

Οδηγός επιβίωσης από την υπερδιαθεσιμότητα

Καθημερινά (5–10 λεπτά μόνο για σένα)

- Παύση με 1 φλιτζάνι τσάι/καφέ χωρίς κινητό. Κλείσε τα μάτια για λίγο ή κοίτα από το παράθυρο.

Χρόνος: Πρωί ή μεσημέρι, όποτε έχεις ένα μικρό κενό.

Σκοπός: Να νιώσεις ότι εσύ υπάρχουν μέσα στη μέρα.



- Μια «σιωπηλή στιγμή» με τα παιδιά.

Κάτσε δίπλα τους χωρίς να συμμετέχεις. Απλά παρακολουθήσε.

Μπορείς να τους πεις: «Θέλω να σας χαζέψω λίγο, γιατί σας αγαπάω».

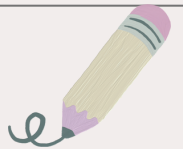
Σκοπός: Να μειώσεις την πίεση του «πρέπει να παίξω καλά» και να ξαναβρείς τη ματιά της τρυφερότητας.

2 φορές την εβδομάδα (20 λεπτά)

- «Ραντεβού» με τον εαυτό σου

Βάλε μουσική που σου αρέσει, γράψε 2 γραμμές σε ένα σημειωματάριο ή απλώς ξάπλωσε χωρίς να κάνεις τίποτα

Σκοπός: Να πάρεις πίσω λίγο χώρο που έχεις χάσει μέσα στη φροντίδα των άλλων



1 φορά την εβδομάδα (5 λεπτά)

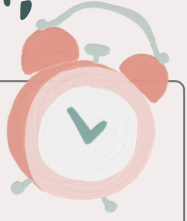
- Ανάμνηση που κρατάς

Ξεχώρισε μία μικρή στιγμή με τα παιδιά από την εβδομάδα που σε έκανε να χαμογελάσεις ή να νιώσεις κάτι γλυκό. Μπορείς να τη γράψεις ή να τη φωτογραφίσεις.

Σκοπός: Να χτίσεις μια αίσθηση νοήματος και ευγνωμοσύνης χωρίς πίεση.



Τι γίνεται όταν όλοι δε διεκδικούν ταυτόχρονα; Πώς μπορείς να είσαι παρούσα με όρια;



- **«Μαζί» με τη σειρά**

Ξεκινάς τη μέρα λέγοντας κάτι σαν: «Σήμερα θέλω να παίξω λίγο ξεχωριστά με τον καθένα σας. Όχι όλοι μαζί. Θα έχω 10 λεπτά με τον καθένα, μόνο για εσάς».

Στήνεται έτσι η ιδέα ότι θα σε έχουν, αλλά όχι ταυτόχρονα.

Δεν θα σταματήσουν να ζητούν, αλλά με συνέπεια αυτή η πρακτική κάνει θαύματα.

- **Χρόνος «μόνοι σας - όχι με μένα»**



Φτιάξε έναν συμβολικό χώρο/ώρα που τους λες ξεκάθαρα:

«Τώρα είναι η ώρα που η μαμά κάθεται ήσυχα. Δεν είμαι διαθέσιμη για λίγο. Αν θέλετε, μπορείτε να φτιάξετε ένα μικρό παιχνίδι μόνοι σας.»

Βοηθά πολύ αν το συνδυάσεις με ρολόι, χρονόμετρο ή μουσική. Τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια στα πλαίσια.



- **Οπτική στήριξη, όχι ενεργή συμμετοχή**

Αν νιώθεις ότι σε «τραβάνε» πολύ, βάλε μια μικρή «ασπίδα»: κάτσε λίγο πιο μακριά (π.χ. στον καναπέ, όχι στο πάτωμα), πες:

«Μπορώ να σας κοιτάζω όσο παίζετε, αλλά δεν θα συμμετέχω. Η μαμά ξεκουράζεται λίγο.»

Στόχος σου δεν είναι φυσικά να απωθήσεις τα παιδιά αλλά να δώσεις ξεκάθαρα όρια διαθεσιμότητας και να τα κρατήσεις με συνέπεια.

**Τα παιδιά δεν χρειάζονται διαρκή αλληλεπίδραση.
Χρειάζονται σταθερότητα στο τι μπορούν να περιμένουν από εσένα.
Και εσύ έχεις το δικαίωμα να μην είσαι διαθέσιμη όλη την ώρα.**