

«Профилактика развития эмоционального выгорания родителей»

Подготовила педагог-психолог:

Канищева М.А.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Профилактика развития эмоционального выгорания может предупредить его возникновение и помочь в приостановке начавшегося процесса, а также способствовать предупреждению деформаций личности не только родителя, но и ребенка.

Суть родительства: выносить невыносимое, контейнировать объемное, быть надежной опорой, пусть и ощущать себя лодочкой в шторме с одним веслом, а еще родителям требуется оставаться принимающими, чуткими и ресурсными.

Если родители все чаще начинают винить себя в том, что «я плохая мама (плохой папа)». Процесс воспитания перестает приносить радость и вдохновение. Общением с ребенком начинает тяготить и хочется вырваться из этого круга проблем. А если появляется возможность действительно разорвать круг рутины и отдохнуть, но облегчения будто и не наступает то, возможно, вы встретились с проявлением синдрома эмоционального выгорания и следующие рекомендации могут помочь:

1. Просите и принимайте помощь.

Снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Не берите на себя больше, чем реально можете сделать. Просите оказать вам любую посильную помощь. Научитесь отказываться от нагрузки, если она вам не по силам.

Просите, пока еще НЕ устали, потому что потом точно адекватно попросить не сможете, потом это будет уже скорее всего в виде претензии.

2. Общайтесь с другими людьми.

Когда ребенок еще совсем мал, то мама совершенно естественным образом проводит с ним значительную часть своего времени. Отделение малыша от мамы начинается после полутора лет.

Однако это не означает, что маме не требуется других контактов. Матери необходимо и эмоциональное общение, когда можно проанализировать свои чувства и обсудить проблемы с другими людьми, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным. Если вы заметили, что круг вашего общения резко сузился, вам не с кем поговорить – это тревожный сигнал. Позаботьтесь о своем окружении. Многих выручают компании других мам, кружки по интересам, работа на неполную ставку.

3. Начните больше отдыхать.

Организму нужен хороший отдых. Позволяйте себе иногда лениться – это тоже защитный механизм, наша психика нам сигнализирует, что пора

остановиться и поберечь себя, не бойтесь забросить дела и просто полежать на диване, пока дети играют, иногда и пропустить занятие ребенку, если мама не в силах его туда вести и т.д. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроением.

4. Избегайте химических стимуляторов.

Следует исключить кофе, алкоголь, лекарственные препараты вне рекомендаций специалиста. Если вы не можете без кофе, но пьете его целый день – поменяйте свои привычки, кофе должен бодрить, но не расшатывать ЦНС. Алкоголь – это депрессант, он ЦНС не питает, а дает еще большую нагрузку. Как регулярное средство – не подходит, а риски высокие. Обратитесь к врачу, если испытываете физические симптомы стресса.

5. Откажитесь от критики себя и других.

Принимайте недостатки в себе и других людях. Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой, какая вы есть. Научитесь сочувствовать себе.

6. Отложите второстепенные дела.

Очень важно научиться сбрасывать «балласт»: все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому. Ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими обязанностями. Занимайтесь собой в первую очередь.

7. Высыпайтесь, чтобы восстановиться.

Обеспечьте себе стабильный 7-8 часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы 2-3 раза в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

8. Ищите внутренний ресурс.

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Ищите именно то, что вам помогает, все, что способствует физическому и эмоциональному восстановлению – прогулки, пикники, хобби, встречи с друзьями, походы в кино или ресторан, йога, фитнес, бассейн, массаж, баня. И помните, регулярные физические нагрузки усиливают сопротивляемость организма.

Постарайтесь найти то занятие, которое доставляет удовольствие, будь то творчество, чтение или уход за собой, обучение чему-то новому. Составьте список того, что радует, это могут быть самые обычные вещи.

9. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили его с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко

чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

10. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

11. Выражайте свои эмоции.

Важнейший фактор истощения и «выгорания» – постоянное сдерживание негатива. Если вы чувствуете, злость, отчаяние, вину, начинаете срываться на ребёнка, то важно найти безопасный канал для выражения этих эмоций. Делитесь своими переживаниями с другими. Некоторым в ситуации сильного раздражения помогает «отлупить» подушку, порвать бумагу на мелкие кусочки. В более спокойном состоянии важно делиться своими чувствами с близкими. Может помочь и арт-терапия, рисунок помогает отпустить эмоции, просто изобразив гнетущую ситуацию или чувство на бумаге. Еще один способ писать о своем состоянии (не обязательно для публики, хотя обратная связь и поддержка читателей также могут помочь). И, наконец, наиболее продуктивна будет работа с психологом.

12. Прислушиваться к своим потребностям и расставлять приоритеты.

В минуты, когда вы испытываете раздражение, отчаяние, злость или наоборот, скуку и тоску, когда ребенок настойчиво просит внимания (если речь не об экстренном случае), следует задать вопрос: а чего я сейчас хочу на самом деле? Поговорить с кем-то близким? Съесть бутербродик? Полежать минутку? А может и правда – поиграть с ребенком, но только в другую, более интересную вам игру? Попробуйте техники осознанности.

13. Заботиться о своем комфорте.

Голодная, уставшая, измученная мама вряд ли сможет позаботиться о ребёнке так, как ей того хочется. Вывод? Сначала позаботиться о себе. В условиях симптомов эмоционального выгорания действуют те же правила, что и при аварии в самолёте: «сначала наденьте кислородную маску себе, потом – ребёнку».

Рекомендую посмотреть пронзительный фильм «Талли» об эмоциональном выгорании мамы, а также мультфильм Просто о важном. Про Миру и Гошу – мама устала.

Более подробную информацию о синдроме родительского выгорания можно найти в книгах:

1. Анна Куусмаа, Анастасия Изюмская - «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию».

2. Кендра Адачи - «Ленивая гениальная мама».

3. Сьюзен Поллак – «Самосострадание для родителей».
4. Ксения Красильникова «Не просто устала».

Надеюсь, что данная информация была полезна для вас.