

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Дети не пришли в этот мир, чтобы быть нашими батарейками

**Семейный психолог о фазах эмоционального выгорания родителей и спасительных ресурсах для самонаполнения.**

Для того, чтобы и у мужчин, и у женщин вырабатывался гормон окситоцин, необходимо выйти из состояния диагноза. Когда мы не наполнены, мы находимся в состоянии выгорания. Так вот, синдром эмоционального выгорания — это и есть диагноз, который сопровождает всех молодых родителей. А молодые родители — это родители детей возрастом до семи лет. Этот диагноз сопровождает всех молодых родителей и руководящих работников и выражается словами: «Хочу на необитаемый остров. Хоть на 15 минут».

Синдром эмоционального выгорания опасен тем, что нам не хватает чувства юмора, чтобы в большей степени реагировать адекватно на ситуации. Когда мы находимся в состоянии синдрома эмоционального выгорания, мы находимся как будто бы в режиме скринсейвера: пришел какой-то запрос — мы включились, а потом сразу же выключились. А как ведут себя дети, когда мы находимся в этом состоянии? «Мам, мам, ну мам», — они делают все возможное, чтобы привлечь к себе внимание, но делают это непродуктивным способом. Либо же пытаются взять за нас ответственность, обнять нас, пожалеть, и в этот момент они теряют доступ к своему ресурсу. И когда мы видим, что наши дети становятся серьезными не по возрасту, что они жалеют нас, это значит, что мы там — в этом синдроме эмоционального выгорания.

### **= Фазы эмоционального выгорания**

Первый признак синдрома и первая его фаза, это когда мы начинаем раздражаться. И если в ответ на любое непродуктивное поведение ребенка или взрослого вы начинаете раздражаться, это хорошо, значит, у вас есть силы. Потому что следом начинается фаза астенического синдрома, когда мы плачем, у нас опускаются руки и мы впадаем в депрессивное состояние. Третья фаза уже больше относится к психиатрии. Поэтому предпринять меры нужно уже на первой стадии.

### **= Что делать и где искать ресурсы**

Когда мы опустошены, мы ожидаем чего-то от мира, что кто-то в нас что-то вложит. Но ведь возможно, что тот человек, который находится рядом с вами, тоже в таком же состоянии «пустого стакана». И вот встречаются вечером два таких «пустых стакана» и звяк-звяк друг о друга, а выглядит это все как претензия. Для меня первый звоночек того, что человек начинает выгорать, это когда у него появляются претензии. И тогда мы становимся перед выбором: либо ждем, чтобы кто-то нам помог, либо начинаем действовать сами. Самонаполненность — это значит, что мы сами берем ответственность за свое состояние, это более продуктивно и, вообще, это признак взрослого человека.

Мы с вами находимся в детоцентрической культуре, для которой принято, что мама и папа должны жертвовать собой. И первый шаг, который нужно сделать, чтобы выйти из этого синдрома и начать самонаполняться, — признать то, что мы — самые лучшие родители для своих детей, именно те родители, которые пригласили в

жизнь этих детей.

Второй шаг — начать искать ресурс, а для этого нужно определить, куда этот ресурс девается. А чаще всего он уходит в наше эмоциональное верование, в то, что мы не реагируем на сигналы своего тела, когда нам пора остановиться, когда нам уже пора поспать. Для того, чтобы искать ресурс, нужно понять, какие каналы восприятия у нас не задействованы:

\* Канал тела

Это когда мы танцуем, двигаемся, занимаемся йогой, спортом, плаванием, ходим на прогулки. А еще это прикосновения, теплая ванна, массаж.

\* Аудиальный канал

Это про послушать песни, музыку, но если мать находится постоянно в шумовом режим, где она все время слышит: «Мама, мама!», этот канал для нее перестает быть ресурсным. В таком случае ее ресурсом будет тишина.

\* Визуальный канал

Кинофильмы, походы по галереям, музеям, наблюдения за тем, что радует глаз.

\* Обонятельный канал

Когда мы вдыхаем аромат кофе, запах цветов, но и в этом канале у нас может быть перегрузка, если мы, например, работаем в парфюмерном магазине.

\* Канал отношений

Если же мы все время находимся с кем-то в контакте, нам захочется отдохнуть от этого канала. Но когда родители говорят, что их дети — это источник ресурса, я сразу прошу поискать что-то другое, потому что дети не пришли в этот мир, чтобы быть нашими батарейками. У каждого из них есть своя задача. А если ребенок становится нашим единственным ресурсом, он очень быстро начинает болеть.

\* Канал интеллекта

Который очень часто у нас является перегруженным.

\* Канал интуиции

Это канал медитации, молитвы.

\* Мировой канал

Немного сложный для восприятия, но я уверена, что вы с ним знакомы, — о нем когда-то писал Карл Густав Юнг. Это канал знаков, с помощью этого канала с нами говорит пространство — это случайные неслучайности, когда нам звонит тот, о ком мы думаем и так далее.

Так вот, если мы пользуемся одним каналом, мы очень быстро выгораем. Для того, чтобы наполниться, помним, что самый большой ресурс — в незадействованном канале. И тут нужно сказать себе, что я позволяю себе стать счастливой мамой и на пять минут в день идти и наполнять этот канал. Если предположить, что я работаю психологом, то у меня задействованы каналы отношений, интеллекта, интуиции, аудиальный канал. Где мне наполниться? Когда я прихожу домой, меня ждет бутерброд с мясом и я прошу: «Дайте мне пять минут помолчать».

Следующий, третий шаг, который нужно сделать, — определить, что для вас является токсичным, а что — продуктивным. Токсичной может быть информация, токсичными могут быть люди, которые претендуют на наше время и внимание, когда мы им даем понять, что сейчас у нас нет возможности; это те, кто постоянно ноют и говорят, что ничего хорошего быть не может.

И шаг четвертый — для меня одной из самых простых практик самонаполнения является медитация благодарности, мысли о том, кому я в течение дня благодарна, и, конечно же, проговаривание этих слов вслух.

Автор: Светлана Ройз

<https://vk.com/detidoma>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4288/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4288/)