**Подарите маме …время…**

«У вас будет ребёнок, - слова, которые трогают женщину любого возраста, статуса, семейного положения. И хотя не всегда известие о ребёнке вызывает одобряемые положительные эмоции, в рамках данной статьи мы примем за реальность идеальную картину ожидания, периода беременности и рождения малыша. Казалось бы, пережиты тревога, опасения, боль, материнский организм успешно восстанавливается после родов, но женщина начинает замечать, что может без объективных на то причин плакать, срываться на крик в адрес ребёнка, чаще любыми способами пытается выйти из дома. Можно ещё долго продолжать список поведенческих особенностей женщины в период рождения и ухода за ребёнком, но вся сложность заключается в том, что молодая мама ни с кем из близких и знакомых людей не может поделиться своими переживаниями, которым логично дать общее название – «устала». Почему не может? Просто потому, что в нашем обществе «дети – это цветы жизни», «предназначение женщины – в рождении детей», «другие родить не могут, а ты, бессовестная, родила и устала!!», «терпи, такая бабья доля» и т п. И женщина терпит, терпит до определённого предела, а потом будто бы перегорает…

К сожалению, не каждая женщина в подобном состоянии решается обратиться за профессиональной помощью не только по причине страха осуждения со стороны близких, но и от непонимания того, специалист какой сферы ей необходим в этом случае – врач, психиатр, священник или психолог. Тем не менее, с недавнего времени мамы стали обращаться именно к психологам со схожими запросами: «Мне кажется, я плохая мать», «С моим ребёнком что-то не то», «Я не люблю своего сына», «Я жалею, что родила детей», «Это страшно, но иногда мне хочется просто их бросить и уйти» и т.д.

Феномен «эмоциональное выгорание матерей» сравнительно недавно стал обсуждаться в профессиональных кругах, хотя про эмоциональное выгорание в профессии, особенно в сфере профессий типа «человек – человек» (педагоги, медики, юристы и др.) наслышаны сегодня многие. Что же общего в двух, на первый взгляд, совершенно разных областях жизнедеятельности? Предлагаю вам разобраться по порядку.

Эмоциональное выгорание - это эмоциональное, интеллектуальное и физическое истощение, возникающее по причине длительного нахождения в стрессовой ситуации. Человек, у которого развивается эмоциональное выгорание, в физическом плане постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные недомогания на уровне тела (головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами). Так можно было бы предположить развитие болезни, которую должен лечить врач. Но сюда добавляется состояние, подобное депрессии, чувство опустошённости, недостаток энтузиазма, утрата способности видеть положительные результаты в каких-то своих действиях, отрицательные установки в отношении жизни в общем.

В этих описаниях вы узнали себя? Узнали полностью? Частично? Иногда бываете похожи? Действительно, синдром эмоционального выгорания в своём развитии проходит несколько сменяемых друг друга стадий, для каждой из которых присущи свои особенности, на каждой из которых женщине сложно справиться самостоятельно. На первой стадии периодически, казалось бы, случайным образом, возникают лёгкие проявления нервного и тревожного напряжения. Чаще всего, на подсознательном уровне срабатывают защитные силы организма, и мама устраивает для себя минутки отдыха и расслабления (например, встать раньше всех и выпить в тишине чашечку кофе, или, наоборот, спать хоть чуток дольше всех и т.п.). Но сама ситуация не изменяется, это временное облегчение; собственных знаний и сил закрепить эффект расслабления оказывается недостаточным и на смену приходит вторая стадия. Именно в такой момент, в момент, когда вы почувствовали, что «радость материнства» переживается иногда как тяжёлая ноша, полезно обратиться за консультацией к психологу.

На второй стадии, стадии резистенции, все симптомы проявляются уже регулярно и ярко, ко всему прочему добавляется некоторая отстранённость от своего типичного взаимодействия с ребёнком (детьми). И хотя женщина старается подпитываться внутренними ресурсами, но тщетные попытки заботы о себе не приносят должного результата. Психотерапевтические беседы на данном этапе могут предохранить от дальнейшего усугубления ситуации и перевода её на уровень хронических симптомов.

Хроническая раздражительность, обострённая злоба, чувство «загнанности в угол», постоянное ощущение нехватки времени не могут не сказываться на соматическом здоровье, поэтому и помощь на завершающей стадии развития выгорания должна оказываться комплексная, с применением медикаментов.

Что даёт нам основание сравнивать типичную жизнь каждой женщины – мамы со стрессовой ситуацией? Само рождение ребенка является для женщины ответственным событием и в целом изменяет ее жизнь, перестраивает отношения во всех аспектах ее бытия: от семейного, бытового до профессионального и личностного. Включенность женщин в постоянное взаимодействие со своим ребенком, «замкнутость» психологического пространства этих отношений формирует особенную среду матери, наполненную новой для женщины повышенной ответственностью за жизнь и здоровье малышей. При этом, как для самой женщины, так и для окружающих близких людей каждодневный труд мамы воспринимается как что-то обыденное и незначимое. И если подобный труд не только не получает должной оценки, но ещё и подвергается постоянной прямой либо опосредованной (завуалированной под добрые советы и рекомендации) критике со стороны окружающих, скорость развития эмоционального выгорания многократно вырастает.

Можно предположить, что в семьях замещающего типа, где роль «мама» и профессия «родитель – воспитатель» соединяются воедино, эмоциональное выгорание развивается гораздо быстрее и очевиднее. Это только предположения; нами же в одной из исследовательских работ было доказано, что женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребёнком, проявляют высокий уровень эмоционального выгорания со всей присущей данному синдрому симптоматикой. При чём, частичное включение матерей в профессиональную деятельность параллельно с декретом, усугубляет эмоциональное состояние женщины. Кроме того, сегодня с уверенностью можно говорить, что к эмоциональному выгоранию в отношениях с детьми склонны, во-первых, те мамы, которые в силу характерологических особенностей, не умеют (не хотят) делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми. Во-вторых, эмоционально выгорают женщины, не обладающие мобильностью при планировании распорядка дня, не умеющие отсрочить реализацию неких своих потребностей (интересов) на не всегда определённый срок. Было доказано (со статистической достоверностью), что отвержение ребёнка, низкая степень удовлетворённости отношениями в семье приводит к развитию эмоционального выгорания как комплексного синдрома. Нередко ярко выраженное эмоциональное выгорание наблюдается у творческих личностей, особенно если их талант остаётся непризнанным.

Можно ли предотвратить развитие эмоционального выгорания у женщин в отношениях с детьми? Думаю, да, как на уровне государственном, так и на уровне жизни каждой семьи. Уверена, что система профилактических мероприятий, осуществляемая с матерью (беременной женщиной) должна быть ориентирована на обучение женщины различным способам отдыха, обучение грамотного выстраивания своего собственного режима жизнедеятельности (так называемый тайм – менеджмент). Ещё до рождения ребёнка женщине необходимо показать важность общения; научить методам саморегуляции эмоционального состояния. И отцов важно включать в подобные программы, где они должны получать знания о психологических особенностях женщин в период беременности и послеродовый период, а также обучаться неким способам (методам) поддержки другого человека (жены) в сложной для него ситуации.

Если подобная работа по ранней профилактике эмоционального выгорания матерей не организована должным образом, то сама мама и её близкие люди могут применить следующие рекомендации для поддержания гармоничного эмоционального состояния женщин в первые годы её взаимодействия с ребёнком (детьми):

1. У женщин в декрете (да и после него) хотя бы раз в неделю должен быть выделен час - два личного времени. И ни какие обстоятельства (кроме, возможно, особо серьезных) не должны нарушать планы на этот час (и совершенно неважно, на что Вы его потратите – на спортзал, на общение с подругами, на шопинг).
2. Ещё одна проблема матерей – мнимый недостаток свободного времени для собственной самореализации. Достаточно чётко определить по два «больших» и два «маленьких» дела на каждый день, зафиксировав их, например, в виде таблицы; нельзя проигнорировать ежедневные обязанности (например, приготовление пищи, мытьё посуды, занятия с ребёнком и т.п.). Внимательно разглядывая заполненную сетку своей «рабочей» недели, окажется, что не каждый день нас ждут большие дела. Именно это время можно и использовать для самореализации.
3. Обязателен семейный выходной безо всяких важных дел. Посвятите выходной совместным прогулкам, отдыху или общению с друзьями. И поверьте, ничего не случится катастрофически страшного, если один день в неделю в вашем доме будет не так чисто, как всегда.
4. Знайте, что стремление делать всё идеально, быть лучшей или первой только усиливает эмоциональное напряжение. Всё, что вы делаете для своей семьи, должно приносить и вам удовольствие.
5. **Учите Вам помогать.** Даже, когда наступил выходной, найдется масса дел, которые вы должны выполнить. Вы имеете полное право подключать для помощи своих домочадцев: не только детей, но и мужа.
6. Помните, что эмоциональное состояние всецело зависит от хорошего здоровья. Здоровый образ жизни не только защитит от выгорания, но и станет хорошим примером, с одной стороны, и еще одним общим объединяющим делом с детьми, с другой стороны.
7. Учитесь самостоятельно восстанавливать своё душевное равновесие:

* улыбнитесь, даже если совершенно не хочется: улыбка помогает уменьшить реакцию на стресс;
* выполните несколько физических упражнений, в результате чего увеличится выработка так называемого гормонов счастья (эндорфинов);
* горький шоколад также стимулирует выброс эндорфинов;
* выпейте латте: кофеин поможет сосредоточиться, а белки и жиры молока помогут почувствовать определённое спокойствие;
* доказано, что ароматы цитрусовых поднимают нам настроение;
* когда есть ощущение физической усталости, можно смочить прохладной водой запястья или зону за ушами – те места, где проходят крупные артерии.

Берегите себя и помните, что любому ребёнку (биологическому, приёмному, усыновленному) нужна отдохнувшая, гармоничная в своих переживаниях и счастливая мама.

**Пшеничная О.А..,**

педагог-психолог ГУО «Социально-педагогический центр Брестского района»