

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО ИСТОЩЕННОЙ МАМЕ

Весной, как известно, у многих из нас наступает физическое и эмоциональное истощение. А у мам с детьми, - особенно.

О том, с чего начать восстанавливаться.

Условно можно выделить 2 стадии эмоционального истощения:

1) Стеническая, когда вы уже устали, но держитесь за счет чувства долга, говоря себе следующие фразы:

- это нужно, я должна;
- да, устала, и что? другим еще хуже;
- нужно взять себя в руки;
- это мое решение, мой выбор, я этого хотела.

2) Астеническая, когда вы понимаете, что уже на нуле, и сил больше нет.

Это состояние приходит быстрее, если у вас двое и больше маленьких детей, потому что каждому ребенку постоянно что-то нужно, и вы должны удовлетворять их потребности.

Также этому способствует, если ребенок часто болеет или плохо спит по ночам, что создает длительный стресс, который вас обесточивает.

Или, к примеру, ребенок капризничает, и любое взаимодействие с ним приводит к скандалу. Или вы сами заболели.

Это состояние, когда про себя вы можете сказать: "Встала, - и устала".

Это когда вы начинаете действовать в режиме экономии, без лишних телодвижений. Это когда любое нарушение ваших планов в виде пролитого ребенком компота сильного выводит из колеи и создает непреодолимое препятствие. И любая мелкая преграда может вызвать слезы и отчаянье, состояние безысходности.

И тогда эти стрессовые факторы цепляются друг за друга, как нарастающий снежный ком и получается, что у вас больше нет какой-то легкости в общении с ребенком, и вы больше не получаете от этого общения удовольствия.

Вы смотрите на ребенка как на помеху, и это заставляет вас любое его поведение, которое влечет за собой дополнительные усилия с вашей стороны, регулировать через контроль, наказания, подавление. Потому что у вас нет сил включить творческий подход, игру, шутку. И ваше поведение направлено на то, чтобы ребенок создавал как можно меньше проблем.

А дальше у вас возникает ЧУВСТВО ВИНЫ и возникает комплекс: "Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ МАТЬ", я не справляюсь, я не могу найти правильное решение и т.п.

Чувство вины в свою очередь понижает самооценку, что сразу отражается на отношениях с ребенком. Он чувствует вашу неуверенность, и ему становится страшно и тревожно, потому что под угрозой его безопасность. Ведь мама для ребенка, - это та, которая должна вселять уверенность, безопасность, подбадривать, помогать.

Из-за тревоги ребенок начинает плохо себя вести. У мамы опять усиливается раздражение. Появляется замкнутый круг, когда капризы ребенка ухудшают состояние мамы, а плохое состояние вызывают капризы ребенка.

Вот тут-то мы и приближаемся к ПЕРВОМУ врагу хорошего эмоционального состояния:
СЛИШКОМ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К САМОЙ СЕБЕ.

Это когда у вас в голове сидит **ОБРАЗ ИДЕАЛЬНОЙ МАМЫ**, которому вы стремитесь соответствовать:

- чтобы дети всегда были чистыми, умными и послушными и не конфликтовали друг с другом;
- чтобы проводить с ними много времени, проводить развивающие занятия, устраивать их досуг;
- чтобы в доме был порядок, приготовлен обед и ужин;
- чтобы еще работать и иметь свой доход;
- чтобы отлично выглядеть и всем нравиться.

Это тоже про вас? Тогда
ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ САМОПОМОЩИ:

ПРИМИТЕ СВОЮ НЕИДЕАЛЬНОСТЬ. Дайте себе право быть любой: уставшей, недовольной, раздраженной. Вы не одна в таком состоянии.

И если сейчас с вами это происходит, - то это нормально. Значит, пока так. И с этим можно что-то делать. Это можно менять. Можно чувствовать себя по-другому.

Напоминайте себе в течение всего дня: **"Я УЖЕ И ТАК ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ МАМА"**.

Это так, потому, что мир доверил вам ребенка. Этого уже достаточно, чтобы быть хорошей просто так.

Уберите все неважные и несрочные дела. **ОСТАВЬТЕ ТОЛЬКО ТО, что СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ.**

Неважные и несрочные - это уборка, другие дела по дому, которые не влияют на удовлетворение важных физиологических потребностей.

Ничего нет важнее восстановления физического и эмоционального ресурса мамы в деле воспитания ребенка! Никакие материальные блага не компенсируют ребенку нервное истощение мамы.

Поэтому сначала - **ЗАБОТА О СЕБЕ** - сон, хорошая пища, прогулки. Далее, - все те занятия, которые приносят вам радость, дают энергию.