

Как отец может помочь при материнском выгорании?

Выгорание — это состояние, когда человек настолько устал, что перестает радоваться жизни и теряет интерес к делам, которые раньше вдохновляли. Представьте батарейку, которая постепенно разряжается. Сначала она работает медленнее, а потом и вовсе перестает подавать признаки жизни.

6 главных советов:

- Слушать, а не советовать (Человеку с выгоранием важно просто выговориться);
- Поддерживать конкретными делами (например, предложите приготовить ужин, помочь с рутинной или заняться организацией дел);
- Не давите на оптимизм (фразы «всё пройдет» или «держись, всё будет хорошо» вызывают обратный эффект);
- Напомните о важности отдыха;
- Будьте терпеливы;
- Предложите обратиться к специалисту.

Как быть хорошим отцом? (Советы психолога)

I. Проводите время с детьми:

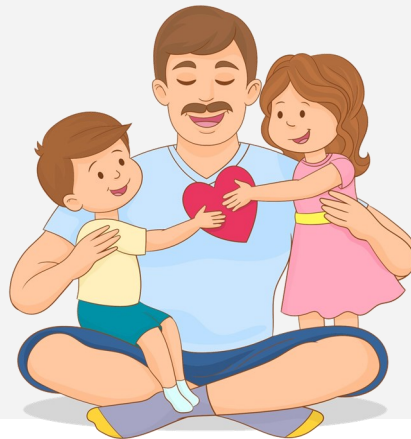
- А). Будьте рядом с детьми в самые важные моменты их жизни.
- Б). Научите детей важным навыкам, например, пользоваться туалетом, правильно чистить зубы, ездить на велосипеде, прилично вести себя.
- В). Общайтесь с детьми
- Г). Съездите с детьми куда-нибудь (с женой или без).

II. Будьте справедливым воспитателем:

- А). Прощайте детей;
- Б). Приучайте детей к дисциплине;
- В). НЕ кричите и НЕ бейте детей;

III. Будьте примером для подражания:

- А). Если вы хотите быть примером для подражания, то вашим девизом должно быть выражение «Делай как я», чтобы ваши дети знали, что вы не лицемерите, обучая их отличать хорошее от плохого.



ГБОУ СО
«Колчеданская школа —
интернат»



**Материнское
выгорание, или
как быть
хорошим отцом**

▶ Что такое материнское выгорание?

Материнское выгорание —

это синдром, который проявляется на психологическом и физическом уровне. Он характеризуется крайней степенью усталости и истощения, при которой родитель хочет убежать от своих обязанностей, начинает ненавидеть себя и ребёнка.



Основные симптомы эмоционального выгорания:

Снижение работоспособности. Ничего не хочется делать, человек с трудом переходит к какой-то деятельности.

Ухудшение эмоционального состояния. Все, что раньше приносило удовольствие - теперь раздражает. Ребенок не радует, нет удовольствия от общения с ребенком.

Нарушение сна. Все время хочется спать, а когда время спать - то заснуть не удается. Утром человеку кажется, что он не спал, он переутомлен.

Снижение иммунитета. Сильно ухудшается здоровье, человек часто начинает болеть. Нарушение аппетита. Иногда одолевает такая апатия, что и «кусочек в горло не лезет».

Чаще подвержены эмоциональному выгоранию:

- ☐ Родители, у которых дети с разницей в возрасте меньше 5 лет.
- ☐ Родители тяжело болеющих детей.
- ☐ Родители особых детей.
- ☐ Семьи, которые вынуждены жить в тяжелых бытовых условиях.
- ☐ Взрослые, которые сами пережили травмы развития.
- ☐ Неполные семьи.
- ☐ Конфликтные семьи.
- ☐ Родители, которые живут в мультизадачном режиме (когда приходится решать слишком много разнообразных задач)

▶ Как избавиться от выгорания?

- Признать проблему
- Обратиться за помощью к друзьям, родственникам, другим родителям или к психологу.
- Найти источники ресурса вспомните о своих хобби, увлечениях, творчестве, учёбе — том, что наполняет вас, помогает отвлечься, переключиться.
- Отдыхать
- Получать позитивные эмоции
- Выпускать негативные эмоции — это нормально
- Найти того, кто понимает вас — это может быть такая же мама, с которой вы общаетесь на форуме или в социальной сети.
- Обратиться к книгам (советуем путеводитель по родительскому выгоранию).

