Люди, чья деятельность связана с помощью человеку — медсестры, врачи, социальные работники, психологи, учителя — подвержены эмоциональному выгоранию. Родители — не исключение. В круговерти повседневных дел это сначала не ощущается, но со временем усталость и раздражение перекрывают все остальные чувства. Когда родительский ресурс исчерпался, мамы и папы срываются и кричат на детей. Они это, конечно, замечают, винят себя, что поступают неправильно, но ничего с собой сделать не могут. Поведение самых близких людей дети воспринимают как свидетельство их нелюбви, и тоже страдают. В общем, плохо всем.

В группу риска входят, в первую очередь, молодые мамы и папы, родители погодок и часто болеющих детей, неполные семьи и родители-перфекционисты. Как видим, это люди с минимумом свободного времени и множеством обязанностей.

Признаки выгорания

Главный признак этого состояния — потеря радости, то есть невозможность испытывать удовольствие. Ребенок не радует, нет легкости, нет удовлетворения. Начинает раздражать любое отклонение от намеченного плана.

В попытке жить лучше или как можно больше вложить в ребенка, мы взваливаем на себя непомерную ношу, мало задумываясь о том, что наш организм не всесилен, и в определённый момент он может не выдержать. Записывая ребенка в несколько кружков, через короткое время понимаем, что света белого не видим, а только и носимся туда-сюда.

Если вам стало катастрофически не хватать времени на себя, а воспитание детей превратилось в непосильную ношу, то это серьёзный повод задуматься. К счастью, психологи разработали рекомендации, способные помочь тем, кто страдает от эмоционального выгорания.

Как не вогнать себя в депрессию

Заботиться о себе. В первую очередь необходим полноценный 7-8 часовой сон. Ищите любые пути, но дайте себе возможность выспаться. Хотя бы раза 3-4 в неделю. Следующий шаг — нормальная еда. Недосып может спровоцировать как потерю аппетита, так и чрезмерную тягу к сладкому, жирному и калорийному, что не добавит радости. И не пренебрегать прогулками. Без настроения, понятное дело, лишний раз не хочется выходить из дома, да и повседневные дела никто не отменяет, но не забывайте, что быть на свежем воздухе, двигаться, радоваться солнцу, дождю или снегу — жизненная необходимость и для вас, и для ребенка. Привычка заботиться о себе – хороший пример: дети бессознательно усваивают поведение матери или отца, поэтому просто нельзя относиться к себе с пренебрежением.

Режим многозадачности — фактор риска. Сейчас велик спрос на людей, способных работать в подобном режиме, но он истощает психику. Если у женщины двое детей, на ней ведение домашнего хозяйства, да еще и напряженная работа, то понятно, что долго она в таком состоянии не выдержит. Если много работаете, то кто-то непременно должен хоть изредка, но помогать с ребенком. Если общаетесь с детьми, то пусть это будет без почты, звонков и просмотра документов. У всех случаются ситуации, когда надо сразу всему уделить время, но важно, чтобы это не было постоянно.

Выстраивать работу блоками. Не стоит взваливать на себя сразу всю задачу целиком – велик шанс надорваться. Часто мы делаем это неосознанно, руководствуясь установками родом из детства: например, «делу время – потехе час». Однако имеет смысл распределить ее по времени или какую-то часть делегировать человеку, способному помочь. Родительство — работа без выходных и отпусков, поэтому так важно найти баланс.

Хобби. Что бы это ни было: валяние из шерсти, живопись, пение, народные танцы, вязание или иностранные языки. Если что-то заставляет вас радоваться или гордиться собой – делайте! Это станет вашим спасательным кругом в борьбе с выгоранием.

Результативность. Ставьте перед собой цели, пусть даже не очень большие, и отмечайте каждый достигнутый результат. Ещё лучше вести ежедневник и записывать туда свои достижения. В том числе и в воспитании! У ежедневника есть и ещё одна полезная функция – тайм-менеджмент. Умение всё успевать, при этом выделяя необходимое время для себя, поднимет вас в собственных глазах и поможет рационально использовать жизненные ресурсы.

Общение. Если, став родителями, круг вашего общения резко сузился, да так, что порой не с кем поговорить – это тревожный сигнал. Надо позаботиться о своем окружении.

Постарайтесь НЕ делать этого

Есть вещи, от которых вполне возможно отказаться, борясь с эмоциональным выгоранием.

! НЕ переживать о тех вещах, которые вы не можете изменить;

! НЕ проводить часы отдыха исключительно за пассивным просмотром телевизора или бесцельным копанием в интернете;

! НЕ использовать гаджеты за пару часов до сна;

! НЕ бояться просить о помощи. Это едва ли не самый важный пункт.

Если чувствуете постоянную усталость и опустошённость, а эмоциональное выгорание забирает жизненные силы, то лучший способ выбраться из сложной ситуации – обратиться к специалисту. Сейчас во всех регионах существуют муниципальные центры психологической помощи населению. В деле воспитания ребенка нет ничего важнее восстановления родительского ресурса!