***Емоційне вигорання батьків: як не нашкодити дитині, коли ви «на нулі»***

Діти дуже чутливі до психічного та емоційного стану мами й тата. Тому варто звертати увагу на свій настрій, свій стан, щоб не нашкодити дитині.

Крім того, дітлахи можуть більше вередувати, плакати та перебувати у пригніченому настрої - саме через е, що поруч з ними батьки, які емоційно вигоріли.

Як не нашкодити дитині, коли дорослі перебувають на межі емоційного вигоряння.

Психіка може просто не витримувати

Спілкування дорослих між собою - це горизонтальна взаємодія. Тобто, ви отримуєте задоволення від спілкування, однак ви не відповідаєте один за одного.

З дитиною ситуація набагато складніша, бо це - вертикальна взаємодія, бо ви відповідаєте за дитину. І ваше емоційне виснаження може бути пов'язане не тільки з зовнішніми факторами, але й з внутрішніми - всередині родини.

Для емоційного вигоряння можуть провокувати декілька основних чинників:

Складна родинна ситуація. Діти-погодки, допомоги від інших родичів немає, діти часто хворіють, бракує грошей. Проблеми накопичуються і нашаровуються одна на одну, тому психіка перестає витримувати навантаження.

 Доволі часто мама залишається замкнутою у чотирьох стінах з дитиною (або дітьми), за яких постійно відповідає.

Відсутність допомоги. Бабусі далеко, чоловік постійно на роботі, на няню грошей немає, мама фактично залишається без соціальних зв'язків. У таких умовах немає можливості не те щоб приділяти час собі, а й елементарно на те, щоб нормально сходити до туалету, в душ чи поїсти. І таке зустрічається у багатьох родинах.

Однією з найяскравіших ознак емоційного виснаження є те, що відпочинок зовсім не допомагає. Ви спите всю ніч, а ранок почуваєтеся так, ніби вагони розвантажували.

Ввечері є інша проблема - дуже важко заснути. І так - днями та тижнями, по колу. І будь-які фізичні відхилення фактично і є тими самими тривожними дзвіночками.

Уявіть собі резервуар (енергетичні ресурси людини). Коли він наповнений, ми бадьорі, маємо сили та впевнені у своїх рухах. Коли поруч починає вередувати дитина, ми не впадаємо у транс, а одразу знаходимо вихід, як його заспокоїти та відволікти.

Коли цей резервуар порожній, а поруч діти, які ніби навмисно ще більше вередують та бешкетують, ми можемо відчувати лише роздратованість та злість. І це відбивається на малюках, бо такі батьки можуть підвищити голос, нагримати на дитину, не стримати свої негативні емоції.

**Що ж робити батькам з емоційним вигорянням**

Відпочивайте та не втрачайте горизонтальних відносин. Зустрічайтеся з друзями та колегами, проводьте час на природі, знаходьте можливість, аби повноцінно виспатися та відпочити.

Відчувайте успіх. Якщо дитина певний час хворіла, а завдяки вашим зусиллям почувається краще, то акцентуйте на цьому свою увагу.

Знайдіть хобі. Нехай це буде заняття, яке приносить вам задоволення.

Якість сну. Не ігноруйте цей пункт, бо якісний сон має дуже велике значення для вашого емоційного стану.

Змінюйте своє життя щодня. Не раз на рік відпочинок на морі без дітей, а маленькі кроки, що надають різнобарв'я повсякденності.

Припиніть гонитву за досконалістю. Всі ці ідеальні матусі, яких ви бачите в інтернеті - це лише ілюзія. У всіх бувають хороші та погані дні, у всіх є проблеми, зрозумійте це.

Просіть про допомогу. Не стидайтеся попросити про допомогу, коли вам вона вкрай потрібна. Це можуть бути друзі, сусіди, родичі, члени родини. Скажіть прямо, що у вас опускаються руки й потрібно, щоб хтось був поруч. Шукайте групи з молодими батьками, таких самих мам, які можуть вас зрозуміти та надати підтримку.