

7 советов психологов для уставших мам, которых бесит все, включая собственного ребенка

Мамы редко признаются в том, что им трудно быть мамами и что за счастливыми фото в соцсетях прячутся однообразные будни, злость из-за детских криков и вечного беспорядка и раздражение оттого, что ребенок претендует на 100 % твоего времени.

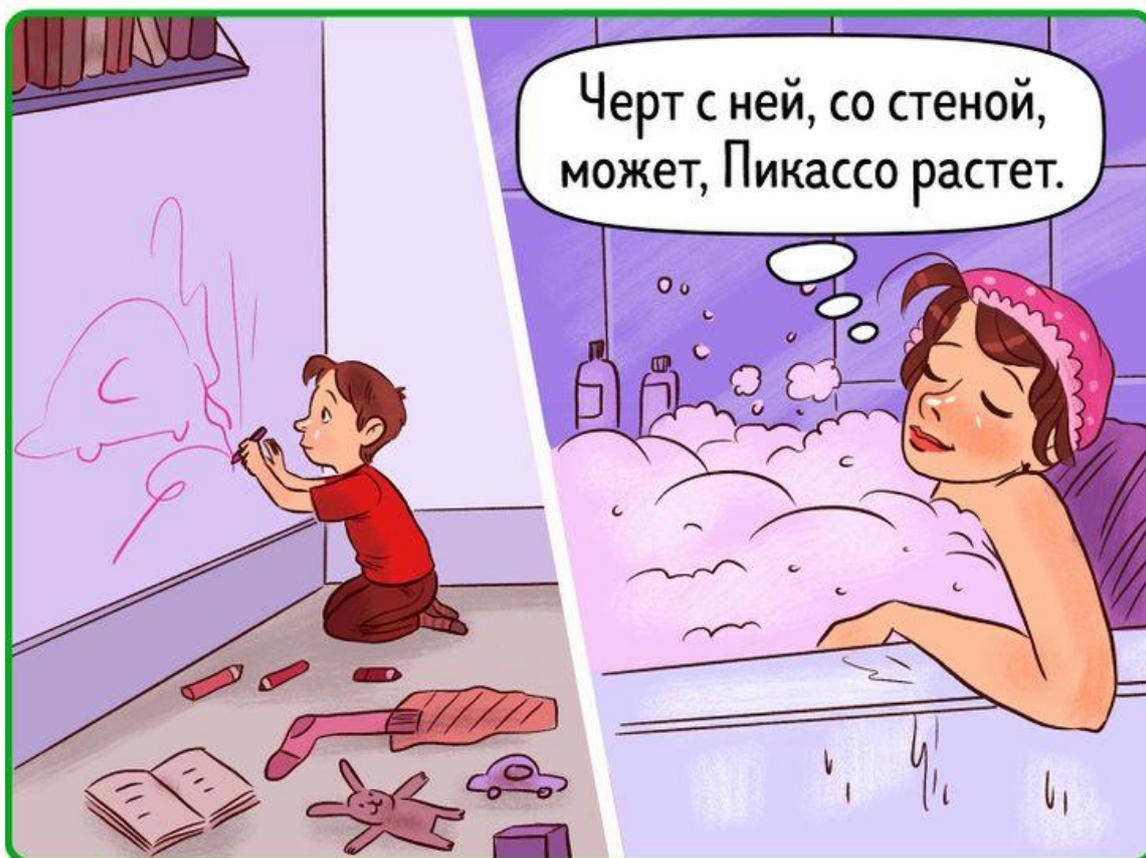
Эта статья не о том, как воспитывать детей, а о том, как поддержать себя. **Психологи** рекомендуют не игнорировать свои чувства и эмоции, а отнестись к ним внимательно. Вот несколько способов преодолеть состояние, когда родительская энергия на нуле.

1. Как проявляется родительское выгорание



С появлением ребенка любой родитель ощущает, что больше себе не принадлежит. Например, вы хотели принять душ, а малыш проснулся и заплакал. Вроде ничего страшного, но если такие ситуации происходят постоянно долгое время, то накапливается усталость, которая со временем может перерасти в нервное истощение, когда все валится из рук, ни на что нет сил, а ребенок раздражает тем, что ему постоянно что-то от вас нужно. Ощущение «я плохая мать» добавляет ко всему этому еще и чувство вины, а окружающим ваши жалобы кажутся надуманными: у вас же есть стиральная машина и памперсы, а раньше в поле рожали — и ничего. Но нервная система — такой же орган, как и все остальные, и он тоже может заболеть. Хроническая усталость часто приводит к эмоциональному выгоранию. Это состояние включено в Международную классификацию болезней и имеет несколько стадий: от раздражения по пустяковым поводам до полной апатии. И хотя универсальных способов отремонтировать себя не существует, но направления, в которых нужно действовать, есть.

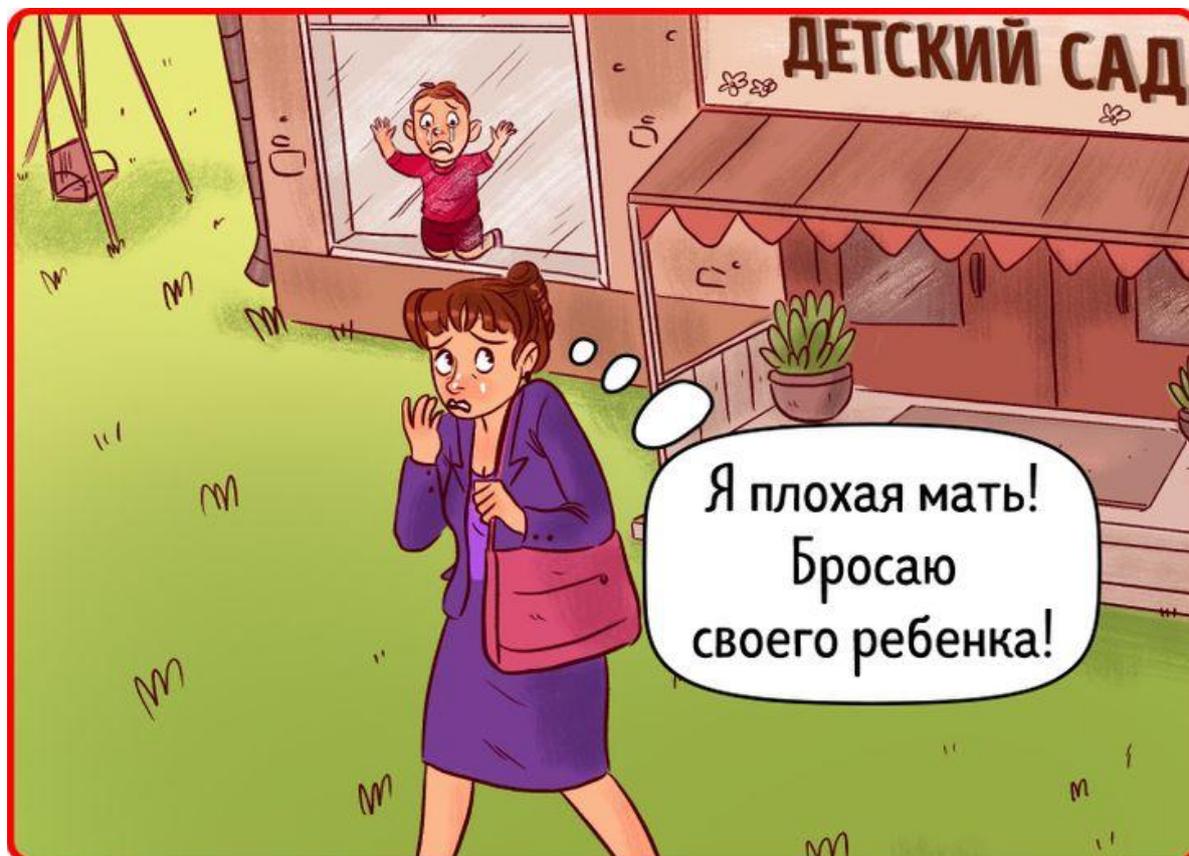
2. Возьмите себя «на ручки»



Обычно мы готовы поддержать всех вокруг, а для самих себя у нас остаются лишь команды вроде «соберись, тряпка!» и вина за очередной эмоциональный срыв. Но чувство вины истощает и обессиливает, а все изменения к лучшему происходят только на подъеме душевных сил, на волне веры в себя и желания жить. Когда подступают раздражение или гнев, психолог Людмила Петрановская [рекомендует](#) прислушаться к собственным чувствам и **не винить себя, а от души пожалеть.**

Спросите себя, как вы можете сейчас позаботиться о себе, что сделать, — не потому что это нужно, а потому что хочется и приятно. В конечном счете забота о себе — это забота о близких, ведь для того, чтобы делиться с другими своей энергией, нужно сначала ее получить. Помните, как в самолете? **«Сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом — на ребенка».**

3. Переключите внимание с ребенка на себя



За исключением самых первых месяцев, когда мама и малыш неразрывно связаны, нет необходимости пренебрегать своими потребностями и строить жизнь вокруг ребенка. Психолог Людмила Петрановская [пишет](#): «Вы имеете право уходить по делам, а ваш ребенок имеет право из-за этого расстраиваться. Вы имеете право заводить новых детей, а ребенок имеет право ревновать к ним. Вы имеете право развестись, а ребенок имеет право страдать из-за этого. Вы имеете право изменить место жительства и образ жизни, а ребенок имеет право протестовать и скучать по привычному».

Вы имеете право жить своей жизнью, и это ребенок должен приспособиться к вашему способу жить. Именно такова заложенная природой программа: следовать за своим взрослым и ориентироваться на него. Ведь это **взрослые заводят детей, а не наоборот**.

Психолог Катерина Мурашова [говорит](#), что современные родители воспитывают и развлекают своих детей по максимуму, забывая дать им время побыть с самими собой и научиться занимать себя самостоятельно. **Живите своей жизнью.**

Родитель — это не единственная роль, а может быть, даже не главная. **Не стремитесь быть идеальной. Вместо этого будьте достаточно хорошей матерью.**



Исследования [показывают](#), что **родители, которые стремятся дать ребенку все лучшее, выгорают быстрее**. Стремление соответствовать идеалу отнимает столько сил, что родители [начинают](#) относиться к детям равнодушно и даже жестоко. Именно «идеальные» матери вопят на своих плачущих детей в супермаркете: «Хватит меня позорить!» — потому что детская истерика так мучительно не совпадает с выдуманной картинкой, выстроенной в голове.

Выигрывают те, кто сдается с самого начала. Такие родители признают, что они неидеальны, а универсальных правил воспитания не существует. Что бы вы ни делали, всегда будут ошибки.

[Достаточно хорошая мать](#) просто делает все, что в ее силах, прислушивается к себе и старается быть в контакте с ребенком, признавая, что она не может все контролировать и за все нести ответственность.

5. Понизьте стандарты



Не сравнивайте себя с инстамамами, **пересмотрите собственные ожидания и требования к себе**. В чем их можно смягчить? Что можно делегировать, а чего можно не делать вообще? Может, хватит одной уборки раз в 2 недели, а вместо того, чтобы готовить самой, вы иногда будете заказывать еду с доставкой на дом? Или попросите соседку-пенсионерку за небольшую плату отводить дочку на танцы? Возможно, пора забыть на мелочи вроде пятна на школьной форме или неглаженной рубашки.

Мама и блогер Хейли Хенгст [пишет](#) о том, что материнство похоже на миллион шаров, которыми вы должны жонглировать. Некоторые из них неизбежно упадут. Никто не может справиться со всем в одиночку. **Просите о помощи**, это нормально.

6. Найдите источник энергии



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

Родители вкладывают много эмоций и сил в воспитание детей, и если эти ресурсы не восстанавливаются, то возникают дисбаланс и то самое родительское выгорание. Ищите способы пополнить запасы энергии: сходите куда-то без ребенка, делайте то, что вам нравится, не ждите, когда близкие догадаются, что вам нужна помощь, а просите о ней, **тратьте на себя время и деньги** — счастливая мама для ребенка в сто раз важнее, чем очередная новая игрушка.

Психолог Лаура Мазза, мама 3 детей, пережившая послеродовую депрессию, и автор [блога](#) «Мама в бегах», [пишет](#): «Когда становишься матерью впервые, это похоже на торнадо, который заглатывает вас, а потом выплевывает. Брать няню, спать, скидывать малыша на партнера или отправлять ребенка в постель, чтобы уделить время себе, нормально. Вы все еще отдельный человек. Вам не нужно изнурять себя, лишь бы быть хорошей матерью. Мы все не справляемся. Даже ваша знакомая с хорошими волосами».

Если чувствуете, что вы на пределе и ни на что нет сил, обратитесь к психологу. Можно также позвонить на [телефон доверия](#).

7. Оставайтесь на связи с ребенком.



Возможно, в вашем детстве, когда вы злились, грустили или плакали, ваши родители не находили в себе ресурса, чтобы вместо упреков и нотаций просто обнять и утешить.

Но вы можете передать своим детям другой образец поведения.

Когда ваш кризис останется позади, подумайте, **что вы могли бы изменить в отношениях с ребенком**. Независимо от того, будете ли вы тренировать **эмпатию**, применять **теорию привязанности** или найдете собственный путь, важно дать ребенку понять, что любые его чувства, даже негативные (страх, ревность, неуверенность, раздражение, грусть), абсолютно законны и что вы поможете ему прожить их. Потому что **благополучие ребенка зависит не от материальных условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится**.