

Жить, не выгорая изнутри

Здравствуйтесь, уважаемые папы и мамы! Каждый из нас понимает, что воспитание детей – это дело ответственное и не всегда родитель может испытывать чувство радости, спокойствия и полного удовлетворения в данном процессе. Ведь наверняка вы не раз при воспитании ребенка испытывали чувство тревоги, злости, раздражения, бессилия, апатии, отнимающие жизненную энергию. Данные сигналы в виде негативных, разъедающих изнутри чувств могут говорить вам о том, что пора остановиться и начать проявлять заботу по отношению к себе. Да, я не ошиблась в словах, заботу в отношении СЕБЯ!

Взрослый, испытывающий дефицит ресурса, находится «на нуле» (без жизненной энергии): он не сможет оказать помощь и поддержку ребенку, в которой тот нуждается ежедневно. Вы можете задаться вопросом: а где взять эту необходимую силу, каким образом помочь себе? Мы обязательно об этом поговорим, а для начала предлагаю разобрать стадии эмоционального выгорания.

Надо понимать, что оно не случается враз. Это не грипп, когда утром подхватил вирус – вечером подскочила температура. Это состояние накапливается постепенно. И выйти из него быстро не получится. Психолог Людмила Петрановская рассматривает стадии эмоционального выгорания у родителей в следующем порядке.

Первая стадия – стеническая, стадия *выдерживания*. На данном этапе ребенок может вас не радовать, может отсутствовать легкость, удовольствие от общения с ним; при этом не всегда ясно как помочь ему преодолеть трудности в поведении. Родителя может раздражать любое отклонение от привычного ритма.

Например, вам необходимо ехать на работу, перед этим доставив ребенка в детский сад, а ваше чадо отказывается просыпаться, одевать вещи, и вы уже понимаете, что вот-вот опоздаете. Ваша реакция может быть разной. Допустим вы можете почувствовать злость, раздражение, в ответ на что повышаете голос или готовы даже применить наказание.

Когда родитель замечает, что вступает в противоречие с самим собой, у него автоматически может включиться чувство вины. Начинается самобичевание: «Я плохая мать», «Я не справляюсь»: эмоции выплескиваются на себя и окружающих. Вина еще больше добавляет истощения. Инцидент, когда вы, скажем, наказали ребенка, давно завершен, а самоедство лишь выходит на новый уровень.

На стенической стадии организм переходит в режим энергосбережения. Тут подойдет такая метафора. Когда вы полны сил, энергии, у вас хорошее настроение и составлены большие планы на будущее – вы идете танцующей походкой по улице; если появляется какое-то препятствие – камушек, ямка: оно легко преодолимо и не стоит серьезного внимания. Человек в стеническом состоянии – это уставший человек, он тащится с грузом, сумками, у него натерты ноги. Любая незначительная преграда в таком

состоянии выводит из себя. Необходимость сделать усилие, перепрыгнув или обойдя преграду, очень выматывает. Стеническая стадия – режим экономии, надо все делать, затрачивая минимумом усилий.

Вторая стадия – астеническая, стадия *нервного истощения*. Она наступает, если родитель не может избавиться от чувства вины, что не добавляет ресурсности, а потому и появляется прямая дорога на этап нервного истощения. Астеническая стадия – неврастения: «Больше не могу», «Сил больше нет». В этом состоянии любая задача, будь то новая или требующая включения и дополнительных усилий, вызывает чувство отчаяния.

У родителя могут появляться мысли из серии «пропади все пропадом». Такое эмоциональное состояние вызывает постоянные слезы, апатию, бессонницу, тем самым снижается иммунитет, и возникают частые болезни (мигрени, простуды, травмы). На астенической стадии у родителя поздним вечером могут постоянно блуждать мысли о пройденном дне, что может влиять на качество сна. При нервном истощении утром ему кажется, что он не спал, он переутомлен, отчего с трудом переходит к какой-либо деятельности. При астенической стадии начинаются сложности с приемами пищи: то долгое воздержание, то компенсация большим количеством съеденного перед тем, как лечь спать.

Астеническая стадия – все, что раньше приносило удовольствие, теперь либо раздражает, либо не вызывает былых положительных эмоций.

Третья стадия – деформация, стадия *изменения личности*. Психика включает защитный механизм, и все внутренние переживания выплескиваются на окружающих. Родитель видит в ребенке только зло, которое приносит взрослому одни несчастья; возникает ненависть, отчуждение. Данное состояние родителя чрезвычайно опасно как для него самого, так и для всей семьи в целом. Стадия деформации личности – «это не я плохой, а вы все ничтожны».

Мы с вами рассмотрели три стадии эмоционального выгорания. Если вы обнаружили на одной из них себя – немедленно приступайте к перезагрузке, не оставляйте себя без внимания! Воспользуйтесь некоторыми советами, которые могут оказать положительное воздействие:

- каждый родитель имеет право на ошибки, нет идеальных людей, главное вовремя отследить свое эмоциональное состояние, позаботиться о себе;

- разгрузите себя, свой режим. Занимаемся собой в первую очередь: надо напитать себя энергией;

- для восстановления позаботьтесь о полноценном сне (7-8 часов), при этом не забывая регулярно правильно кушать и гулять на свежем воздухе;

- в случае невыносимых, терзающих чувств по отношению к близким, обратитесь к психологу, психотерапевту. Проработав свои детские переживания, можно вернуться во взрослую часть и жить полной жизнью;

- просите родственников о любой помощи: финансовой, чтобы погуляли с детьми, взяли их на выходные. Важно позаботиться о себе! Потому что ваша забота о себе – это вклад в вашего ребенка;

- используйте любой вид деятельности, приносящий удовольствие, который будто наполняет вас жизненной силой изнутри (хобби, баня, прогулки, общение, массаж, бассейн);

- научитесь себя жалеть, давать себе право чувствовать усталость. Подумайте о себе тепло и ласково! Вы самый дорогой для себя человек: забота о себе – главный ресурс любого человека! Она вернет уверенность, чувство себя, что придаст сил для побед над жизненными трудностями.

Ирина Новикова
заведующая отделением ОМО