

Ресурсный родитель: профилактика выгорания.

Подготовила
Педагог-психолог МБОУ «Школа № 154
для обучающихся с ОВЗ» Жакова Е.Е.



Быть родителем — задача не из легких. Каждый день мамам и папам приходится сталкиваться с разными вопросами в воспитании и развитии детей, на решение которых требуются силы и время. Что делать, если родительские ресурсы истощились, а на их восполнение уходит много энергии?

Родитель ежедневно вкладывает много сил в воспитание ребенка и его жизнеобеспечение. Но семейные ссоры, активное поведение ребенка, дополнительная работа и другие внешние обстоятельства — все это непосредственно расходует ресурсы матери или отца. Чувствовать себя уставшим в конце рабочей и учебной недели — это нормально, объясняют психологи. В этот момент важно взять паузу и полноценно отдохнуть.



«Если вы чувствуете апатию или злость по отношению к своему ребенку и близким, то, скорее всего вы просто устали от ежедневно поставленных задач. В этом случае попробуйте оставить ребенка с отцом или с бабушкой и дедушкой и посвятите один или два дня себе на восстановление сил»

Профилактика выгорания

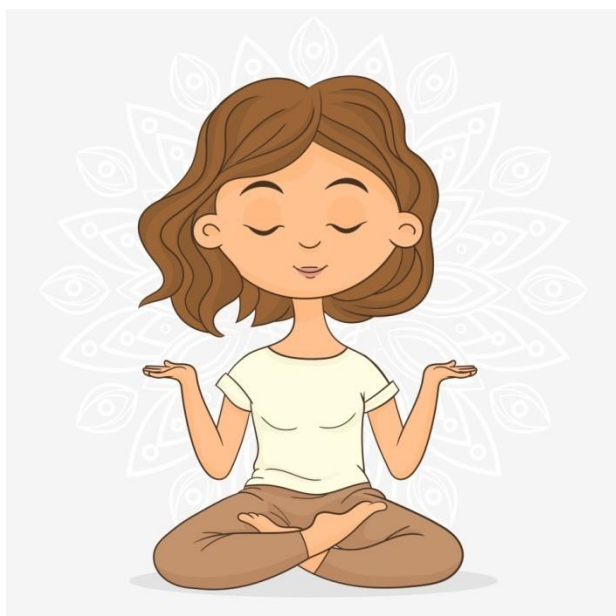
Истощение ресурсов — это крайняя степень усталости, когда обычный отдых уже не помогает. В первую очередь важно, чтобы родители вовремя научились определять тот момент, когда они чувствуют, что их ресурсы на пределе. Синдром выгорания — это защитная реакция психики человека на длительный стресс. Невозможно целый день — и каждый день — находиться в состоянии активного сочувствия чужим проблемам. Вы не можете быть идеальным родителем. Конечно, попадая в ситуацию эмоционального выгорания, человек начинает себя винить, говорить, какой он плохой, и ругать за срывы. Это меняет ситуацию лишь в худшую сторону.

Родительство — это, несомненно, большая радость, а еще огромный труд, который требует каждодневной отдачи, физических и эмоциональных затрат. И эти затраты обязательно требуют регулярного восполнения. Поэтому прямо сейчас остановитесь, выдохните и подумайте, что вдохновляет вас и наполняет силами.

Важно признать свои чувства. Задача каждого родителя — научиться переносить фокус внимания с ребёнка на себя, заботиться о себе, уходить от состояния «это меня бесит» к состоянию «мне плохо».

Есть один психологический приём:

«Как только вы чувствуете, что обстановка накаляется, ребёнок что-то не делает, капризничает, начинает тормозить, а вы торопитесь, — в этот момент сделайте паузу, остановитесь, спросите себя «Что я чувствую, что со мной сейчас происходит?» Назовите свои эмоции: я чувствую гнев, отчаяние, страх. Затем спросите себя: «Что я могу для себя сделать?». Можно выпить стакан воды, глубоко подышать, попросить кого-то помочь. Желательно, чтобы кто-то помогал: родные, друзья или психолог».



Помните, что эмоциональное выгорание — это не проблема одного единственного родителя. Это частый синдром, особенно если в семье маленький ребёнок или двое-трое детей. Когда человек осознаёт «я больше так не могу», важно относиться к этому как к недомоганию. Вы приболели, нужно создать условия для выздоровления. Выход из эмоционального выгорания — это медленный процесс. Но важно наметить себе цель и медленно идти к ней.

При этом соблюдать несколько условий:

1. Не вините себя и других.
2. Просите помощи у близких и родственников.
3. Сбросить балласт, например, снизить требования к уборке дома или отложить работу на время.

4. Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы как мать делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши. А с теми, кто намеренно хочет самоутвердиться за счёт унижения матери, стоит просто прекратить отношения.

5. Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.

6. Обращайте внимание на своё здоровье, на «сигналы» Вашего организма (что ему требуется в данный момент), не игнорируйте их. Ваше психологическое благополучие напрямую зависит от физического самочувствия.

6. Важнейший ресурс — сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7,5 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна — купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.

7. При необходимости обращайтесь за консультацией к специалистам (психолог, невролог).

