РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Правда это или миф? Увы, правда. Это накопившаяся усталость, стрессы, «день сурка», которые способны перерасти, как ни печально, даже в деформацию личности. Поэтому давайте разберемся, как вовремя заметить и предотвратить выгорание, не доводя себя и свою семью до крайних состояний.

КТО ЖЕ ПОДВЕРЖЕН РИСКУ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ?

- Родители, у детей которых разница в возрасте меньше 5 лет.
- Родители часто болеющего ребенка. Это могут быть обычные простуды, но, если семья живет в режиме «неделя в садике, две – на больничном», это тоже истощает.
- Родители тяжело болеющих детей, «особых детей».
- Мамы, которые рано выходят на работу или трудятся дома.
- Неполные семьи, когда вся нагрузка по воспитанию малышей ложится на одного взрослого.
- Люди, живущие в тяжелых бытовых условиях и испытывающие финансовые трудности.
- Конфликтные семьи.
- Родители, склонные к перфекционизму относительно внешности, талантов, успеваемости ребенка.

Психолог Людмила Петрановская выделяет три стадии выгорания.

Первая стадия: стеничная, стадия выдерживания. Человек уже устал, ему тяжело, но пока справляется. Признаки: ребенок не радуется, раздражает любое отклонение от плана. Малыш вылил на себя компот, упал, медленно собирается – повседневные мелочи, а для родителей – вопиющая ситуация. Затем включается чувство вины: «Я плохая мать», «Я не справляюсь». Появляется раздражение, агрессия, направленная как на себя, так и на окружающих. Чувство вины еще больше истощает, самооценка падает. Ребенок чувствует неуверенность родителей, начинает тревожиться. Замкнутый круг.

Вторая стадия: астеничная. Выдерживать все труднее, и наступает нервное истощение, стадия «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача – новая или требующая включения дополнительной энергии – вызывает чувство отчаяния.

Если на стеничной стадии обычно все начинается с раздражения, то на астеничной это слезы, состояние, когда руки просто опускаются. Появляется мысль «а пропади все пропадом», падает иммунитет, можно легко заболеть. Все дается с трудом, ничего не радует, нет удовольствия от общения с ребенком.

Один из признаков астении – проблемы со сном. Утром и днем человек ползает как «вареная муха», а к вечеру начинается нервное перевозбуждение. Появляются сложности с питанием: человек либо забывает поесть, либо переедает. На этой же стадии возникают и проблемы с либидо. Энергия на нуле, и организм как бы шепчет: «Какой секс? Тут выжить бы...».

Третья стадия: деформация личности. То, что как раз бывает у врачей, педагогов. Это состояние, когда психика включает защиту: «Это не ты плохая, это они все уроды». Родители начинают думать, что ребенок паразит, общение с ним – уже контролирующее, уничтожающее, агрессивное.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Людмила Петрановская советует:

Принять свою неидеальность, более ласково и тепло относиться к себе.

Сбрасывать балласт: отменить все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому. Заниматься в первую очередь собой. Как тут не вспомнить правило авиакомпаний: «Сначала кислородную маску себе, потом – ребенку». Потому что выгоревшая, истощенная мать уже не сможет справляться с родительскими обязанностями.

Если у вас есть признаки эмоционального выгорания, нужно обязательно записаться на прием к невропатологу. Пропить курс витаминов для поддержки нервной системы (помогают витамины группы В, магний).

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА, ПОМОГАЮЩИЕ РОДИТЕЛЮ СОХРАНИТЬ СЕБЯ ПСИХИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ:

- Не стесняться просить близких погулять с ребенком, помочь по хозяйству, дать денег взаймы и т.д.

- Алкоголь – не ресурс. Это депрессант, который дает еще большую нагрузку на центральную нервную систему.

- Если вы устали, а ребенок раздражает – надо пожалеть себя, признать, что вы на грани, подумать о себе тепло и ласково. Уменьшится раздражение – и ребенок успокоится.

- Для малыша нет ничего важнее, чем счастливые родители. Все, что дает маме и папе чувство радости, уверенности – все это делается и для ребенка. Не стесняйтесь тратить на себя время, деньги и т.д. Это значит, что вы потратили их и на своего малыша.

В статье использованы материалы из журнала «Психология и Я», февраль, 2017 г.

Составитель: заведующий Отделением психолого-педагогической помощи Маланина О.Н.