



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ

Быть мамой

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



# Проверьте себя на выгорание



- Пьёте ли вы воду в течение дня?**  
Если нет, выпейте стакан воды прямо сейчас.
- Помните, когда вы в последний раз плакали?**  
Слёзы от усталости, счастья, смеха говорят о том, что вы умеете чувствовать. Разрешите себе плакать.
- Вы сменили пижаму на домашнюю одежду?**  
Разрешите себе носить дома красивую чистую одежду.
- Вы съели что-нибудь за последние три часа?**  
Если нет, поешьте прямо сейчас.
- Вы принимали вчера душ?**  
Если нет, сделайте это сейчас. Маленьких детей возьмите с собой.
- Вы давно общались с подругой или другом?**  
Напишите или позвоните сегодня же. Договоритесь встретиться.
- Вы отдохнули, пока ребёнок спал?**  
Прямо сейчас остановитесь и устройтесь вместе на диване.
- Вы считаете себя результативной?**  
Напишите список того, что вы сегодня уже сделали. Обязательно увидите свой результат.
- За последние семь дней вы танцевали хотя бы раз?**  
Включите музыку и потанцуйте. Детям это понравится.
- Вы обнимались с кем-нибудь сегодня и вчера?**  
Обнимите близкого человека прямо сейчас. Это хорошее лекарство.
- Вы смотрели сегодня фильм/сериал? Читали книгу?**  
В книгах и фильмах много мудрых и одобряющих слов.

Если вы дали отрицательный ответ на 7 или больше вопросов или чувствуете, что давно выгорели и устали, рекомендуем обратиться к специалисту, который поможет справиться с родительским выгоранием.