

* Емоційне вигорання в батьків



З турботою про Вас...

Вигорання

емоційне
виснаження



Емоційне вигорання – це синдром емоційного виснаження та постійної втоми, яка у свою чергу може змінюватися на розчарування та зниження інтересу до певної діяльності.

Він може розвиватися через те, що ми перебуваємо під впливом довгострокового стресу.

Що може свідчити про те, що вас «наздоганяє» емоційне вигорання:

- підвищена втомлюваність;
- зниження активності;
- емоційні реакції;
- пошук винних;
- підвищена агресивність;
- відчай.



* Що робити батькам, які внаслідок емоційного вигорання починають зриватися на своїх дітях?

Агресія – прояв стресу, який накопичився в організмі. Це емоція, яку потрібно проживати та не давати їй взяти контроль над вами.

З вами все окей, то така реакція вашого організму на стрес. Дайте собі змогу відпочити, щоб відновити свій ресурс.



Намагайтеся направити свою агресію у фізичну діяльність, творчість, допомогу іншим. Практикуйте дихальні техніки (вдих коротший за видих).

Якщо відчуваєте, що вас «накриває» і ви зараз не стримаєтесь і почнете кричати на дитину без будь-якої причини, то спробуйте техніку «Акваріум»:
уявіть, що зараз ваш рот повний води, повільно порахуйте до 10, а потім глибоко видихніть.



Пам'ятайте, діти тонко відчують емоційний стан батьків, і якщо ви радісні та щасливі, то такий же душевний підйом будуть відчувати й ваші діти. Це як правило надівання кисневої маски в літаку – спочатку ти сам, а потім допоможи дитині. Не забувайте піклуватися про себе та приділяти собі час.

