

### Профилактика выгорания родителей

Эмоциональное выгорание родителей — это обратимый патологический процесс, который характеризуется психическим и физическим истощением. Проявления истощения наблюдаются на соматическом, эмоциональном и поведенческом уровнях. Выгорание — это не болезнь и не диагноз, а реакция организма на чрезмерное психофизиологическое напряжение в течение длительного периода.

Ответственный родитель ежедневно отдает много душевных сил, энергии, времени своему ребенку, поскольку не бывает воспитания абсолютно гладкого, беспроблемного. Часто возникают ситуации, требующие от родителя проявления терпения, самоконтроля, проявления воли.

Безусловно, вероятность «выгореть» зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей самого родителя: состояния физического здоровья, стрессоустойчивости, правильного образа жизни, своевременного отдыха.

Тем не менее, можно выделить ряд общих причин, способствующих эмоциональному выгоранию:

1. Соматическая ослабленность родителя. Сниженный энергетический ресурс вследствие хронических заболеваний, сниженного иммунитета, эмоциональных проблем.
2. Неуверенность в собственных педагогических возможностях в сочетании с высокой ответственностью.
3. Личностная тревожность родителя и перфекционизм.
4. Постоянное стремление быть «хорошим родителем».
5. Ожидание быстрых результатов воспитания. Раздражение или разочарование при длительном отсутствии результатов.
6. Накапливающаяся физическая и эмоциональная усталость.
7. Пренебрежение своими потребностями. Хронический недосып.
8. Нехватка иных, отвлекающих от воспитания видов деятельности (хобби), личного общения вне семьи.
9. Отсутствие возможности физически и психически дистанцироваться от ребенка хотя бы на небольшое количество времени.
10. Неумение или не позволение себе расслабляться.
11. Внутрисемейные конфликты.

Существуют методы снятия накопившегося стресса. Но хватит ли психического ресурса и времени у и так уставшего родителя их осваивать. Поэтому сначала стоит применить не чисто психологические, социально-психологические, организационные способы противостоять выгоранию:

1. Обеспечьте себе достаточное количество сна хотя бы через день.
2. Принимайте витамины для укрепления нервной системы (после консультации врача).
3. Давайте себе физический и психический отдых еще до наступления сильного утомления. Ребенку для гармоничного развития нужен родитель оптимистичный и полный сил.
4. Постарайтесь выделить себе в течение дня час времени, чтобы побыть без ребенка, наедине с самим собой.
5. Общайтесь в онлайн или оффлайн группах родителей, где можно получить психологическую поддержку, поделиться своими переживаниями и обменяться опытом воспитания ребенка (соцсети, родительские форумы).
6. Не отказывайтесь от дозированной помощи друзей или родственников.
7. Обеспечьте себе и ребенку смену обстановки в течение дня. По возможности проводите дни с ребенком по-разному. Ходите в разные места. Не допускайте длительного однообразия, одинаковости дней.
8. Приведите свой режим дня в соответствие со своими психофизиологическими возможностями. Не загружайте себя избыточными делами и

планами. День должен быть сбалансированным по нагрузке. Ориентируйтесь на свое самочувствие.

9. Отслеживайте свое эмоциональное состояние. Если чувствуете, что нарастает раздражение, гнев, выпейте стакан воды, сделайте несколько глубоких вдохов, выдержите паузу в пять-десять минут, если возможно. Скажите себе: «Я справлюсь с этим спокойно». И только после этого приступайте к общению с ребенком. Не нужно воспитывать в гневе.

10. Проводите на свежем воздухе максимально возможное время. Лучше, если это будет парк, сквер, так как природа замечательно приводит эмоции в равновесие.

11. Выделяйте время для физической активности, которая отлично снимает и профилактирует стресс. После 30 минут активной физкультуры (зарядка, активная ходьба, пробежки, йога, танцы и т.д.) в организме выделяются эндорфины – гормоны радости, снимается избыточное эмоциональное и физическое напряжение.

12. В течение дня включайте любимую музыку. Потанцуйте спонтанно вместе со своим ребенком под музыку.

13. Заведите хобби (рисование, вязание, рукоделие, цветоводство).

14. Выбирайте эмоционально положительные, вдохновляющие книги для чтения и художественные фильмы для просмотра.

15. Учитесь переключать свои мысли. Не стройте мрачные картины, усилием воли старайтесь размышлять о хорошем и приятном.

16. Постарайтесь создавать возможности чтобы побыть с партнером по браку или отношениям наедине (сходить вместе в кино, посидеть в кафе, погулять в парке).

17. Работайте над своими убеждениями, если замечаете в себе склонность к перфекционизму, стремлению быть хорошим, правильным родителем. Ребенку нужен не правильный родитель, а, прежде всего, любящий и психологически благополучный.

18. Осознайте, что не ребенок является причиной вашего плохого самочувствия, а негармоничный баланс вашей активности и отдыха. Снимите с ребенка вину за то, как вы живете. Это целиком ваш выбор, а, следовательно, вы можете этим управлять, наладить жизнь в ваших силах.

19. Главными индикаторами того, что воспитание не является травматичным, наносящим урон ни для родителя, ни для ребенка — это ваши хорошие отношения с ребенком, теплый эмоциональный контакт, а также ваше и ребенка психологическое благополучие. Хочется ли вам улыбнуться своему ребенку поутру, когда видите его после ночи?

Выполните следующее упражнение.

Сядьте удобно. Сосредоточьтесь. Прикройте глаза. Представьте себя в 70 лет, как можно детальнее, конкретнее. Как одеты? В какой обстановке? Какое настроение? Кто рядом с вами?

Подумайте с позиции 70-летнего человека, имеющего взрослых детей, а может быть и внуков: что для вас самое главное в жизни, ради чего стоит жить? Поразмышляйте.

От лица себя 70-ти летнего напишите письмо себе сегодняшнему. Дайте себе сегодняшнему несколько советов. Как нужно организовать свою жизнь с вашим ребенком сейчас, в настоящем, чтобы вы были довольны жизнью, собой, своими отношениями с ребенком в ваши 70 лет? От каких требований к ребенку вам стоило бы сейчас отказаться? Что необходимо перестроить в общении с ребенком? Каким вам нужно быть сегодня, чтобы сделать счастливым вашего ребенка и себя? На что необходимо нацелиться? В чем сконцентрироваться? Какие убеждения изменить? Возможно, сейчас вы поняли, что свою жизнь с ребенком нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для вас является самым главным и всегда направлять свои усилия на реализацию именно важного.

*Деркачева Лариса Владимировна,  
кандидат психологических наук, доцент*