

В последнее время, когда пандемия вынуждает нас много времени находиться дома, тема родительского выгорания становится всё более актуальной для многих людей. Они чувствуют себя эмоционально и физически истощёнными, и простой отдых уже не всегда помогает восстановить силы.

Как же понять, что родительское выгорание наступило? Если Вы:

- Чувствуете, что процесс воспитания детей превращается в рутину;
- Потеряли интерес к самому себе и перестали следить за внешним видом, забываете о развлечениях, и у Вас не возникает желания заняться чем-то, кроме заботы о ребенке;
- Утратили интерес к общению с другими людьми, и Вам не хочется видеться даже с самыми близкими;
- Постоянно хотите спать и чувствуете себя физически истощёнными, как будто переживаете болезнь;
- Чувствуете, что у Вас совершенно нет сил...

Скорее всего, Вам необходимо как можно скорее обратить внимание на своё психологическое самочувствие и отнестись к себе особенно внимательно. Золотое правило гласит: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Но, по-видимому, вы не станете поступать с другими так же, как вы поступаете с собой! Навык бережного отношения к себе, как к лучшему другу, сочувствия, самосострадания, может помочь постепенно начать уделять больше внимания себе и выйти из состояния подавленности и истощения.

В общих чертах сочувствие себе можно обозначить как сопереживание себе как хорошему другу; но более полное определение включает в себя три основных элемента, возникающих в ситуации боли: доброжелательное отношение к себе, общность человеческих переживаний и осознанность. Мы предлагаем вам узнать, насколько вы умеете поддерживать себя в трудную минуту, и начать развивать этот полезнейший навык вместе.

Тест «Умею ли я сочувствовать

себе?»: <https://onlinetestpad.com/aimkk6rk2ef74>

## Упражнение «Пауза для сочувствия себе»

Подумайте о ситуации, из-за которой вы нервничаете, к примеру, о проблемах со здоровьем, в отношениях, на работе или о другой неприятности.

Мысленно детально представьте эту проблему. Каковы исходные данные?

Кто кому что говорит? Что происходит? Что может произойти?

Чувствуете ли вы физический дискомфорт, когда представляете эту ситуацию? Если нет, то вспомните проблему посерьезнее.

Теперь скажите себе: «Это момент переживания».

Теперь скажите себе: «Переживания – часть жизни».

Теперь успокойте себя с помощью одного из жестов, которое выразило бы у вас поддержку.

Примеры:

- Приложите руку к сердцу;
- Приложите обе руки к сердцу;
- Погладить себя в области грудной клетки;
- Приложить сомкнутую в кулак ладонь к сердцу;
- Приложить руку к сердцу, другую – на область живота;
- Приложить обе руки к животу;
- Приложить одну ладонь к щеке;
- Обнять лицо ладонями;
- Погладить себя по рукам;
- Обхватить руками зону ближе к плечам, обняв себя;
- Взять себя за руку;
- Соединить вместе ладони.

Скажите себе: «Пусть я буду добрее к себе», «Пусть я дам себе то, в чем нуждаюсь».

Возможно, именно сейчас в сложной ситуации вам захочется услышать слова любви и поддержки.

Примеры:

- Пусть я начну принимать себя таким (-ой) как есть;
- Пусть я себя прощу;

- Пусть я буду сильным (-ой);
- Пусть я буду терпеливым (-ой).

Если вам сложно подобрать слова, представьте, что ваш близкий человек переживает то же, что и вы. Что вы скажете ему? Какие искренние простые слова вы произнесете?

А теперь попробуйте сказать то же самое и себе.

Теперь, когда Вы знаете о том, что значит сопереживать себе, бережно поддерживать себя, вы можете совершенствовать этот навык. Помогать себе, осознавать и переживать трудные эмоциональные состояния, заботясь о своём самочувствии.

Надеемся, что это поможет Вам избежать родительского выгорания и чувствовать больше радости от общения со своими детьми.