

**Прежде чем начать читать эту памятку, ответьте сами себе на вопрос:**

Сколько раз за последнюю неделю вы занимались чем-то только для себя, не для детей, не для семьи, не для чего-то еще? Когда смотрели любимый сериал или просто сидели перед телевизором?

Если не можете вспомнить, то настало время задуматься о том, не пора ли что-то изменить в своей жизни.

**Симптомы эмоционального выгорания есть у многих родителей**

Во время общения люди выступают по отношению друг к другу в разных ролях. Например, если вы с подругой болтаете в кафе, то взаимодействие у вас горизонтальное, на равных. Вы обе получаете удовольствие, но ни одна из вас не отвечает за другую.

Если же вы находитесь дома с годовалым ребенком и точно так же радуетесь общению с ним, то эти отношения все же нельзя назвать равными. Вы несете за него единоличную ответственность, это – вертикальная коммуникация.

**Если у взрослого человека слишком много таких вертикальных отношений,**

**это в итоге приводит к эмоциональному выгоранию.**

Работа родителя – круглосуточная, без отпуска и выходных.

**Психика просто перестает справляться**

Можно выделить несколько факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание:

1. **Сложная ситуация в семье.** Растут **дети-погодки**, нет помощи от родных, ребенок часто болеет, не хватает денег и так далее.

Проблемы наслаиваются одна на другую, и в какой-то момент психика просто перестает справляться с хроническим перенапряжением.

2. **Жизнь в большом городе.** Мегалополис не способствует поддержанию «горизонтальных связей», которые необходимы для душевной гармонии. Еще один минус – отдаление дома от места работы, куда членам семьи зачастую приходится ездить очень далеко. В итоге мама оказывается «запертой» в четырех стенах с ребенком, за которого все это время единолично несет ответственность.

3. **Отсутствие помощи извне.** Если бабушки далеко, а денег на няню не хватает, мама остается фактически оторванной от

любых социальных связей. У нее может не быть времени элементарно сходить в туалет или съесть тарелку горячего супа. Это реалии каждой второй семьи.

**Это замкнутый круг: чем меньше сил, тем хуже ведут себя дети!!!**

**Что же делать?**

**Ниже перечислены несколько простых советов, которые помогут справиться с «синдромом уставшей мамы»**

1. **Планы с четко расписанными действиями по пунктам.** Правильная организация и соблюдение строгого распорядка дня поможет справиться даже с большим количеством дел. Можно составлять ежедневный план, план на неделю, на месяц, распределяя дела по степени их важности. Для составления таких памяток не требуется много времени, а польза от них будет заметна практически сразу. Предлагается выделять в плане четыре группы дел:

- важные и срочные дела;
- дела важные, но не срочные;
- дела не очень важные, но требующие быстрого решения;
- неважные и несрочные дела.

Расставив приоритеты, вы сможете определить, какие из дел могут подождать, а что необходимо сделать в первую очередь. Какие-то отложенные неважные дела,

возможно, через некоторое время окажутся вообще неактуальными.

2. **Смена обстановки.** Даже если вы очень заняты, вам необходимо найти возможность общаться с друзьями, сходить в кино, перепоручив ребенка на время кому-то из родственников. Это поможет вам время от времени «разгружать» себя.

3. **Не пытайтесь объять необъятное.** Порядок в доме – это хорошо, но вместо того, чтобы каждый день тратить много времени на генеральную уборку, не лучше ли приучить домашних этот порядок ежедневно соблюдать? Кроме того, иногда идеальным порядком можно и немного поступиться ради отдыха или более важных дел, а идеальная чистота может и подождать.

4. **Найдите время для себя.** Никто не может любить и заботиться о вас больше, чем вы сами. Не забывайте об этом. Парикмахерская, массаж, любимая книжка или передача вам жизненно необходимы хотя бы изредка! Не переживайте о потраченном на себя времени, и не вините себя за то, что уделяете внимание себе, а не делам: забота о собственной внешности и хорошем самочувствии пойдет на пользу и вам, и вашим близким.

5. **Не игнорируйте физические нагрузки.** Это могут быть ежедневные прогулки с ребенком. А если есть возможность оставить малыша на время с кем-то из друзей или родственников,

используйте другие варианты получения заряда бодрости – пробежки, плавание, бег.

6. **Уединение.** Иногда просто необходимо побыть в одиночестве хотя бы несколько минут, расслабившись и полностью отключившись от всего.

7. **Делегирование части дел родным и близким.** Вы с удивлением увидите, что если поручить часть домашних забот своим близким, ничего страшного от этого не произойдет, а вам представится дополнительная возможность отдохнуть.

8. **Если ничего не помогает.** Но если все перечисленные рекомендации вам не помогают, а усталость и раздражение переполняют вас, постарайтесь не показывать этого ребенку. Если вам нестерпимо хочется повысить на малыша голос – лучше выйдите в другую комнату, побейте подушку, порвите в клочки бумагу. Вдохните полной грудью и досчитайте до 10. Это помогает. Но имейте в виду, что даже если вы изо всех сил пытаетесь оставаться внешне совершенно спокойной, ребенок интуитивно почувствует ваше состояние, и все равно будет проявлять беспокойство. Поэтому старайтесь не доводить ситуацию до критической точки, ведь воспитание малыша должно дарить радость и вам, и вашему ребенку! Эти нехитрые рекомендации, а также советы и помощь близких, помогут вам справиться с усталостью и раздражением!!!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Малинский центр развития ребенка – детский сад «Чайка»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «МАМЫ ТОЖЕ УСТАЮТ»

(эмоциональное выгорание или «синдром уставшей мамы»)



Малино - 2023