РЕСУРСИ ПОЗИТИВНОГО БАТЬКІВСТВА: як стабілізувати себе та попередити емоційне вигорання

unicef

ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр

Про складнощі батьківства не прийнято говорити і, тим більше, – ділитись суперечливими відчуттями, мовби визнаючи, що батьківство – не завжди любов, радість чи гордість за досягнення дитини… що від нього теж можна втомитися. Відчути спустошення, сум, роздратування…

Також не прийнято говорити і про емоційне вигорання батьків.

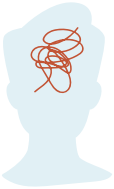
Емоційне вигорання – це зміни у поведінці людини внаслідок емоційного виснаження. Воно небезпечне тим, що людина втрачає чутливість до того, що відбувається з нею й довкола. Вона ніби замикається у собі і виходить назовні, лише коли треба щось терміново зробити. І часто діє автоматично: вийшла – зробила – зайшла.

Діти також відчувають емоційну відстороненість значущих для них дорослих і намагаються всіма способами змусити їх «вийти» з такого стану, застосовуючи, в тому числі, небажану батьками поведінку (вередування, суперечки, істерики тощо). Відтак емоційний стан батьків лише погіршується.

Але є і хороша новина – вигорання не настає зненацька, і чим раніше його помітити, тим легше з ним упоратись.

Фази емоційного вигорання

1. **Витримування.** На цій фазі людина починає дратуватись у відповідь на кожну непродуктивну / небажану поведінку дитини й звинувачує себе в тому, що не справляється з її непослухом чи примхами, як раніше, тому ще більше пригнічує себе, а отже, і свій стан.



2. **Невитримування** має такі симптоми: людина розуміє, що більше несила нести емоційних навантажень, відчуває постійну тривожність, яка збільшує емоційне виснаження. В неї виникає бажання все кинути.

   Діти ж, відчуваючи емоційну нестабільність дорослих, починають ще більше вередувати, що призводить до збільшення подразників у стосунках між ними.

3. **Деформація.** Психіка вмикає самозахист. Людина починає звинувачувати оточення в ситуації, що склалася, і переходить у режим «енергозбереження».

Ознаки емоційного вигорання

1. **Розсіяність.** Зрозуміло, що будь-яка людина, а особливо батьки, через простійну зайнятість не можуть тримати в голові значної кількості інформації. Але якщо розсіяність стає щоденною нормою, це свідчить про настання емоційного вигорання. В такому стані людина може губити речі, забувати, що хотіла зробити або сказати. Чим раніше вона усвідомить причину такої забудькуватості, тим швидше зможете собі допомогти.
2. **Зриви на дитині та партнері (-ці).** Людина стає більш дратівливою, ніж зазвичай. Кричить на дитину, а потім шкодує про це, розуміючи, що в цьому не було потреби. Члени сім'ї, інші близькі люди зазвичай помічають / відчувають на собі часті зміни її настрою.
3. **Постійне відчуття втоми та виснаження.** На питання про самопочуття людина завжди відповідає, що втомилася. Наприкінці дня з останніх сил добирається до ліжка, а вранці так само відчуває себе виснаженою.
4. **Виконанню домашніх обов'язків відходить на другий план.** Наприклад, раніше обід міг складатися з трьох страв, а тепер замість різноманітної домашньої їжі членам родини пропонується взяти щось у холодильнику. Якщо донедавна хтось із батьків міг пів дня грати з дітьми, то тепер насилу витримує навіть десять хвилин.
5. **Уникнення контактів та збереження емоцій.** Людина, що зазвичай була емоційно відкритою, тепер намагаєтеся уникати спілкування. Знаходить привід не піти, куди треба. Відмовляється відвідувати заходи. Очікувані раніше зустрічі не приносять задоволення і втомлюють.

Що робити?

Для початку необхідно прийняти що…

- всі ми живі люди, тож втомлюємося, змінюємося і вчимося на власних помилках;
- не слід вдавати з себе ідеальних батьків чи намагатися бути ними – **будьте справжніми;**
- помилок припускає кожен, бо вони – частина життя, а місія батьків – стати дітям за приклад і вчити їх справлятись із ситуаціями, які виходять з-під контролю;
- **ВСІ емоції** (і дорослих, і дітей), **мають право на існування,** але неодмінно в безпечній для себе та інших формі.

Батьківство потребує багато емоційних ресурсів. Саме тоді, коли вони на межі, людина відчуває себе виснаженою, втрачає сили, й це є ознакою емоційного вигорання.

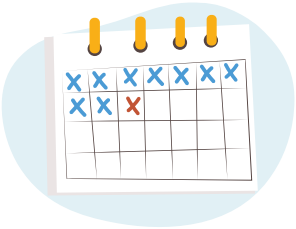
Щоб запобігти цього, слід визначити для себе ті види діяльності, які будуть вас наснажувати та приносити задоволення. **Це – перший крок до збереження і збільшення власних ресурсів.**

Наведемо кілька варіантів, з яких ви зможете дещо взяти собі за приклад. За бажанням можете написати свої.

танці	біг	велосипед
йога	прибирання	перестановка
душ	масаж	прогулянка
тепла ванна	плавання	музика
спів	перегляд кіно	голоси природи
похід	шопінг	садівництво
складання пазлів	тварини	сон
спілкування	кава	книга
час із партнером наодинці	малювання	конструювання
медитація	шиття	майстрування

Важливо!

Тривалі телефонні розмови, листування чи «зависання» в Інтернеті забирають час, який можна було б витратити на себе.



Другий крок – заплануйте, що зі складеного списку втілите у життя найближчим часом (позначте, коли саме). Якщо відчуваєте, що витрачаєте ресурсів більше, ніж наповнюєтеся ними, не сподівайтеся, що хтось зробить це за вас. Людина сама відповідає за власні стани і сама оновлює свої ресурси.

П’ять справ, які я виконаю найближчим часом:

1.

2.

3.

4.

5.

Третій крок – визначити, що / хто для вас є токсичним. Вкрай важливо усвідомити, що / хто найшвидше зменшує / забирає ваші ресурси (інформація, діяльність, люди тощо).

Що / хто для мене є токсичним:

1.

2.

3.

4.

5.

Коли ви знаєте, що саме вас виснажує, то можете на це впливати: **не контактувати або звести контакти до мінімуму та уникати** всього, що робить ситуацію для вас токсичною. Якщо ж ви вже в ній опинилися, не гайте часу – **виходьте** з неї.

Наприклад, ви помічаєте, що спілкування із сусідкою (навіть 5 хвилин) настільки вас втомлює, що ви потім не маєте ні сил, ні бажання щось робити. Вона ніби й непогана людина, але має на вас специфічний вплив. Володіння техніками уникнення негативних ситуацій та виходу з них може допомогти максимально зберегти власні ресурси.

Уникнення	Вихід
1. Заздалегідь заплануйте Заплануйте не опинитись там, де висока ймовірність токсичного впливу на вас. Попередьте про це інших. ***Наприклад:*** *заплануйте не піти на день народження знайомого, попередивши про це.*	**1. Візьміть павзу («тайм-аут»):** Вийдіть із кімнати (ситуації), сказавши: *«Я дещо забув (-ла) на дворі / на кухні / в кімнаті»* *«Я до колонки по воду»* *«Мені треба віддати сусіду… він зараз чекає»* *«Треба собаці їсти насипати»*
2. Тягніть час Якщо ви розумієте, що контакту не уникнути, то можете відтягти час та підгодуватися до нього (згадайте про список ресурсів). *Наприклад, скажіть:* *«У найближчі вихідні я не можу, але давайте на наступні»*	**2. Плануйте час** За можливості заплануйте певну кількість часу на обговорення конкретної теми чи ситуації (питання виховання, планування…). Цих тем не уникнути, і тягти час не вдасться. Щоб зберегти якомога більше ресурсів, слід визначити чіткі межі подальших дій, й не лише часові.

«Мені треба узгодити (з кимось) плани, тоді я зможу точно сказати»	
3. Обмін справами Обговоріть вдома, які сімейні справи найбільш небажані для кожного члена родини, і поміняйтесь ними між собою. Якщо таких справ чимало у кожного, встановіть графік їх виконання.	**3. Відволікайте свою увагу** Після виходу із ситуації важливо переключити свої думки на приємне, що точно вас не збентежить. Припинить постійно накручувати себе і зациклюватися на власних домислах чи фантазіях.

Четвертий крок – подяка. Іноді люди настільки сильно занурюються у проблеми, складності і виклики, що перестають помічати гарне навколо. Започаткуйте традицію власних підсумків дня. Подумайте, кому, чому і за що ви сьогодні вдячні.

І ще кілька порад, як уникнути чи подолати емоційне вигорання

Не цурайтеся просити про допомогу. На ваше прохання близькі люди / родичі побудуть з дитиною, заберуть її із садочка чи виконають із нею домашнє завдання. У такий спосіб хоча деколи зніміть із себе частину щоденного навантаження.

Приймайте недоліки. Усвідомте той факт, що всі люди різні. Ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе такою / таким, якою / яким ви є.

Відкладіть другорядні справи. Всього не виконати одразу. Краще подбайте про себе, адже виснажені мама і тато не зможуть повноцінно справлятися з батьківськими обов'язками.

Достатньо спіть. Забезпечте собі стабільний 8-годинний сон хоча б кілька разів на тиждень. Це допоможе уникнути виснаження організму. Навчіться лягати до опівночі та прокидатися не пізніше 7-8 ранку.

Позбудьтеся почуття провини за власне задоволення. Якщо ви зробили щось заради відпочинку та перезавантаження (залишили малюка з бабусею, а самі пішли розважитися з друзями тощо), не звинувачуйте себе. Пам`ятайте: діти чутливі до емоційного стану батьків, і якщо ті вдоволені й радісні, діти теж відчуватимуть душевний підйом. Од-

нак не впадайте в крайнощі. Тримайте баланс у роботі та відпочинку, а також у всьому, що стосується вас і вашої дитини.

Регулярно харчуйтеся і гуляйте на свіжому повітрі. Прогулянки по 40 хвилин на день, навіть у місті, можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

Щасливі батьки – щасливі діти,
а не навпаки!

Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022