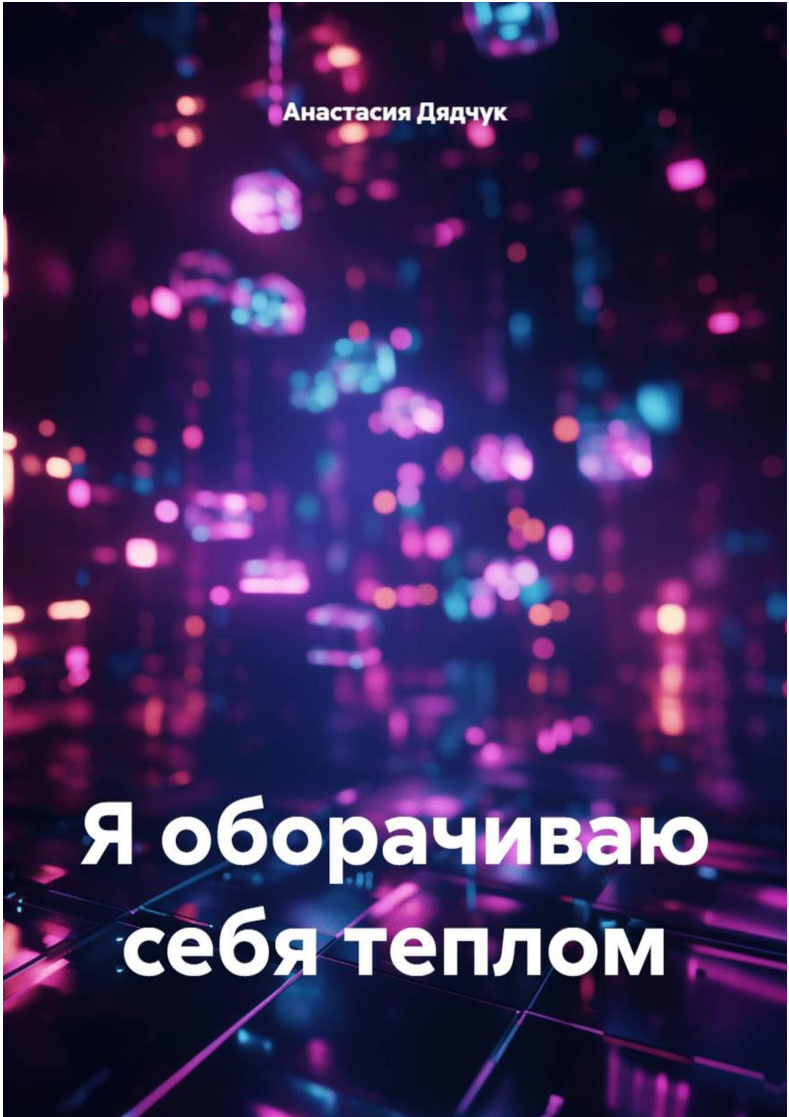
Анастасия Дядчук
Я оборачиваю себя теплом

Анастасия Дядчук

Я оборачиваю себя теплом

https://litres.ru/74902297
SelfPub; 2026

Аннотация

«Я оборачиваю себя теплом» — книга для женщин, которые переживают самые уязвимые месяцы материнства: четвёртый триместр, тревогу, усталость и переоценку себя. Психолог родильного дома — автор этих строк — показывает, как простое, древнее и доступное каждому занятие, вязание, становится полноценным инструментом самоподдержки.

Четыре главы книги — четыре витка одного клубка:

тревога первых трёх месяцев и ритм петли как способ «перезагрузить» нервную систему;

внутренний критик и концепция «достаточно хорошей матери»

тело после родов: почему оно может ощущаться «чужим» и как вернуть ему статус дома;

злость не как недостаток, а как компас границ.

Внутри — данные современных исследований, истории мам, пошаговые практики с шарфом и полный текст аудиогида «Осознанное вязание. Пять минут, чтобы замедлиться». Книга рассчитана и на читательниц без опыта вязания: для них после предисловия есть отдельное руководство «Мой первый шарф».

Содержание

Предисловие 4
Глава 1 16
Где я… 17
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Анастасия Дядчук
Я оборачиваю себя теплом

Предисловие

«Господи я прошу не о чудесах и не миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов»

Антуан де Сент-Экзюпери

Эта книга родилась не в кабинете, а между кормлениями и ночами без сна. Много лет мне довелось работать психологом в родильном доме — и за эти годы я научилась одному простому наблюдению: в палатах после родов женщины, которым маленькая вязаная петля иногда возвращает к жизни быстрее, чем самые правильные слова.

А свою первую петлю я набрала ещё в детстве, рядом с бабушкой, и запомнила это ощущение навсегда: руки заняты, голова тиха, мир на время встаёт на паузу. Много позже, изучая психологию беременности, родов и послеродового периода, я снова встретилась с этим ощущением — уже с другой стороны: в исследованиях рукоделия, в перинатальных центрах, где мамы недоношенных детей вяжут шапочки и в разговорах с женщинами, которым спицы вернули дыхание и само «я».

Эта книга — о праве молодой мамы на несколько минут

тишины в день. О тревоге и вине, о теле, которое «не узнать», о злости, которую запрещают. О том, как маленькие ритуалы — петля за петлёй — помогают прожить самый уязвимый период жизни без потери себя.

Каждая глава построена одинаково: сначала — что происходит с психикой и что говорит наука, затем — практики, которые вы можете попробовать прямо сегодня, и в конце — «петля»: короткий образ, который можно унести с собой. После каждой главы вас ждёт «Практика с шарфом» - это несколько минут с вязанием в руках и три строки чувств, записанных в блокнот.

Вязание здесь — и буквальная практика, и метафора. Если вы никогда не держали спицы, не страшно, метафора работает и без пряжи. А если держали — возможно, вы посмотрите на вязание иначе.

И одно честное предупреждение. Эта книга не заменяет психологическую помощь. Послеродовая депрессия и тревожные расстройства — не слабость, это состояния, которые поддаются лечению, и просить о помощи — забота, а не капитуляция. Всё, что здесь написано, — про самоподдержку в те дни, когда вы справляетесь, и про то, как вовремя заметить, что пора позвать кого-то на подмогу.

С пожеланием ровных петелек и личного ритма, **Анастасия Валерьевна Дядчук –** психолог, основательница сообщества психологической поддержки после родов в формате терапевтического вязания «В ритме петель»

Рекомендации для тех, кто впервые начинает осваивать осознанное вязание

Материалы и инструменты

Спицы. Для начала лучше всего взять металлические круговые спицы: номер 3 или 4, средней длины — около 15 см сама спица, 80 см вместе с леской. Это универсальный размер: нить скользит по металлу легко, а круговая конструкция не даст петлям соскользнуть, если вам нужно отложить работу на середине ряда *(с малышом на руках это случается часто).* Деревянные спицы могут цеплять нить, пластиковые — ломаться. Поэтому металлические – отличный вариант.

Пряжа. Выбирайте мягкую, приятную на ощупь пряжу средней толщины 200 – 250 м. на 100 г. Для первых опытов подойдёт акрил с добавлением шерсти или хлопок с акрилом. Чистая шерсть может колоться и раздражать, особенно если кожа после родов стала чувствительнее. Цвет имеет значение: тёплые, спокойные оттенки *(пудровый, оливковый, лавандовый, серо-голубой)* создают дополнительный расслабляющий эффект. Избегайте слишком тёмной пряжи — на ней хуже видны петли, а напрягать зрение ни к чему.

Дополнительно. Ножницы - маленькие, с закруглёнными концами — безопаснее, если рядом малыш, игла с широким ушком для заправки концов, сантиметровая лента. Больше ничего для начала не нужно.

Совет!

Заведите отдельную корзинку или мешочек, куда можно сложить спицы, клубок и маленькие ножницы. Это ваш «набор спокойствия», открыли — повязали — закрыли. Не нужно искать по дому, не нужно убирать всё каждый раз.

Набор петель *(классический способ)*

1. Оставьте конец нити длиной примерно в 3–4 раза больше ширины будущего полотна. Нить от клубка *(рабочую)* накиньте на указательный палец левой руки, свободный конец — на большой.

2. Возьмите обе спицы сложенными вместе в правую руку *(двойные спицы дают более свободный первый ряд, край не будет стянут).*

3. Введите спицы под нить между большим и указательным пальцами, потяните вниз. Заведите кончики спиц в петлю на большом пальце, захватите нить с указательного и вытяните. Снимите петлю с большого пальца и затяните.

4. Повторяйте, пока не наберёте нужное количество петель. Для начала возьмите 15–20 петель — этого хватит для небольшого образца.

5. Аккуратно выньте одну спицу — петли останутся на другой.

Лицевая петля

1. Спицу с петлями держите в левой руке, рабочую нить — на указательном пальце. Первую петлю (кромочную) просто снимите на правую спицу, не провязывая.

2. Введите правую спицу в переднюю стенку следующей

петли слева направо.

3. Подхватите рабочую нить и протяните её через петлю.

4. Сбросьте старую петлю с левой спицы. На правой появилась новая петля.

5.Продолжайте до конца ряда. Последнюю петлю провяжите изнаночной

Изнаночная петля

Этот вид петли нужен, чтобы полотно стало рельефным, и появились узоры.

1. Рабочую нить накиньте перед левой спицей (в отличие от лицевой, где нить за спицей).

2. Введите правую спицу сверху вниз под переднюю стенку петли и одновременно под рабочую нить.

3. Поворачивая кончик правой спицы, захватите нить и протяните через петлю.

4. Сбросьте старую петлю с левой спицы.

Закрытие петель

Когда полотно готово, петли нужно закрыть, чтобы край не распустился:

1. Провяжите первые две петли вместе лицевой.

2. Полученную петлю перебросьте обратно на левую спицу.

3. Провяжите её вместе со следующей петлёй.

4. Повторяйте, пока не останется одна петля.

5. Обрежьте нить, оставив хвостик 10–15 см, проденьте его в последнюю петлю и затяните. Спрячьте концы нити иг-

лой с широким ушком, пропустив её через 5–10 кромочных петель.

Главное правило для всех петель!

Не тяните нить слишком сильно — полотно будет жёстким и вязать станет тяжело. Не делайте петли слишком свободными — полотно будет рыхлым. Петли должны плотно, без натяжения обхватывать спицу.

Как вписать вязание в день с малышом

Главная ошибка — ждать «идеального момента», когда есть час тишины, чашка горячего чая и настроение. С младенцем такие моменты случаются редко. Вместо этого используйте **принцип пяти минут**.

Пять минут вязания — это достаточно. Не нужно вязать час. Не нужно довязать ряд до конца, если малыш проснулся. Пять минут ритмичной работы уже дают эффект переключения: мозг переходит из режима «тревога и план» в режим «здесь и сейчас». В психологии это состояние называется потоком, и сравнивается с релаксацией, которая возникает при медитации.

Когда вязать:

Пока малыш спит рядом — не отходя, а сев рядом с кроваткой. Вечером, после укладывания — как ритуал перехода от дня к отдыху. Многие мамы отмечают, что вязание помогает «отделить день от ночи» и успокоить ум перед сном.

Когда НЕ вязать:

Если чувствуете сильную усталость в глазах — не наси-

луйте зрение. Если болят запястья — сделайте перерыв. После родов связки и суставы более подвижны из-за релаксина, и перенапряжение кистей легко получить. Если вязание вызывает раздражение вместо спокойствия — значит, вы слишком устали. Отложите. Это не ещё одна задача, это инструмент отдыха.

Важно! *В первые недели после родов, особенно если были швы на промежности или кесарево сечение, сидеть долгое время в одной позе нельзя. Вставайте каждые 20–30 минут, меняйте положение, пройдитесь.*

Пр актика «Тихий ряд»

Это короткое упражнение соединяет вязание с дыханием и мягкой активацией мышц тазового дна. Оно рассчитано на 10–15 минут и подходит для любого срока после родов — даже в первые дни, потому что выполняется сидя или полулёжа и не требует физического усилия.

Подготовка (2 минуты)

Удобно сядьте или устройтесь, полулёжа, подложив подушки под спину и под колени. Поставьте ноги на пол, стопы на ширине таза. Руки свободны, плечи опущены. Положите клубок и спицы рядом. Сделайте три медленных вдоха и выдоха — через нос, без усилия. Просто почувствуйте, что вы сидите и вам никуда не нужно бежать.

Шаг 1. Дыхание с руками (3 минуты)

Закройте глаза или мягко сфокусируйте взгляд на клубке. На вдохе медленно разведите руки в стороны, на выдо-

хе — так же медленно опустите. Повторите 5–6 раз. Это движение помогает расправить грудную клетку, снять напряжение с плеч и шеи — тех зон, которые больше всего страдают от ношения ребёнка и позы кормления.

Шаг 2. Мягкая активация тазового дна (3 минуты)

Не открывая глаз, на выдохе мягко подтяните мышцы тазового дна вверх и внутрь — как будто хотите удержать струю мочи. Не напрягайте ягодицы, бёдра и живот. Не задерживайте дыхание. Удержите 2–3 секунды, на вдохе полностью расслабьте. Повторите 5–8 раз. Если не чувствуете мышцы — это нормально в первые недели. Просто делайте мягкое осознанное усилие, со временем чувствительность вернётся. Если есть боль — прекратите.

Почему это важно. Мышцы тазового дна после родов растянуты, и им нужна мягкая, регулярная тренировка. Сокращение на выдохе — правильная техника, так вы не повышаете внутрибрюшное давление. Полное расслабление между повторами не менее важно, чем само сжатие — без расслабления мышцы могут перейти в гипертонус и симптомы усилятся.

Шаг 3. Вяжем ряд с дыханием (5 минут)

Возьмите спицы. Начните вязать — платочной вязкой или лицевой гладью. Теперь свяжите ритм дыхания с движением:

Вдох — правая спица входит в петлю.

Выдох — нить протягивается, петля снимается.

Не следите за счётом петель. Не следите за ровностью полотна. Просто вяжите в ритме дыхания, позволяя рукам двигаться мягко и неспешно. Если мысль улетела к списку дел, к тревоге или к малышу — мягко вернитесь к ощущению нити между пальцами и к ритму вдох-выдох. Это и есть состояние, которое называется «осознанностью в действии»: фокус на простом повторяющемся действии блокирует навязчивые мысли и возвращает в настоящий момент.

Шаг 4. Завершение (3 мин)

Отложите вязание. Положите одну руку на живот, другую — на грудь. Три вдоха и выдоха. Скажите себе: «Я молодец. Я сделала это для себя». Это не сладкая фраза — это закрепление, мозгу важно получить сигнал, что время, потраченное на себя — законно и хорошо.

Короткие правила безопасности

1. **Не поднимайте ничего тяжелее веса ребёнка** первые 2 – 4 недели после родов.

2. **Не сидите в одной позе дольше 20 – 30 минут** — вставайте, разминайтесь.

3. **Берегите запястья.** Если появились боли в кистях — сделайте перерыв на несколько дней. После родов суставы уязвимы.

4. **При недержании мочи** при кашле или чихании напрягайте тазовое дно заранее.

5. Если через 2–3 месяца регулярных упражнений для тазового дна нет улучшений — обратитесь к врачу-гинекологу

или физиотерапевту. Это не «само пройдёт», и один визит к специалисту может сэкономить месяцы дискомфорта.

Вязание не решит всех проблем послеродового периода. Но оно даст то, что в первые месяцы нужно не меньше, чем сон и помощь - ощущение, что есть маленькое пространство, где вы контролируете процесс, создаёте что-то своими руками и дышите. Ряд за рядом — и чуть спокойнее, и чуть легче.

Основные правила спокойного вязания

1. Не исправляйте сразу. Кривая петля — не катастрофа. Спросите себя: «Что будет, если я оставлю это как есть?» Часто ответ: ничего страшного.

2. Не соревнуйтесь. Скорость не имеет значения. В этой практике важен процесс, а не результат.

3. Ребёнок спит — вы живёте. Пять минут в день достаточно. Не вычитывайте часов; позвольте вязанию быть островком, а не ещё одной обязанностью.

Ещё один важный момент…

Думаю вам известно, что все великие люди делали записи в личных дневниках. И тогда и сейчас не у каждого есть возможность обратиться за помощью к психологу, чтобы разложить всё по полочкам. Дневник – как метод саморефлексии незаменим.

Представьте, что ты целый день вы носите на себе рюкзак и туда падают все ваши «ой, обидно», «ура, получилось», «как же всё сложно», даже те, что ты и не заметила. К вечеру рюкзак тяжёлый, а ты не очень понимаешь, откуда у тебя

усталость. Дневник — это аккуратно вытряхнуть рюкзак на стол и посмотреть: ага, вот тут три камешка обиды, тут большой кирпич тревоги, а тут пара лёгких перышек радости.

А рефлексия — это когда не просто вытряхнуть рюкзак, а ещё и посидеть рядом с тем, что высыпалось, и подумать: «А почему вот этот камешек такой острый? Где я его подобрала? Что с ним делать дальше?»

Простыми словами — это разговор с собой о том, что с тобой происходит. Не строгий суд, а скорее спокойный разбор: «Что случилось? Что я почувствовала? Что для меня в этом было важным или болезненным? Что мне помогло или не помогло? Что хочется сделать в следующий раз?» *Например:* ***Вы поссорились с подругой.*** Рефлексия методом дневника будет такой:

Факт: *мы поспорили изза того, кто из нас покупает торт.*

Чувство: *я злилась и ещё немного обижалась, будто меня не слышат.*

Потребность: *мне хотелось, чтобы моё мнение просто учли, а не отметали сразу.*

Что помогло: *я ушла на пять минут попить воды — стало чуть спокойнее.*

Что в следующий раз: *можно сказать прямо: «Мне важно, чтобы мы решали вместе, давай обсудим варианты».*

И тут как раз помогает вязание, пока спицы стучат, идут

петля за петлёй, у вас есть ритм, который держит тело спокойным, а мысли могут потихоньку раскладываться по полочкам. Вы как будто вяжете себе эту ясность: не спеша, ряд за рядом. А после вязания, аккуратно и осознанно записываете мысли в дневник.

Эта книга предоставит вам несколько полезных инструментов для благополучного восстановления после родов:

· Осознанное вязание
· Фокус недели
· Вопросы дня
· Профилактические меры
· Медитации и практические упражнения

Ну что, готовы? Я желаю вам лёгкого вязания и благополучного восстановления.

Глава 1

«Восстановление после родов — это не пауза в заботе о других, а необходимая опора для самой себя: только наполнив собственную чашу, мама сможет бережно делиться теплом с малышом. Эмоциональный покой — не роскошь, а фундамент новой жизни.»

Где я…

Фокус недели – ваше состояние. Ваша цель - начать вязать шарф и вести дневник.

Первые три месяца — не просто время ухода за младенцем. Это период глубокой эмоциональной перестройки, который акушеры-гинекологи называют «четвёртым триместром». Гормональные бури, хронический недосып, чувство потери себя и постоянная тревога за ребёнка создают колоссальную нагрузку на психику. По данным опроса более 40 % матерей в первые три месяца после родов отмечают тревогу, подавленность или чувство перегрузки.

Именно поэтому эмоциональное восстановление в этот период — не роскошь, а необходимость.

Много лет я работаю в родильном доме и изучаю психологию беременности, родов и послеродового периода. Этот опыт позволяет мне сделать вывод: одним из самых доступных и эффективных способов поддержки может стать вязание.

Почему именно вязание?

Ритмичные, повторяющиеся движения спицами вводят мозг в состояние, близкое к медитации, — так называемый «поток». В этом состоянии снижается уровень кортизола, гормона стресса, а выработка серотонина и окситоцина — гормонов счастья и привязанности — растёт. Для молодой

мамы, нервная система которой живёт в режиме постоянной мобилизации, это мягкий, но действенный способ «перезагрузить» эмоциональный фон.

Это не только мои клинические наблюдения. Международный опрос более трёх с половиной тысяч вязальщиц, проведённый доктором Джилл Райли и терапевтом Бетсан Коркхилл, показал: чем чаще человек вяжет, тем спокойнее и счастливее он себя чувствует, а среди респондентов с депрессией 81 % отметили, что вязание улучшает настроение. Ключевое преимущество вязания перед другими практиками в том, что оно встроено в реальность материнства. Не нужно выделять час на медитацию — достаточно нескольких минут, пока малыш спит. Ритм «петля за петлёй» создаёт островок предсказуемости в хаосе первых месяцев.

Кроме того, вязание даёт то, чего так не хватает в уходе за младенцем, — ощущение завершённости. Пока задачи материнства бесконечны, связанный для себя шарф становится маленькой, но осязаемой победой. Это возвращает чувство контроля и собственной ценности.

Голоса мам

«Первый месяц после родов Анна помнила урывками. Белый потолок, резкий запах антисептика, писк аппаратов. Потом — дом, где всё было чужим. Тишина, прерываемая тонким плачем, который она слышала даже во сне. Сначала она думала, что это пройдёт. Усталость — это нормально, все так говорят. Но дни складывались в недели, а

Анна всё глубже погружалась в вязкое молчание. Она смотрела на сына и не чувствовала ничего. Ни радости, ни нежности — только тяжесть в груди и глухое раздражение. Когда он плакал, она не вставала. Просто лежала, глядя в стену, и ждала, когда кто-нибудь придёт.

— Ты покормишь его? — спрашивал муж, Игорь, заглядывая в спальню.

— Я не могу, — отвечала она ровно, будто читала инструкцию. — Я устала.

Игорь сначала злился, потом испугался. Он видел, как жена, которую он знал — смешливую, с горящими глазами, — превратилась в тень. Она перестала выходить из дома, перестала читать, перестала отвечать на сообщения. Ребёнок был ухожен — Игорь сам менял подгузники, носил на руках, готовил смесь. Но мать была где-то далеко, за стеклом. Однажды ночью он нашёл её в ванной. Анна сидела на полу, прислонившись к стиральной машине, и смотрела в одну точку. Рядом стояла недопитая чашка чая, остывшая много часов назад.

— Аня, — тихо позвал он, опускаясь рядом. — Пожалуйста. Давай найдём кого-то, кто поможет.

Она не ответила. Но через минуту еле слышно произнесла:

— Я плохая мать.

Игорь обнял её, и она впервые за долгое время заплакала. Тихо, без всхлипов, просто слёзы текли по щекам и капали

на кафельный пол.

Игорь попросил совета у мамы и через неделю в их жизни появилась психолог Женщина с добрыми глазами, в кремовом вязаном свитере. Она не говорила громких слов и не давала советов. Она слушала. А потом сказала: «То, что с вами происходит, — это болезнь. Послеродовая депрессия. И вы не виноваты». Анна сначала не верила. Но постепенно, сессия за сессией, в её рассказах начал появляться свет. Однажды, на одной из встреч психолог спросила:

— Что раньше приносило вам радость? Только не про ребёнка. Про вас.

Анна задумалась. Потом вспомнила - вязание. Когда-то она вязала шарфы, шапки, даже свитер Игорю. Это было её тихое убежище.

— Попробуйте, — сказала психолог. — Пятнадцать минут в день. Для себя.

Анна прислушалась, вернувшись домой она достала из шкафа старый пакет с пряжей. Клубки пахли пылью и чем-то домашним. Спицы лежали холодные, привычно тяжёлые. Первый ряд она провязала с трудом — руки дрожали, мысли разбегались. Но к концу вечера на спицах выросла неровная полоска.

Она не вязала ребёнку. Это было важно. Она вязала себе — мягкий, тёплый шарф из толстой шерсти. И в этом простом действии — петля за петлёй — было что-то целительное. Игорь приносил ей чай, не спрашивая. Ставил ря-

дом и уходил. Он перестал ждать, что она «станет прежней». Он просто был рядом.

Через два месяца Анна сама взяла сына на руки — не потому, что нужно, а потому, что захотела. Она вдохнула запах его макушки и почувствовала, как внутри что-то дрогнуло. Не сразу. Но дрогнуло. Шарф она довязала к весне. Надела его на прогулку — сын спал в коляске, а Игорь держал её за руку. В тот момент Анна подумала, что счастье — это не вспышка. Это когда после долгой зимы ты вдруг замечаешь, что больше не мёрзнешь. И что нить, даже если она запуталась, всегда можно распутать. Главное — не бросать спицы.

Терапевтическое вязание в первые три месяца после родов — это не просто хобби. Это доступный инструмент саморегуляции, который помогает снизить тревожность, вернуть эмоциональный баланс и восстановить контакт с собой в самый уязвимый период жизни. Когда всё внимание — малышу, всё время — ему, все силы уходят на то, чтобы ему было хорошо. И в какой-то момент вы ловите себя на мысли: «А где же я? Когда мне просто посидеть, подышать, сделать что-то для себя?»

Это самый подходящий момент взять в руки спицы и пряжу и начать вязать что – то для себя, например – шарф!. И это не про эгоизм, это про очень простую вещь: чтобы заботиться о другом, сначала нужно чуть-чуть позаботиться о себе.

Когда вяжешь для себя как будто вслух говоришь себе: «Ты тоже важна. Твоё желание согреться, твоё желание сделать что-то красивое — это тоже имеет значение». Это очень бережное напоминание, которое вы делаете своими руками.

Ещё один важный момент… В уходе за малышом редко бывает ощущение «я молодец». Ребёнок плачет, режим не складывается, и кажется, что ничего не получается. В вязании иначе - накинула петли, провязала ряд — и видишь результат. Один ряд, второй… И уже хочется связать ещё. Это маленькая, но настоящая победа. И она очень нужна, чтобы потихоньку возвращать себе чувство: «Я справляюсь».

А ещё, когда вяжешь для малыша, в голове часто крутится: «А вдруг мало петель? А вдруг будет тесно? А вдруг ему не понравится?» Эта тревога тихонько забирает силы. Когда вяжешь шарф для себя, можно просто расслабиться: не идеально — и ладно. Чуть длиннее, чуть короче — неважно. Главное, что вам уютно. В этом и есть терапия – в праве, делать не идеально, а просто так, как сейчас получается. А потом, надевая — чувствуешь, как будто кто-то обнял. А на самом деле это вы сама себя обняли, своими руками, петелька за петелькой.

Это не значит, что нельзя вязать для ребёнка. Если сейчас вы получаете от этого радость, комфорт, ощущение возвращения к себе — вяжите. Но если чувствуется, что сил почти нет и хочется просто выдохнуть, выбирайте что-то маленькое и для себя. Пусть это будет даже просто образец из деся-

ти рядов — и пусть он будет вашим островком спокойствия.

Тот, кто делает – ожидает успеха. Тот, кто пробует – ожидает, что ему кто – то может помешать. А чего ожидаете вы?

Практика с шарфом

Знаете, первый шарф — это как первая страница новой главы: немного дрожат руки, петли то убегают, то путаются, и кажется, что узор никак не хочет складываться. Это совершенно нормально. В этом дрожании — Ваше самое настоящее начало.

Вы уже сделали главное — взяли спицы и сказали себе: «Я попробую». И каждая петля, даже если она чуть косовата, — это не ошибка, а Ваш личный след. В них — Ваше терпение, Ваше любопытство, Ваша смелость не бросить на третьем ряду.

Пусть шарф будет неидеальным — зато он будет Вашим. А если вдруг захочется всё распустить: помните, распустить — это тоже часть вязания. Это не «я не справилась», это «я подбираю верный ритм». И в этом тоже есть своя тихая красота.

Горжусь Вашим первым шагом. Вы всё делаете правильно — просто вяжете, петля за петлёй. А теперь:

1. Каждый раз поле вязания, возьмите шарф и посмотрите на него внимательно, не оценивая: какие петли ровные, какие кривые, где меняется цвет. Просто разглядите своё полотно так, как разглядывают пейзаж.

2. Запишите три строки чувств: тело - что ощущаю физически, сердце - что чувствую, мысль - что думаю о себе сейчас.

3. Свяжите пять минут по аудиогиду «Осознанное вязание» следя за дыханием: вдох — обвитие, выдох — протяжка.

Вопросы на каждый день недели

1. *Понедельник*

Что я сегодня почувствовала — и где это «живёт» в теле? Просто назвать чувство: тревогу, усталость, радость, раздражение и заметить, где оно отзывается: в плечах, груди, животе. Так эмоции перестают быть фоновым гулом и становятся сигналами, с которыми можно работать.

2. *Вторник*

Что в этот день помогло мне хоть чуть-чуть восстановиться? Это не обязательно большие вещи: пять минут тишины, тёплый чай, короткий разговор с близкой подругой. Фиксируя это, вы постепенно собираете свой личный список опор — и на трудные дни у вас уже есть проверенные способы.

3. *Среда:*

Какую свою потребность я сегодня заметила и отложила «на потом»? В четвёртом триместре легко забыть о собственных нуждах — голод, сон, желание побыть одной. Этот вопрос помогает вовремя замечать накопленный «долг» перед собой, пока он не превратился в истощение.

4. *Четверг*

О чём я тревожусь сегодня — и что из этого я могу изменить, а что нет? Полезно разделить: «Это в моих силах» (спросить у педиатра, попросить помощи с бытом) и «Это не зависит от меня» (погода, характер ребёнка). На управляемое — маленький шаг, на неуправляемое — бережное «отпускаю».

5. *Пятница*

Кого я могу попросить о поддержке прямо сейчас — и что именно попросить? Чувство перегрузки часто усиливается от того, что кажется: «делать всё надо самой». Конкретная просьба: «помой посуду», «погуляй с коляской 40 минут» снимает часть веса — но сначала её нужно сформулировать.

6. *Суббота*

Часть себя я чувствую потерянной — и где она ещё живёт? Психика после родов перестраивается, и иногда кажется, что «прежняя я» исчезла. Вопрос помогает найти отголоски себя: в книге, любимой музыке, короткой прогулке, разговоре не о ребёнке, в вязании. Это не уход от малыша, а возвращение к себе.

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.