**1. Не надо стремиться к идеалу**

Пока дети маленькие, в доме не будет идеального порядка. И это нормально. Если уже хочется свалиться в кресло от усталости, не надо сейчас гладить одежду, убираться в каждой комнате или варить третье блюдо к обеду. НЕ надо!

Расслабьтесь, никто не решит, что вы плохая хозяйка.

**2. Проявляйте здоровый пофигизм**

А многие проблемы вообще можно отпустить. Глубоко вдохнуть, выдохнуть и жить дальше. Спокойно и счастливо. Испортил ребенок комбинезон в грязи? Ну что ж… а вы не портили вещей в трехлетнем возрасте?

**3. Попросите о помощи и раздайте задания**

Да, бывает морально тяжело попросить помощи даже у своей мамы, не говоря уже о свекрови. Хочется показать, что все успеваешь сделать сама. Но если вы раздадите часть задач, то у вас появятся драгоценные минуты и целые часы на другие дела или отдых (лучше на отдых).

А мужу лучше давать конкретные задания. Мужчины редко понимают обвинения вроде: «Почему ты мне не помогаешь?». Лучше говорить максимально конкретно. Например: «Разбери, пожалуйста, пакеты с продуктами».

**4. Больше спите**

Спите вместе с ребенком, когда у него дневной сон. Не ищите себе новых дел по дому и не зависайте в телефоне, чтобы «отдохнуть».

**5. Расслабляйтесь правильно**

Лучше наберите себе ванну или постойте под теплым душем. Зажгите свечку и включите тихую музыку. Вам сейчас нужна настоящая релаксация.

**Как же быть с чувством вины?**

Здесь все строится на управлении эмоциями. Когда раздражение достигает предела, очень важно не обрушивать свои чувства на ребенка, а выплеснуть на неодушевленный предмет — например, поколотить кулаками подушку. Это очень помогает — проверенный и эффективный способ, просто попробуйте.

Когда вы чувствуете вину и угрызения совести, попробуйте сказать себе такую фразу: *«Я не идеальна и я ошиблась. Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию? Извиниться? Обняться? Наладить эмоциональный контакт с ребенком? Завтра будет новый день и я не повторю того, о чем жалею сегодня»*. Помните, что сегодня наступил новый день. И только от вас зависит, как он пройдет.