



FAMILY TREE

поддержка родителей

Я устала от ребенка. Что делать?

**Рассказывает психолог Людмила Петрановская —
специально для Family Tree.**

Дети — это, конечно, счастье. И, разумеется, цветы жизни. Но при этом еще огромная ответственность и нагрузка, ложащаяся, в основном, на женщину. Но если озвучивать первые две мысли — это социально поощряемо, то о том, что с детьми сложно, что от постоянной заботы о ребенке можно «выгореть», как «выгорают» люди помогающих специальностей, говорить будто бы не принято. Но замалчивание проблемы не является ее решением.

Если вы заметили в себе постоянное раздражение на любые задачи (связанные с ребенком, бытом, с чем угодно, забирающим у вас внутренний ресурс), если вы чувствуете себя несостоятельным в роли родителя, а также — нарастающую апатию, проблемы со сном или пищевым поведением — это вполне может оказаться симптомом родительского выгорания. Семейный и детский психолог Людмила Петрановская рассказала нам о том, кто находится в «зоне риска» и как помочь себе выбраться.

Основные факторы, провоцирующие родительское выгорание

- 1. Комплекс отличницы.** Когда маме жизненно необходимо, чтобы все вокруг нее шло идеально: ребенок всегда здоров, чисто умыт, супераккуратно одет, весел и отлично себя ведет, дома кристальная чистота, обед из трех блюд — каждый день, отношения в семье совершенно безоблачные. Гонка за таким совершенством часто заканчивается эмоциональным выгоранием.
- 2. Проблемы во взаимоотношениях с родственниками.**
Сложности с мужем, родителями, иными членами семьи

заставляют маму воспринимать семью не как поддержку, а как некий «второй фронт», где также нужно стараться всем понравиться, угодить, пройти по минному полю, не вступив в конфликт.

3. **Совмещение материнства и работы.** Да и в целом — любая чрезмерная многозадачность. Отдельные рабочие и бытовые задачи могут быть несложными, даже приятными, но когда их накапливается слишком много одновременно — это истощает психику.
4. **Травмы детства.** Если в детстве маму ее собственные родители оставляли долго плакать и не подходили к ней, во взрослом возрасте неизбежный периодический плач собственного младенца может вызывать у нее глубокие неосознанные воспоминания о том, как ей самой было плохо, делать ее уязвимой. Еще один пример — когда на любое проявления негативизма, упрямства и иных каприз родители отвечали агрессией (например, били), выросший ребенок будет ловить себя на агрессивных импульсах уже в отношении собственных детей, испытывать плохо контролируемые порывы поступить также. И в случае срывов следом накрывает чувство вины, неуверенности в собственной родительской состоятельности.
5. **Негативное поведение ребенка на людях.** Ощущение, что за тобой как родителем наблюдают и тебя осуждают, для многих мам становится очень выматывающим, вполне способным привести к эмоциональному выгоранию. Иногда даже возникают парадоксальные ситуации: накапливается усталость, семья

решает отправиться на отдых. Выбирает какой-то многолюдный отель, где всем приходится практически постоянно быть на виду, ребенок ведет себя не так хорошо, как хотелось бы и... мама возвращается с отдыха еще более «выжатая», чем до него.

Как себе помочь?

1. Принять свою неидеальность, выработать более ласковое, теплое отношение к себе.
2. Сбрасывать балласт. Заметили признаки эмоционального выгорания? Пора отказаться от всего: от обязанностей по дому, от любых не необходимых дел. Заняться собой и своим восстановлением: обеспечить себе нормальное питание, сон 7-8 часов минимум 2-3 раза в неделю. Если базовой заботы уже явно недостаточно, имеет смысл обратиться к невропатологу. Возможно, он назначит какие-то препараты для поддержки нервной системы. До обращения к врачу можно пропить витамины группы В и препараты магния.
3. Если вы понимаете, что в вашем состоянии большую роль играют детские травмы, то алгоритм действий такой:
 - улучшить свое состояние (обеспечив свои базовые потребности, дав себе возможность немного «выдохнуть», посетив невропатолога);
 - обратиться за помощью к специалисту для более глубокой проработки именно травмирующих ситуаций прошлого.

4. Не стесняться просить помощи у семьи. Иногда можно обратиться к мужу или к родителям, чтоб они посидели с ребенком, пока вы отправитесь к врачу или психологу. Или помогли деньгами на них. Или просто отпустили вас погулять. В этом нет никакого эгоизма и ущемления интересов семьи в целом или ребенка в частности. Более того, никакие блага не компенсируют ребенку то, что у него была мама в состоянии нервного истощения (которое, в свое очередь, может перерасти в личностную деформацию).
5. Используйте любые способы и поводы, чтобы пополнить свой ресурс. Для кого-то это прогулки, для кого-то — хобби, бассейн, баня, массаж... Неподходящих способов нет, разве что, кроме стимуляции или расслабления психики с помощью огромных доз чая, кофе или регулярного приема алкоголя. Разумеется, нет ничего страшного в чашке любимого капучино или в том, чтобы периодически выпивать бокал вина в конце сложного дня. Но если вы замечаете, что вообще не способны функционировать без средств стимуляции или расслабления — это тревожный признак.

Вы читали и повторяли «Да это же обо мне»? Тогда вам стоит прослушать целиком [онлайн-курс Людмилы Петрановской «Мама на нуле»](#), тем более что он сейчас доступен вам со скидкой — всего за 1 999 вместо 2 999 рублей!