

**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 117 «Мир чудес»**

**Консультация для родителей:**

*«Родительское выгорание»*

**Педагог - психолог:**

**Болотина Е.Е.**



## Консультация для родителей «Родительское выгорание»

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила синдром эмоционального выгорания в перечень Международной классификации болезней. Традиционно к выгоранию относят усталость от хронического стресса на рабочем месте. Но выгореть можно и от «работы» дома, являясь родителем ребёнка.

Это не выдумки и не капризы, а достаточно серьезное состояние, которое требует пристального внимания к себе, а иногда и помощи специалистов.

Как понять что началось выгорание?

Изменение в чувствах: депрессия, юмор висельника, чувство неудачи, вины, горечи, раздражительность, чувство придира.

Изменения в мышлении: снижение концентрации внимания, ригидность, подозрительность, недоверчивость, менталитет жертвы, черствость.

Изменение здоровья: нарушение сна, утомляемость, снижение иммунитета.

Это весьма распространенное явление. Если вы чувствуете, что родительство вас угнетает, исчезает радость от общения с ребенком — не удивляйтесь, вы не одиноки.

Обычно мы опаздываем с разговором о своих ощущениях. Слишком поздно замечаем у себя симптомы выгорания или даже замечаем, но продолжаем героически терпеть, переступать через себя, еще больше уставать и изматываться, а о помощи просим только тогда, когда дойдем до стадии «больше не могу». На этой стадии, увы, помочь выгоревшему родителю гораздо сложнее.

Иногда нам нужно разрешение, одобрение эксперта, чтобы о себе позаботиться. Как будто мы не имеем права облегчить себе жизнь просто так, чтобы не нести слишком тяжелую ношу. Если это ваш случай — знайте: любой психолог одобрит ситуацию, в которой человек придумывает законный и человечный способ не довести себя до ручки и не сорваться самым страшным образом.

Мы не очень хорошо умеем просить о помощи. Кому-то это стыдно, кому-то страшно получить отказ. При этом гораздо лучше просто сказать «помогите», чем сидеть и ждать, пока родные сами догадаются, что вы

находитесь на краю. Бывает, мамам и папам неприятно и неудобно, что не они сами убирают свою квартиру, не они гуляют с ребенком, не они берут на себя часть «детского менеджмента», но, в сущности, в этом нет ничего ужасного. Просить о помощи и принимать помощь — нормально. Если вам это пока плохо удастся, стоит поучиться.

У многих из нас трудности с делегированием полномочий. Мы не просим о помощи, потому что мало доверяем другим. А вдруг бабушка сварит кашу хуже, чем мама? Вдруг няня недостаточно хорошо играет с ребенком на прогулке по сравнению с папой? Если вас посещают такие мысли, вспомните, что родитель в состоянии выгорания точно не сможет хорошо выполнить свои обязанности. Поэтому лучше прямо сейчас уступить часть обязанностей проверенному взрослому.

Помните, что уставать - это нормально. Просить помощи - иногда необходимо. Вы имеете на это право.

Что делать, чтобы его избежать?

#### 1. Необходимо иметь личное пространство

Ваше «ненаглядное сокровище» с удовольствием завладеет всем вашим временем, а в какой-то момент вы можете обнаружить, что не можете принять ванну, потому что ребенок тут же заявляет, что вы ему срочно нужны сейчас и ни минутой позже. В большинстве подобных случаях родители «ведутся» на такое поведение и мгновенно уступают ребенку в его требованиях. Это влечет к тому, что ребенок привыкает получать все и сразу, не испытывая здоровой фрустрации, которая в общем-то присутствует в реальной жизни каждого.

На самом деле дети активно принимают родительские правила игры, если их обозначить и самому им четко, бескомпромиссно следовать. *Например, с 18:00 по 19:00 вы выделяете себе время для отдыха, поэтому говорите детям, что маму в этот период не отвлекать. Какой релакс вы предпочитаете? Может быть полежать в ванной, послушать аудиокнигу или даже помедитировать?*

Понимаем, что бытовые условия у всех разные. Если территориально нет возможности отгородиться, то хотя бы эмоционально создайте себе час тишины, чтобы вас не трогали, не задавали вопросы, не окликали. Это

может показаться сложным или даже нереальным для реализации, но ежедневное восстановление необходимо для здоровой психики.

## 2. Вспомните о своем хобби и вернитесь к нему

Быть может вы обожали рисовать пейзажи, вязать шапочки или танцевать бачату, но с появлением ребенка забросили любимое дело и полностью переключились на него. В определенный период детского развития, действительно, необходимо полностью ваше внимание и силы, так как ребенок без вас не поест, не справит нужду и т.п. Но с взрослением и сепарированием необходимо возвращать любимые занятия в свою жизнь. Ведь ничто так не помогает войти в ресурсное состояние, как творчество и созидание.

Ребенок, тем временем, будет видеть, что у вас есть свои интересы, кроме его уроков, и научится так же находить для себя увлекательное дело. К тому же, таким образом можно привить ему определенное увлечение. Увидев, что вы в свое свободное время готовите или читаете у ребенка может возникнуть интерес к данным формам проведения досуга.

## 3. Позвольте себе отдыхать без детей

Воспитание может забирать очень много сил. Отдых без ребенка — это не предательство, это необходимость для восстановления этих самых сил, чтобы продолжать быть для своего чада устойчивым и надежным близким человеком. Также это возможность в какой-то момент побыть не родителем, а супругой(ом), подругой (другом), коллегой или дочкой (сыном). Не забывайте про другие ваши роли и идентификации, которые вас делают вами.

## 4. Вспомните, что вы не только родитель

Необходимо помнить, что помимо ребенка и вас самих есть еще один немаловажный человек в вашей жизни — супруг(а). Именно через ваше внимательное, нежное и заботливое отношение друг к другу, ребенок усваивает такие ценности, как уважение к противоположному полу, учится проявлять любовь, в дальнейшем перенеся образ любящей семьи в свою жизнь.

## 5. Попробуйте ослабить контроль в отношении ребенка

Зачем ребенку учиться думать, когда вы успешно делаете это за него. Попробуйте предоставить ему разумную свободу действия. Так он

научиться брать ответственность за свои поступки. Если же вы сомневаетесь в решении, которое может принять ребенок, дайте ему выбор между несколькими вариантами, которые вас равным образом устроят.

#### 6. Ваш стакан наполовину полон?

В любой негативной ситуации можно увидеть позитивную сторону или незначительные моменты переводить в юмор. Например, ребенок разлил напиток. Можно пошутить, что руки не договорились между собой и вместе убрать все. Также отмечайте свои маленькие победы и достижения ребенка. Благодарите себя и балуйте небольшими радостями. Не вините себя за то, что по каким-то причинам что-то не получилось. Всегда есть возможность исправить.

#### 7. Важно уметь просить и принимать помощь

Иногда так сложно признаться в том, что ты устал, что не справляешься, хотя это регулярно происходит со всеми и это нормально. Ведь на самом деле идеальных людей не существует и невозможно уследить за всем.

*Родительство — это одна из самых трудных и ответственных задач. Но и отдачи здесь очень много за ваш труд. ❤️*