

Мамы редко признаются в том, что им трудно быть мамами и, что за счастливыми фото в соц. сетях прячутся однообразные будни, злость из-за детских криков и вечного беспорядка и раздражение оттого, что ребенок претендует на 100 % твоего времени.

Эта статья не о том, как воспитывать детей, а о том, как поддержать себя. Рекомендует не игнорировать свои чувства и эмоции, а отнестись к ним внимательно. Вот несколько способов преодолеть состояние, когда родительская энергия на нуле.

Как проявляется родительское выгорание

С появлением ребенка любой родитель ощущает, что больше себе не принадлежит. Например, вы хотели принять душ, а малыш проснулся и заплакал. Вроде ничего страшного, но если такие ситуации происходят постоянно долгое время, то накапливается усталость, которая со временем может перерасти в нервное истощение, когда все валится из рук, ни на что нет сил, а ребенок раздражает тем, что ему постоянно что-то от вас нужно. Хроническая усталость часто приводит к эмоциональному выгоранию.

Возьмите себя «на ручки»

Обычно мы готовы поддержать всех вокруг, а для самих себя у нас остаются лишь команды вроде «соберись, тряпка!» и вина за очередной эмоциональный срыв. Но чувство вины истощает и обессиливает, а все изменения к лучшему происходят только на подъеме душевных сил, на волне веры в себя и желания жить.

Переключите внимание с ребенка на себя

За исключением самых первых месяцев, когда мама и малыш неразрывно связаны, нет необходимости пренебрегать своими потребностями и строить жизнь вокруг ребенка. Психолог Людмила Петрановская пишет: Вы имеете право жить своей жизнью, и это

ребенок должен приспособиться к вашему способу жить. Именно такова заложенная природой программа: следовать за своим взрослым и ориентироваться на него. Ведь это взрослые заводят детей, а не наоборот.

Не стремитесь быть идеальной. Вместо этого будьте достаточно хорошей матерью

Исследования [показывают](#), что родители, которые стремятся дать ребенку все лучшее, выгорают быстрее. Стремление соответствовать идеалу отнимает столько сил, что родители [начинают](#) относиться к детям равнодушно и даже жестоко. [Достаточно хорошая мать](#) просто делает все, что в ее силах, прислушивается к себе и старается быть в контакте с ребенком, признавая, что она не может все контролировать и за все нести ответственность.

Понижьте стандарты

Не сравнивайте себя с инстамамами, пересмотрите собственные ожидания и требования к себе. В чем их можно смягчить? Что можно делегировать, а чего можно не делать вообще?

Найдите источник энергии

Родители вкладывают много эмоций и сил в воспитание детей, и если эти ресурсы не восстанавливаются, то возникают дисбаланс и то самое родительское выгорание. Ищите способы пополнить запасы энергии: сходите куда-то без ребенка, делайте то, что вам нравится, не ждите, когда близкие догадаются, что вам нужна помощь, а просите о ней, тратьте на себя время и деньги — счастливая мама для ребенка в сто раз важнее, чем очередная новая игрушка.

Оставайтесь на связи с ребенком

Когда ваш кризис останется позади, подумайте, что вы могли бы изменить в отношениях с ребенком. Важно дать ребенку понять, что любые его чувства, даже негативные (страх, ревность, неуверенность, раздражение, грусть), абсолютно законны и что вы поможетете ему прожить их.