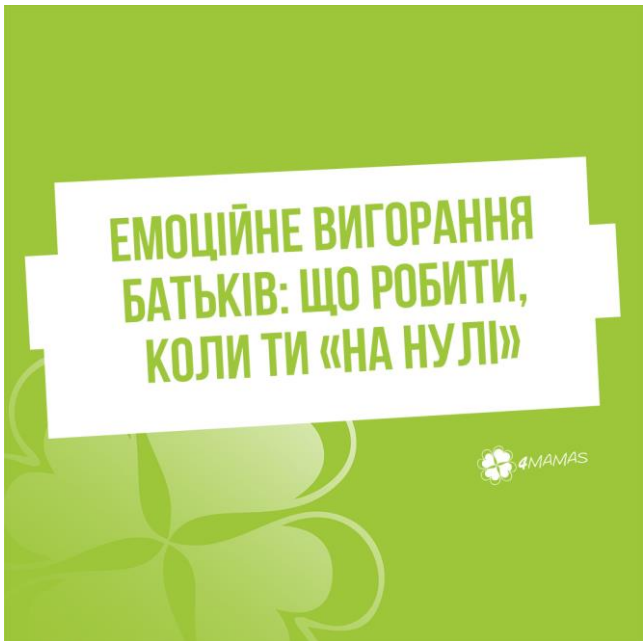




ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ: ЩО РОБИТИ, КОЛИ ТИ «НА НУЛІ»

Емоційне вигорання — це синдром емоційного виснаження та постійної втоми, яка у свою чергу може змінюватися на розчарування та зниження інтересу до певної діяльності.

Він може розвиватися через те, що ми перебуваємо під впливом довгострокового стресу.

Що може свідчити про те, що вас «наздоганяє» емоційне вигорання:

- підвищена втомлюваність;
- зниження активності;
- емоційні реакції;

- пошук винних;
- підвищена агресивність;
- відчай.

Про цей синдром частіше говорять як про професійний і все менше — про вигорання батьків. Зараз у період війни майже всі переживають стресовий стан. Проте батькам ще складніше, оскільки вони повинні не тільки про себе турбуватись, а й про дитину.

Це постійні хвилювання, а якщо сім'я була вимушена покинути своє рідне місто, то до цього ще додається пристосування до нових умов та адаптація (а це ще додатковий стрес для організму).

Тому часто зараз більшість батьків відчувають роздратованість на своє чадо, вони починають зриватись і кричати (хоч і усвідомлюють, що їхні дії помилкові).

Що ж робити, якщо ви емоційно вигоріли?

◇ По-перше, визнайте проблему. Пам'ятайте, що в умовах постійного стресу це нормальна реакція організму на ненормальні події.

◇ Перестаньте звинувачувати себе. Ідеальних людей не буває, і кожному потрібен відпочинок.

◇ Не соромтесь просити про допомогу.

◇ Відшукайте свій ресурс. Запитайте в себе «Що мене заряджає та допомагає відновитись?». За можливості виконуйте невеликі фізичні активності, гуляйте на свіжому повітрі, займайтеся творчістю або будь-якими улюбленими справами.

Що робити батькам, які внаслідок емоційного вигорання починають зриватися на своїх дітях?

Агресія — прояв стресу, який накопичився в організмі. Це емоція, яку потрібно проживати та не давати їй взяти контроль над вами.

З вами все окей, то така реакція вашого організму на стрес. Дайте собі змогу відпочити, щоб відновити свій ресурс.

Намагайтеся направити свою агресію у фізичну діяльність, творчість, допомогу іншим. Практикуйте дихальні техніки (вдих коротший за видих).

 Якщо відчуваєте, що вас «накриває» і ви зараз не стримаєтесь і почнете кричати на дитину без будь-якої причини, то спробуйте техніку «Акваріум»: уявіть, що зараз ваш рот повний води, повільно порухуйте до 10, а потім глибоко видихніть.

! Пам'ятайте, діти тонко відчувають емоційний стан батьків, і якщо ви радісні та щасливі, то такий же душевний підйом будуть відчувати й ваші діти. Це як правило надівання кисневої маски в літаку — спочатку ти сам, а потім допоможи дитині. Не забувайте піклуватися про себе та приділяти собі час.

Якщо ви відчуваєте, що ваш стан є критичним, то краще звернутись до спеціаліста.