

КАК ИЗБЕЖАТЬ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Чтобы выбраться из этого круга, важно помнить главное: если вы любите ребенка, заботитесь о нем, вы — достаточно хороший родитель, даже если иногда ошибаетесь (а кто этого не делает?)

Исследования показывают, что выгорание часто связано с ситуациями, когда люди не чувствуют себя хорошими родителями. Этому ощущению способствует критика со стороны окружающих, отсутствие возможности проводить достаточно времени с семьей, плохие отношения с партнером, давление по поводу необходимости поддерживать чистоту в доме. Кстати, давление в разных аспектах родительства может быть как внешним — со стороны родственников, друзей, так и внутренним — когда человек сам накладывает на себя обязательства и переживает, что не способен с ними справиться.

Что еще может повышать вероятность выгорания у родителей? Например, внеклассные занятия детей. Есть причины очевидные — кружки и секции требуют финансовых вложений и времени родителей: отвезти, подождать, забрать ребенка с занятий.

Однако, помимо этого, существует зависимость между поведением ребенка и количеством внеклассных занятий. Дети, которые слишком заняты, часто ведут себя хуже, испытывают трудности с концентрацией внимания, чаще демонстрируют проблемное поведение при общении с другими детьми.

Ученые считают, что это связано с тем, что слишком большое количество внеклассных занятий имеет негативное влияние на академическую успеваемость, а это в свою очередь, приводит к повышению тревожности и стресса.

Кроме того, слишком плотный график не дает возможности детям проводить достаточно времени с семьей. Это тоже не самым благоприятным образом сказывается на психическом состоянии детей. В то же время, исследования показывают, что возможность просто играть с родителями имеет большое влияние на развитие ребенка и его психическое благополучие.

Получается, что попытки соответствовать образу идеальных родителей, навязанному нам средствами массовой информации и окружением, часто приводят к тому, что мы чувствуем, что потерпели фиаско. Мы пытаемся разорваться на части между работой, ведением домашнего хозяйства и воспитанием ребенка, которое часто заключается в том, что мы заполняем его (и свой) день всевозможными занятиями, не оставляя времени на общение, игры и разговоры по душам. В результате, дети испытывают стресс и начинают плохо себя вести, мы чувствуем, что делаем что-то не так, мучаемся чувством вины, устаем, срываемся на детей, и все становится еще хуже.

Чтобы выбраться из этого круга, важно помнить главное: если вы любите ребенка, заботитесь о нем, вы — достаточно хороший родитель, даже если иногда ошибаетесь (а кто этого не делает?).

Но есть несколько **рекомендаций специалистов**, которые могут помочь снизить вероятность выгорания.

«Особое» время с ребенком

Этого времени может быть мало, но количество не очень важно. Есть два условия, которые обязательно должны быть соблюдены:

- Это должен быть момент, когда все ваше внимание принадлежит ребенку. Общение один на один — без гаджетов, братьев и сестер, других людей и дел.
- Ребенок решает, что делать, а вы лишь следуете за ним, участвуете в том, что предлагает он.

Такие моменты помогают улучшить поведение ребенка, способствует установлению доверительных отношений и снижают чувство вины родителя из-за того, что он не уделяет ребенку достаточно времени.

Баланс между внеклассными занятиями и свободным временем

Каждая семья определяет этот баланс для себя. Нужно лишь помнить, что свободное время и возможность проводить время с семьей не менее важно, чем развивающие занятия, спорт и творчество.

Снижение «планки»

Возможно, кому-то придется снизить планку «хорошего родителя», чтобы перестать испытывать такое сильное напряжение и избежать выгорания. Собственные установки и общественное давление порой вынуждают нас предъявлять себе слишком высокие требования. Например, поддерживать дом в идеальной чистоте, готовить трижды в день полезную еду, уделять огромное внимание внешнему виду и так далее. Однако часто для ребенка важнее веселый и отдохнувший родитель, чем чистые полы. Поэтому важно расставить приоритеты и не ставить перед собой нереалистичные цели.

Изменение отношения к родительству

Одна из самых важных для психического благополучия вещей — это осознанность. Порой мы не можем изменить некоторые аспекты своей жизни, но можем изменить свое к ним отношение. Родительство предполагает, что иногда приходится делать вещи, которые нам не особо нравятся. К сожалению, избежать этого нельзя. В таком случае хорошим решением может попытаться найти способ сделать эти вещи чуть приятнее. Например, если приходится вечером ждать ребенка с театрального кружка, это время можно потратить на то, чтобы послушать интересный подкаст или почитать книгу.

Изменение отношения к мнениям окружающих

Мы чаще всего не можем изменить поведение окружающих. И скорее всего, время от времени будем продолжать выслушивать критику и непрошенные советы. Но если воспринимать их не как истину в первой инстанции, на которую вы обязаны обратить внимание, а как к вещам, которые не имеют к вам отношения, слушать их можно с меньшим напряжением. Если вам нужно ответить на рабочее письмо, пока ваш ребенок играет на детской площадке, сделайте это, не задумываясь о том, что подумают окружающие. И если вы считаете, что вашему ребенку можно есть мороженое, когда на улице холодно, приятно ему аппетита, вне зависимости от мнения бабушки на соседней скамейке.



Забота о себе

Только, пожалуйста, не воспринимайте это как очередную обязанность. Не бросайтесь вставать в 4 утра на пробежку, умирая от усталости. Не оплачивайте курс массажа, если потом будете мучиться от чувства вины за потраченные деньги. Только вы знаете, что нужно именно вам. Возможно, просто остаться дома, заказать пиццу и

посмотреть кино с семьей. А может, отправиться на длительную прогулку по городу. Главное — не пытаться соответствовать чьим-то представлениям о том, как надо о себе заботиться.

Источник: chips-journal.ru