**10 СОВЕТОВ, КАК СПРАВИТЬСЯ С РОДИТЕЛЬСКИМ СТРЕССОМ И НЕ ВЫГОРЕТЬ, ВОСПИТЫВАЯ ДЕТЕЙ**

Тема выгорания касается многих профессий, где надо много общаться, эмоционально реагировать и нести большую ответственность. Воспитание собственных детей — это тоже работа с точно такими же критериями. Но родители часто не понимают причин своей усталости. Ведь это же мои дети! Как я могу от них устать? Игнорируя все сигналы, они продолжают тянуть воспитательную лямку, попутно теряя здоровье и, возможно, здравый смысл.

Выгорание страшно не столько тем, что ты теряешь интерес к тому, что делаешь. Оно имеет более глубокие корни и касается нашей любви к ребенку. Вечный стресс и давление, которыми сопровождается родительство, может привести к потере эмоционального контакта и агрессии. Все мы знаем, что когда мама в хорошем настроении, то она намного легче воспринимает детские шалости. И все меняется, если у нее проблемы или депрессия. Тогда любые действия ребенка воспринимаются как трагедия. А теперь представьте, что мама все время в таком состоянии: она устала и испытывает тревогу.

В жизни родителей стресса хватает с избытком. И никакие гаджеты не могут его компенсировать. Чтобы снизить уровень стресса и тревожности по поводу детей, психотерапевт Адриана Имж дает 10 практических советов.

Как справиться с родительским стрессом

Довольно часто молодым родителям говорят: “Да ладно, вот наши бабушки по десять детей рожали, и ничего, а вы с одним справиться не можете”. Но на самом деле культурные нормы, вложения и ожидания как в отношении родителей, так и в отношении детей значительно изменились.

Если раньше младенец мог полдня провисеть один в люльке, которую время от времени качает какая-нибудь средняя девочка, не очень сытый и с мокрыми пеленками, в то время как мать ухаживает за скотиной или занимается другими делами, из рожденных десяти детей выживала половина, а каждая третья женщина погибала в родах (не обязательно в первых, но тем не менее), то сейчас ситуация иная – мы не полагаемся на естественный отбор и точно знаем, что каждый наш шаг, каждое наше вложение отзовется тем, какая у ребенка будет судьба, как к родителям будет относиться общество и насколько велика вероятность, что выросший ребенок захочет нас видеть.

Это создает огромное давление на родителей: тем ли я его кормлю, так ли держу, в тот ли сад отправили?

Так рождается родительский стресс – он же приводит к родительскому выгоранию, потере эмпатии, ощущению бессилия, беспомощности, а порой – и к агрессии на ребенка.

Как же справляться с таким стрессом? Есть несколько рекомендаций.

**1. Создание новых значимых отношений – взаимодействие с другими людьми помогает снизить тревожность и ощущение одиночества.**

Особенно рекомендуются совместные длительные неспешные прогулки в красивых местах раз-другой в неделю – в этом случае работает сразу несколько факторов снижающих стресс: ощущение близости в диалоге, физическая активность, сенсорная стимуляция.

**2. Рекомендуется обращать больше внимания на позитивные сигналы в поведении ребенка.**

Довольно часто родитель смотрит на то, что у детей получается хуже, или беспокоится о будущем детей из-за их трудностей. Особенно типично обращать внимание на слова учителей о проблемах ребенка (о достижениях они часто не говорят) – а это приводит к тому, что негативные вещи больше подкрепляются и воспроизводятся.

Если больше обращать внимания на сильные стороны: “Он упрям – сможет постоять за себя”, “Он придумывает хитрые ловушки – сможет выбираться из трудных ситуаций”, “Ему важно мое мнение – я всегда смогу поддержать его советом”, то страх и тревога несколько снижаются.

**3. Лучше концентрироваться на хороших новостях – особенно, происходящих близко от вас. Чем ближе хорошие новости – тем лучше.**

Если есть возможность участвовать в парадах, карнавалах, ярмарках, происходящих по соседству – это очень полезный и помогающий опыт.

Такая информация снижает стресс и увеличивает ощущение, что мы живем в хорошем и безопасном месте или хотя бы можем как-то разнообразить безысходность и печаль.

**4. Не стоит пытаться предвидеть будущие опасности – исследования показывают, что мы плохо предсказываем то, что будет доставлять нам неудобства впоследствии.**

Зато мы можем планировать то, что принесет нам пользу.

Поэтому планы лучше строить не из того, что снизит дискомфорт потом, а из того, что принесет комфорт в ближайшее время.

**5. Добавляйте +50% времени к ожидаемому при планировании задач.**

Один из самых сильных стрессов у родителей – это давление времени. При этом матери куда более уязвимы, нежели отцы – также они больше ощущают финансовое и социальное давление.

При этом для детей время течет иначе – они дольше реагируют, хуже собираются и медленнее включаются в работу. Поэтому обычно мамы, дети и папы живут по трем временным линиям – самая длинная у детей, чуть более короткая – у отцов и самая коротка – у мам, которым нужно все успеть, что провоцирует конфликты и раздражение, а также является чуть ли не основной причиной срывов у матерей.

Лучше жить по расписанию детей и замедляться.

**6. Плохие вещи случаются.**

В этом случае лучше справляются со стрессом те родители, которым удается переосмыслить ситуацию с другого угла. Поэтому в случае, если все идет не так, как хотелось бы, рекомендуют дважды написать о ситуации: первый раз рассказать свои мысли и чувства. Второй раз – обдумать, какие возможности мне принесла эта ситуация, чему я научился, как я могу себе помочь?

Привычка делать так регулярно, значительно снижает уровень родительского стресса.

**7. Разные типы эмпатии.**

Довольно часто родители подвержены аффективной эмпатии – они чувствуют то же самое, что и ребенок. В этом есть плюсы, но такой тип очень опасен, если ребенок зол, испуган или травмирован – родитель чувствует то же самое, пугается, расстраивается или злится – и парадоксальным образом срывается на ребенка.

Гораздо более эффективна в этом случае когнитивная эмпатия – не вчувствоваться в то, что чувствует ребенок, а – наоборот – подумать о том, что в его ситуации ему могло бы помочь. Таким образом мы отключаемся от источника негативных переживаний и начинаем снова относиться к ребенку как к объекту заботы.

**8. Если у детей проблемы со сном – в некоторых случаях лучше не делать из этого большой проблемы, а наоборот – неделю-другую оставлять ребенка и просто укладываться спать самому.**

Многие родители боятся, что в этом случае останутся без личного времени – ведь тот час-другой, когда ребенок уже сопит, а ты еще можешь посидеть, – чуть ли не единственный промежуток, когда родитель свободен. Но иногда в этом и причина трудностей.

Парадоксальным образом, чем больше родители тратят сил на то, чтобы уложить ребенка, тем больший стресс и проблемы у него провоцируют.

Устали укладывать ребенка спать? Ложитесь спать сами.

**9. Делайте то, что приносит удовольствие вам.**

Детям нужно сделать уроки? Да, это важно. Сделали уроки? Сделайте что-то для себя. Немедленно. Прямо сейчас.

Что-то, что вам очень нравится. Потанцуйте, покричите, погуляйте, выйдете на балкон и посмотрите на вечерний город.
Включите в свой день радость, наслаждение и удовольствие – чем больше, тем ниже у вас будет стресс.

**10. Добавьте спорт, танцы – все, что угодно.**

Снижение стресса никак не связано с похудением – поэтому достаточно даже 10-15 минут для того, чтобы стало лучше.

*Автор: Адриана Имж*