

**Консультация для родителей**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

Подготовила: Апресян Е.М.

Эмоциональное выгорание родителя, обычно матери как человека, который чаще и дольше других находится с ребенком, сегодня не такая уж редкость. В эпоху памперсов, стиральных машин и доставки на дом кажется, что это что-то несущественное и отчасти надуманное. Однако, если присмотреться, за всеми этими материальными благами и достижениями цивилизации можно увидеть одиночество, страх, большое давление на современного родителя со стороны общества и представление этого общества о том, каким он должен быть.

Кроме того, мы фактически первое поколение, которое воспитывает своих детей практически без помощи старших членов семьи (в силу разных причин, но сейчас не об этом).

Давайте рассмотрим, что же это за состояние, чем оно характеризуется и почему вообще нужно говорить о проблеме эмоционально выгорания родителей, особенно матери?

### **ПОГОВОРИМ О СИМПТОМАХ**

Термин «эмоциональное выгорание» был предложен в 1974 году американским психологом немецкого происхождения Гербертом Фройденбергером и относился к профессиональному выгоранию. Этот синдром в настоящее время довольно хорошо изучен и своевременно диагностируется. Про возможное родительское выгорание впервые упомянуто в работах американских психологов Прокаццини и Кифавер в 1983 году, однако более пристально эту проблему стали исследовать совсем недавно. До этого, кроме профессионального выгорания, исследовалась проблема эмоционального выгорания родителей детей-инвалидов и детей с особенностями развития. Родители нормотипичных детей оставались за кадром вплоть до 2014 года.

Первые масштабные исследования эмоционального выгорания родителей здоровых детей начали проводиться в Европе (инициатором стала Бельгия) в 2015 году, и уже по первоначальным оценкам стало ясно, что эта проблема может затрагивать порядка 14% родителей, в основном матерей.

Эмоциональное выгорание характеризуется тремя аспектами: физическое и эмоциональное истощение, эмоциональная отчужденность в отношении ребенка и/или других родственников, чувство своей некомпетентности как

родителя. Эти симптомы близки к симптомам профессионального выгорания, однако имеют одно крайне важное отличие: с работы можно уволиться, в то время как быть родителем нельзя перестать (здесь мы говорим о психически здоровых родителях, которые и бывают подвержены эмоциональному выгоранию).

Матери в состоянии эмоционального выгорания могут быть присущи некоторые симптомы послеродовой депрессии, такие как постоянное чувство усталости или ощущение нехватки энергии, однако эмоциональное выгорание имеет и свои собственные симптомы. Оно присуще матерям/родителям детей от 18 месяцев и старше и в большей степени связано именно с родительским статусом, нежели с социальными либо семейными факторами. Депрессивное состояние не диагностируется, но при этом присутствует снижение настроения в связи с выполнением родительских обязанностей.

## **24 ЧАСА В СУТКИ**

В 2018 году в Бельгии Сара Хуберт и Изабель Аджалу из Университета Лувена провели исследование, целью которого было желание понять тех матерей, которые столкнулись с синдромом эмоционального выгорания. Результаты этого исследования, на наш взгляд, достаточно интересны и будут приведены в данной статье.

Мы живем в мире «идеальной картинки». Со всех сторон на нас сыплются тексты и фото о том, как быть идеальной матерью с идеальными детьми в идеальном доме. Достаточно просто зайти в Instagram. Такие чрезмерно высокие требования, предъявляемые социумом к родителям, в основном к женщине, рожают определенные требования к себе и к своему родительству. Быть «довольно хорошей матерью» уже недостаточно. Поэтому и тема родительского выгорания так актуальна.

Эмоциональному выгоранию подвержены те родители, которые пытаются быть полностью вовлеченными в состояние родительства на протяжении довольно долгого времени. Такие родители/матери отвечают за все, что происходит в их доме: полностью ведут домашнее хозяйство, ухаживают за ребенком и при этом никогда не просят помощи. Они всегда в режиме многозадачности: уборка, готовка, прогулка, развитие, лечение, покупка продуктов и прочее — все это на плечах такой матери. Без отпуска, без выходных, 24 часа в сутки.

Человек погружен в эту новую для себя роль полностью, без остатка.

Факторы, влияющие на возможность эмоционального выгорания следующие: перфекционизм, установление слишком высоких стандартов, слишком большое беспокойство за будущее ребенка.

Все женщины, которые принимали участие в исследовании Хуберт и Аджалу, отмечали присущий им перфекционизм: ощущение большого давления и ответственности за то, чтобы все было сделано правильно. Также очень изматывающим оказывается ощущение, что она не слишком хорошая мать и может сделать больше и лучше.

### **НА АВТОПИЛОТЕ**

Женщины испытывают давление собственных слишком высоких стандартов по поводу того, какими должны быть их дети: всегда опрятно одетыми, чистыми, воспитанными, развитыми, не сидеть в гаджетах. Также много тревоги и давления вокруг темы питания и здоровья.

Кроме того, вопросы правильного эмоционального воспитания детей могут интерпретироваться в том числе как запрет на собственные негативные эмоции. Находясь в таком состоянии длительное время, женщина неизбежно начинает испытывать фрустрацию и эмоциональное напряжение.

Причем быть вовлеченными в так называемое интенсивное материнство могут как дочери собственных «идеальных» матерей, так и те, матери которых отнюдь не были «идеальными», но их дочери хотят стать таковыми в противовес собственному детскому опыту.

Беспокойство за будущее ребенка, проявляющееся в желании дать ему все самое лучшее любой ценой (сюда входит в большой степени образование и развитие разного рода), ощущение своей ответственности за будущее ребенка и невозможности дать все, а главное — быть уверенным в результате, является тяжелой эмоциональной ношей.

Все эти факторы, накапливаясь в течение продолжительного времени, приводят в итоге к эмоциональному и физическому истощению, которые и характеризуют эмоциональное выгорание родителей/ матерей. У них возникают чувства подавленности, раздражения, пресыщения родительской

ролью, что может привести к нервному срыву.

В состоянии начала эмоционального выгорания исследуемые женщины отмечают чувство очень сильной усталости, с одной стороны, и огромное волнение и стресс из-за невыполнения своих родительских обязанностей — с другой. В этот момент тело как будто говорит «стоп», пытаюсь сохранить нормальное физическое и ментальное состояние индивида. Начинают проявляться неврологические и физиологические симптомы: боли, бессонница.

Постоянное состояние стресса, тревоги и усталости неизбежно отражается и на повседневной жизни родителя. На следующей стадии истощенные матери начинают испытывать отвращение к бытовым заботам и рутине, связанной с ведением домашнего хозяйства и воспитанием детей. Все вызывает неприязнь и требует сверхусилий.

Планирование, логистика, организация взаимодействия с другими людьми также требуют невероятных усилий. Матери переходят в режим «робота» или автопилота. Для того чтобы совершать хоть какие-то простейшие действия — потому что чувство опустошенности практически не дает функционировать, нужно просто выжить. И в этот момент кажется, что ты загнан в угол: ты не можешь делать, но и не можешь не делать. Нет сил ни эмоциональных, ни физических что-то изменить.

## **О ВРЕДЕ СТЕРЕОТИПОВ**

Если ничего не меняется, наступает следующая стадия — разрыв эмоциональной связи с детьми и потеря контроля над собственными эмоциями. Интерес к детям носит формальный характер, любой контакт вызывает раздражение. Часто внутреннее напряжение выливается в приступы агрессии по отношению к детям, супругу. Родитель в состоянии эмоционального выгорания чувствует, что не может справиться с ситуацией, и в некоторых случаях задумывается о суициде.

Интересно, что родители, перенесшие эти состояния, отмечали, что они были как бы не в себе из-за очень глубокой физической и эмоциональной усталости. Чувства, которые испытывает человек в этот период: одиночество, стыд, вина.

Невозможность контролировать себя и собственные проявления является

очень травматичным опытом, многие даже не подозревают, что способны на такие сильные негативные эмоции и действия. Кроме того, их угнетают те чувства, которые они испытывают или, наоборот, не испытывают в отношении детей. Матери перестают понимать себя как личность, считают, что они не справляются, но не видят выхода из ситуации.

Стыд, испытываемый в связи с ощущением, что ты — плохая мать, не дает поделиться с кем-нибудь этим своим чувством. Социальные и внутренние стереотипы в отношении «хорошей матери» давят и не дают выйти из кризиса.

Те же стереотипы усиливают ситуацию и ощущение одиночества: нельзя попросить помощи, так как это мои дети и только моя ответственность, но и невозможно с ними все время находиться. Причем часто даже ближайшие родственники или супруг не знают, как далеко зашла ситуация эмоционального выгорания: на людях это внешне может почти не проявляться.

### **БУДЕМ ВНИМАТЕЛЬНЕЙ ДРУГ К ДРУГУ**

На ранних стадиях эмоционального выгорания родители/матери перестают испытывать радость от общения со своими детьми, и это ведет к ощущению вины. Впоследствии чувство вины усиливается в связи с тем, что человек не справляется со своими родительскими обязанностями либо со своими представлениями о родительских обязанностях.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод, что родители/матери находятся под большим давлением как социальных, так и собственных представлений о том, каким должно быть материнство. Существует тенденция к полному погружению одного из партнеров в родительскую роль в ущерб другим социальным ролям. И если так происходит на протяжении долгого времени, а при этом нет достаточной эмоциональной и физической поддержки от партнера или другого взрослого человека/группы взрослых людей, эмоциональное выгорание матери очень вероятно. С рождением второго и последующих детей ситуация усугубляется.

В заключение хочется сказать: давайте будем внимательнее друг к другу. Возможно, вовремя сказанные слова поддержки или реальная помощь с ребенком или с домашними обязанностями дадут возможность матерям немного вздохнуть и почувствовать себя не только достаточно хорошими

родителями, но и просто женщинами, женами, подругами, дочерями, профессионалами. И эмоционально выгоревших матерей станет чуть меньше.