



Mammahacks i vardagen

Använd öronproppar. Personligen har jag alltid ett par i väskan när jag köra bil med barnen för att undvika kortslutning i huvudet om skrikfesten skulle slå till när det är svårt - eller omöjligt - att köra in till sidan. Öronproppar är också utmärkt att ta till dagar då man känner sig överstimulerad och för att minska stress.

Försök att zooma ut och se dig själv ur ett utifrånperspektiv. Det låter klyschigt, men det funkar. Plötsligt blir det lättare att se saker rationellt, när man inte är mitt i det.

Stäng av notiser på telefonen och smartklockan. Skapa tidsbegränsningar på appar. Fundera på vilka du ger av din tid i exempelvis chattar på sociala medier etc. Fundera på om verkligen alla måste kunna nå dig precis hela tiden.

Välj dina strider. Att tjata om allt är inte hållbart. Vissa perioder av småbarnsåren får man bara välja sina strider. Kanske kan du gå med på spill och kladd vid matbordet och istället ta striden om konstverket med den svarta tuchpennan väggen.. Vissa saker kommer dom växa ifrån oavsett.

Fundera regelbundet över normer och trossatser om exempelvis hur man "ska" sova i en familj, hur många eftermiddagsaktiviteter man "borde" ha, hur en matsituation "borde" se ut. Det är okej att äta frukost till middag ibland. Det är okej att inte dela sovrum med sin partner eller att man ännu inte vant sin femåring vid att sova själv. Så länge alla mår bra? Allt har sin tid. Ha tro i det.

Våga prova något nytt på din fritid som du är nyfiken på eller vidareutbilda dig inom något du redan kan/gör. Investera i dig själv.