ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

В помощь маме…про эмоциональное выгорание…

Выгорание, от слова сгореть. Ассоциируется с тотальным опустошением, местом, где случился пожар и повреждена земля. Где ещё долго ничего не вырастет. **Эмоциональное выгорание - невозможность эмоционально реагировать.** Когда не получается радоваться, грустить, волноваться, сожалеть, мечтать, любить, чувствовать всей глубиной души. Как будто живёшь в скафандре, не дающем проникнуть эмоциям ни внутрь, ни наружу.

Как выгорание может случиться с матерью? С женщиной, которая ждала и хотела ребенка, знала о предстоящих трудностях, а может имеет уже не одного ребенка? Да запросто! Потому что это вообще не связанные вещи.

И дело тут совсем не в физической усталости, дело в опустошении эмоционального ресурса, в отсутствии душевных сил или точнее даже сил души.

Иногда кажется, что вот мама устала, надо ее разгрузить, помочь убраться, дать поспать, еду приготовить. И это все очень важно, т.к. мамы, как правило, и физически очень устают. Но это слабо поможет восстановить эмоциональный ресурс мамы. Поэтому какая-нибудь очередная детская истерика на пустом месте может сорвать "мамину крышу" так, как будто она и не отдыхала вовсе.

Ну то есть, если образно представить, то **есть два вида усталости у человека, физическая и эмоциональная**. Соответственно, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно восполнять и свой физический, и свой эмоциональный ресурс. Каждый отдельно и вовремя. Ну и если о своем теле люди ещё худо-бедно заботятся, давая ему поесть и поспать, то о своем эмоциональном ресурсе вспоминают часто в последнюю очередь.

Куда же тоннами уходит эмоциональный ресурс матерей?

- Он уходит на постоянный контакт с ребенком или с несколькими, на разговоры, объяснения, выслушивания, сопереживание, восхищение, эмоциональную поддержку, похвалу.

- На контейнерование детских и не только детских эмоций. Это когда нужно миллион раз за день утешить, пожалеть, ободрить, прожить вместе злость, грусть, фрустрацию, страхи, тревогу, обиду.

На выдерживание сопротивления детей и отстаивание своей позиции взрослого. Это когда "я буду делать то, что я хочу, и я не буду делать то, что ты от меня хочешь (учиться, есть, спать, мыть руки, убирать игрушки, собирать портфель, выключать компьютер, помогать по хозяйству и т.д.).

На переработку собственных эмоций, которых за день сменяются десятки. Ребенок упал-ударился, выбежал на дорогу, заболел - высокая температура, устроил истерику, странно себя ведёт, ссора с мужем или с мамой, или с подругой. Проблемы с деньгами, или по работе ну и т.д, вы понимаете.

На выдерживание огромной ответственности. Ни много ни мало, а жизнь ребенка долгое время находится буквально в руках матери. Не дать слопать бытовую химию, подавиться мелким предметом, опасно упасть, обжечься. Покормить дитя вовремя и правильной едой (уговорить его съесть это), потому что здоровье ребенка тоже мамина ответственность.

На то, чтобы генерировать идеи. Ну да, пойти гулять - это тоже идея. Пригласить гостей и придумать интересные занятия на вечер, придумать какую поделку сделать и что подарить на ДР бабушке - это все, как правило, делает мама.

На организацию ВСЕГО!!! Организовать детям учебу, детский сад, кружки, походы в гости, театры, музеи, поездки к бабушкам, в походы, лагеря, соревнования, выступления и т.д. Вот это все увязать друг с другом, добавить сюда канитель с медицинскими обследованиями, анализами, справками, походами в поликлинику. И не забыть про летний отдых (билеты, жилье, питание, одежда, транспорт, досуг и…). Во всё это вписать отношения с мужем и личное время только друг для друга, работу, свой досуг, учебу, встречи с друзьями. Забыла про одежду - разобрать, отобрать, что мало, докупить, что нужно, успеть на распродажу, раздать тонну скопившегося на балконе и т.п. Кто главный организатор, модератор и, как правило, исполнитель этого вороха бытовых повседневных задач? Мама!

Не забываем про отгрызателей ресурса. Это разные критикующие и обсуждающие и всё лучше всех знающие родственники, знакомые, тетечки в магазинах и детских садиках. А ещё свои внутренние критики, бесконечно грызущие за недотягивание до самой себе поставленной планки.

Это далеко не всё, на что тратится эмоциональный ресурс мамы. Почему же он выветривается настолько, что может привести к выгоранию? Ключевое здесь то, что львиная, огромная часть маминой работы остаётся никем незамеченной! Неоцененной и неоплаченной! Да у нас и не принято, зазорно за это хотеть оплаты. От детей? Нет, они нам ничего не должны. От мужей - странно, бюджет общий. Похвала друзей, родных - в неё не особо верится, и она не насыщает.

И тогда мама награждает себя сама - конфеткой, булочкой, какой-нибудь покупкой. Другими способами порадовать себя. Это поддерживает, но быстро превращается в зависимость, отражающуюся на весе и семейном бюджете, усугубляя в итоге неудовлетворённость. Но до конца всё равно не насыщает.

Какая же оплата подошла бы маме?

Раз мы говорим про вымывание эмоционального ресурса, то и отдача должна быть эмоциями. И это до смешного просто... Это БЛАГОДАРНОСТЬ. Не от детей. Они ещё маленькие. От мужа, прежде всего. Это замечание и признание близкими вот этого незаметного, бесконечно повторяющегося материнского труда, душевного, эмоционального труда. Признание того, что делает мама изо дня в день ценным, важным, необходимым. А благодарность, как форма, способ сказать об этом. Можно без цветов и подарков, но искренне.

Такие простые слова **"Родная моя, спасибо тебе за то, что ты делаешь для нашей семьи, за то, что ты терпишь однообразие, снова и снова пытаешься сохранять порядок, кормишь нас, любишь нас, за то, что ты учишься и узнаешь новое, чтобы дать нашим детям лучшее. Спасибо за твой вклад в нашу семью, он огромный. И моя благодарность тебе ОГРОМНА!"**

Так просто! Это так просто быть благодарным друг другу за то, что каждый из партнёров делает для семьи. Но на деле так сложно перестать конкурировать друг с другом, перестать доказывать собственную значимость и хорошесть, обесценивая вклад другого.

БЛАГОДАРНОСТЬ близких, замечание, признание этого невидимого никем труда, занятия, приносящие радость, смех, возможность эмоционально отключиться от рутинных дел (пусть даже фильм посмотреть) - вот, на мой взгляд, то самое важное, что позволит маме маленьких детей оставаться живой, активной, весёлой, включенной в родных и счастливой.