

Обнимательная для родителей.

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

* 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 следует 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».

* 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 только вокруг ребенка. Психолог Людмила Петрановская [пишет](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=371654090381691&set=a.327984124748688&type=3&theater): «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».

Психолог Катерина Мурашова [говорит](https://snob.ru/entry/185308/), 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 Ваша роль.

* Не стремитесь быть идеальными. Вместо этого будьте достаточно хорошими родителями.

Исследования [показывают](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702619858430?journalCode=cpxa&), что родители, которые стремятся дать ребенку все лучшее, выгорают быстрее. Стремление соответствовать идеалу отнимает столько сил, что родители [начинают](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-08/afps-pbc082719.php) 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 хорошие родители просто делают все, что в их силах, прислушиваются к себе и стараются быть в контакте с ребенком, признавая, что они не могут все контролировать и за все нести ответственность.

* 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?

Мама и блогер Хейли Хенгст [пишет](https://www.facebook.com/lovewhatreallymatters/photos/a.710462625642805/2899150373440675/?type=3&theater) 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.

* Найдите источник энергии

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 — счастливые родители для ребенка в сто раз важнее, чем очередная новая игрушка.

Психолог Лаура Мазза, мама 3 детей, пережившая послеродовую депрессию, и автор [блога](http://themumontherun.com/) «Мама в бегах», [пишет](https://www.facebook.com/themumontherun/photos/a.1086894851378492/2706226396111988/?type=3&theater): «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.

* 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](https://www.facebook.com/olga.nechaeva.7/posts/10216167161273023%22%20%5Ct%20%22_blank), применять [теорию привязанности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) 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](https://www.ozon.ru/context/detail/id/31144540/?partner=admesales&utm_content=link) не от материальных условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится.