

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЯ

Современное общество так быстро развивается, появляется все больше возможностей, но вместе с этим и больше требований. Уже не достаточно что бы ребенок был просто сыт, одет, хотя не так уж давно этого вполне было достаточно.

Сейчас чтобы ощущать себя хорошим родителем общество диктует, что надо заботиться об эмоциональном благополучии ребенка и чтобы у него были классные игрушки, и разнообразные кружки, развивающие его с каждой стороны, и модные вещи и много еще всего.

Родительство – это огромный труд. Как любой труд он может привести к эмоциональному выгоранию. Есть медицинский диагноз послеродовая депрессия. Если после рождения ребенка вы чувствуете к нему негативные эмоции, вам не хочется о нем заботиться, у вас абсолютно нет сил, необходимо обратиться к врачу, потому что это признаки болезни, связанные с нарушением работы гормонов, а не того, что вы плохая мать.

Эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек ощущает себя эмоционально и физически истощенным.

О родительском выгорании по-прежнему говорят реже, чем о профессиональном, но оно, безусловно, существует. Родители часто настолько заняты заботами о малыше, что времени на свои интересы и отдых у них не остается. К усталости добавляются повседневная рутина, которая угнетающе действует на психику, и постоянный стресс из-за высокой ответственности.

КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- матери, которые живут в режиме многозадачности;
- единственные родители в неполных семьях;
- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ЗАМЕТИТЬ САМ РОДИТЕЛЬ

- Процесс воспитания детей превращается в рутину.
- Человек теряет интерес к самому себе и собственным потребностям: перестает следить за внешним видом, забывает о развлечениях. У него не возникает желания заняться чем-то, кроме заботы о ребенке.

- Пропадает интерес к общению с другими людьми: постепенно круг общения сужается, не хочется разговаривать и видеться даже с самыми близкими.
- Постоянно хочется спать, пропадает или повышается аппетит, появляются различные психосоматические заболевания.
- Человек чувствует, что у него нет сил.

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ

Признайте проблему, не пугайтесь ее и не бойтесь быть «неидеальными родителями». Важно понять, что вы не справляетесь и что ничего страшного в этом нет. Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

Отдыхайте больше, уделите время себе, устройте себе выходной от роли родителя, вспомните о себе как о женщине/мужчине, супруге, друге.

Не запрещайте себе испытывать негативные эмоции. Обычно самые острые эмоциональные состояния, когда мы успеваем наговорить обидных слов и совершить какие-то неадекватные действия, длятся от 6 до 9 минут. Чтобы не выплескивать агрессию на окружающих, в такой момент лучше уйти, подышать, посмотреть в окно, просто побыть наедине с собой.

Просите о помощи жену или мужа, родителей, друзей, попросите у них помощи. Можно обратиться к психологу, если поддержки родных окажется недостаточно.

Перестаньте винить себя если вы сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша 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.

Постарайтесь выспаться — иногда хороший сон может все поставить на свои места.

Общайтесь с другими людьми и делайте это как можно чаще. Говорите со всеми: с друзьями, знакомыми, соседями и даже продавцами в магазинах.

Не старайтесь сделать все и сразу: ничего страшного не произойдет, если вы не будете идеальной матерью и хозяйкой, невымытая посуда не может быть важнее вашего самочувствия.

Переключайте внимание. Старайтесь чаще менять занятия: переключая действия, вы переключаете психику.

Физическая активность: это не обязательно походы в спортзал или домашняя йога, достаточно обычных прогулок.

Хобби. Вспомните, какие занятия раньше приносили вам радость, найдите для них время.