



Алексей Гольдман

Эмоциональное выгорание родителей



Алексей Гольдман

**Эмоциональное
выгорание родителей**

«Издательские решения»

Гольдман А.

Эмоциональное выгорание родителей / А. Гольдман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-679095-7

Выдохлись? Вам кажется, что вы плохая мать или отец, потому что нет сил на детей? Это не так — это выгорание. Книга-спасатель предложит вам четкий план и простые техники, чтобы вернуть себе энергию, радость и чувство себя. Без вины и сложных терминов — только практика, которая работает. Ваше счастье — главный подарок вашим детям.

ISBN 978-5-00-679095-7

© Гольдман А.
© Издательские решения

Содержание

Алексей Гольдман	6
Глава 1: Тревожные звоночки: как понять, что вы на грани?	7
Глава 2: В чем корень зла? Ищем главные «пожиратели» энергии	9
Глава 3: Спасательный круг: как быстро восстановить силы здесь и сейчас	11
Глава 4: Не только мама/папа: возвращаем себе имя	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Эмоциональное выгорание родителей

Алексей Гольдман

© Алексей Гольдман, 2025

ISBN 978-5-0067-9095-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алексей Гольдман

Эмоциональное выгорание родителей

Введение: Вы не одни, и вы не плохой родитель

Здравствуйте, дорогой читатель! Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы переживаете не самые простые времена. Знакомо ли вам чувство, когда сил нет уже с утра? Когда раздражает каждый пустяк, даже милое щебетание вашего ребенка? Когда кажется, что вы просто автомат по решению бесконечных бытовых задач: покормить, одеть, отвести, забрать, убрать, уложить... А где же вы сами? Где тот человек, который любит читать книги, смотреть фильмы, встречаться с друзьями, просто мечтать глядя в потолок?

Поздравляю вас. Осознание того, что вы выгорели, – это не признак слабости или плохого родительства. Это, как ни парадоксально, первый и самый важный шаг к переменам. Вы не сломались. Вы просто многое отдавали, забывая пополнять свои запасы. Представьте себе чашку. Вы постоянно отливаете из нее воду, чтобы напоить своих близких, но никогда не подходите к крану, чтобы наполнить ее снова. Рано или поздно чаша опустеет. Эта книга – о том, как, не бросая заботу о семье, научиться подставлять свою чашу под живительный поток.

Здесь не будет сложных научных терминов, вины и призывов «взять себя в руки». Здесь будет поддержка, понимание и, самое главное, конкретные и простые инструменты, которые можно применить сразу же, как только вы их прочитаете. Вы научитесь распознавать сигналы усталости, восстанавливать силы даже в условиях тотальной занятости и снова находить радость в общении с самыми важными людьми на свете – вашими детьми.

Вы прекрасный родитель, потому что ищете способ стать лучше. Давайте начнем это путешествие к себе вместе.

Глава 1: Тревожные звоночки: как понять, что вы на грани?

Основная идея: Первый шаг к решению проблемы – увидеть ее. Мы учимся диагностировать свое состояние без паники и самобичевания, чтобы вовремя принять меры.

Вы сможете точно определять первые признаки родительского выгорания, отличать обычную усталость от опасного состояния и применять простую технику «Стоп-момент» для ежедневной самодиагностики.

Почему это важно: часто мы игнорируем первые сигналы организма, списывая их на «просто устал». Но именно в этот момент проще всего остановиться и восстановить силы. Если продолжать игнорировать свое состояние, можно дойти до полного истощения, из которого выбраться гораздо сложнее.

Практическая часть:

Представьте, что ваше тело и психика – это умная сигнализация. Когда что-то идет не так, она не кричит сразу сиреной. Сначала она подает тихие, но настойчивые сигналы. Наша задача – научиться их слышать.

Сигналы светофора: от зеленого к красному

Зеленый свет (все в порядке): Вы просыпаетесь если и не отдохнувшим, то с чувством «я справлюсь». Вам в радость обнять ребенка, вы находите силы на шутки, мелкие трудности не выводят из себя. Вы периодически находите время на свои маленькие радости.

Желтый свет (пора отдохнуть): это и есть наши «тревожные звоночки». Важно поймать себя именно на этой фазе.

Раздражительность: Вы злитесь на то, на что раньше не обращали внимания: разлитая вода, медлительность ребенка, громкие звуки.

Постоянная усталость: Вы спите 7—8 часов, но просыпаетесь разбитым. Ощущение, что силы не восстанавливаются.

Тревожность и забывчивость: постоянно кажется, что вы что-то забыли (выключить утюг, сделать важный звонок). Крутите в голове одну и ту же тревожную мысль.

Уход в побег: Вам все чаще хочется «сбежать» в телефон, соцсети, сериалы или просто прилечь, лишь бы не взаимодействовать ни с кем.

Соматические сигналы: чаще болит голова, спина, простуда прилипает быстрее, чем обычно. Это тело кричит о помощи.

Красный свет (стоп, кризис!): Полное истощение. Ощущение пустоты, безнадежности, безразличия к детям и семье. Могут появиться панические атаки или мысли о том, что «я не справляюсь и никогда не справлюсь». На этой стадии часто нужна помощь специалиста (психолога, врача).

Техника: «Стоп-момент»

Это ваша ежедневная тренировка по распознаванию сигналов. Ее можно делать где угодно: заваривая чай, стоя в пробке, моя посуду.

Остановитесь. Буквально на секунду прекратите то, что вы делаете.

Спросите себя: «Как я сейчас себя чувствую? Не что я делаю, а что я чувствую?» (Злость? Усталость? Тревогу? Пустоту?).

Назовите чувство. Произнесите его про себя или шепотом: «Я сейчас чувствую раздражение». Без оценки! Не «я плохой, что раздражаюсь», а просто «я чувствую раздражение».

Спросите: «Чего мне прямо сейчас не хватает?» (Тишины? Минуты покоя? Глотка воды? Чтобы меня обняли?).

Пример:

Вы готовите ужин, дети кричат и бегают по квартире. Внутри все сжимается в комок.

Стоп. Вы замираете с половником в руке на секунду.

Вопрос: «Что я чувствую?» -> «Я чувствую злость и безнадежность».

Назвать: «Да, я злюсь».

Вопрос: «Чего мне не хватает?» -> «Мне не хватает тишины и того, чтобы меня никто не трогал 5 минут».

Уже одно это простое действие снимает первый накал. Вы не подавляете эмоцию, а признаете ее. Это и есть забота о себе. Вы услышали сигнал «желтого света». Теперь вы знаете, что вам нужно 5 минут тишины. Как их получить – мы будем учиться в следующих главах.

Почему это работает: Техника «Стоп-момент» основана на принципах осознанности (mindfulness). Она переводит фокус с внешней суеты на внутреннее состояние. Простое название эмоции снижает ее интенсивность и помогает перестать реагировать автоматически, на автопилоте. Это как перевести дух перед сложным разговором. Это крошечная, но очень важная пауза для себя посреди хаоса дня.

Глава 2: В чем корень зла? Ищем главные «пожиратели» энергии

Основная идея: чтобы остановить утечку сил, нужно найти дыры, через которые они уходят. Мы учимся анализировать свой день и находить именно те действия, мысли и обязанности, которые истощают нас больше всего.

Вы сможете составить свой личный «список пожирателей энергии», чтобы понимать, на что именно уходят ваши силы. Вы научитесь отличать настоящие приоритеты от навязанных и снижать нагрузку там, где это возможно.

Почему это важно: Мы часто боремся с усталостью, как с ветряными мельницами, не понимая ее источника. Можно пытаться медитировать по утрам, но если главный пожиратель – это, например, идея об идеальной чистоте, то усталость будет возвращаться вновь и вновь. Работать нужно с причиной, а не со следствием.

Практическая часть:

Наши силы – это не бездонный колодец. Это скорее такой ежедневный заряд батареек. И многие наши привычки, и убеждения работают как мощные потребители энергии, которые садят эту батарейку к обеду.

Составляем свой «список пожирателей»

Возьмите блокнот и ручку. Не торопитесь, подумайте над каждым пунктом. Что именно заставляет вас чувствовать себя опустошенным?

Пожиратели-действия:

Утренние сборы в сад/школу.

Поход в магазин с детьми.

Ежевечерняя уборка всей квартиры.

Приготовление сложных ужинов на каждый день.

Дела, которые вы делаете только потому, что «так надо» (например, водить ребенка на кружок, который ему не нравится, а вы это чувствуете и нервничаете).

Пожиратели-мысли и установки:

«Я должна быть идеальной матерью/отцом».

«Я все должна делать сама, просить помощи – стыдно».

«Дом должен сиять чистотой всегда».

«Я плохой родитель, если злюсь на своего ребенка».

Сравнение себя с другими родителями из соцсетей («А вот у Маши дети всегда в чистых костюмчиках и едят брокколи»).

Пожиратели-обязанности: всё, что делается через силу и вопреки вашим желаниям.

Техника: «Пирамида приоритетов»

Это упражнение поможет отделить ваши истинные желания от навязанных.

Нарисуйте на листе бумаги большую пирамиду, разделенную на три части:

Верхушка (самое важное): сюда мы поместим 2—3 главные ценности вашей семьи. Что для вас по-настоящему важно? Здоровье? Близкие и доверительные отношения? Внутренний покой? Совместные приключения?

Середина (важно, но не критично): то, что значимо, но может иногда откладываться.

Основание (все остальное): Рутинные дела, быт, социальные ожидания.

Теперь возьмите ваш «список пожирателей» и распределите их по этажам пирамиды.

Пример: Уборка всей квартиры каждый день. Это основание пирамиды. Это не главное в жизни. Главное (верхушка) – это ваше спокойствие и хорошие отношения с детьми. Значит, можно смело упростить уборку: мыть полы через день, купить робот-пылесос, делегировать часть мужу/жене/детям.

Пример: идеально сложенные вещи в шкафу – основание. А ваше желание поспать днем вместе с ребенком вместо уборки – ближе к верхушке (здоровье и отдых).

Пример из жизни:

Анна каждый вечер мыла полы во всей квартире после укладывания детей. Это отнимало последние силы и вызывало злость. С помощью «Пирамиды приоритетов» она поняла: чистота полов находится в основании ее пирамиды, а ее собственный отдых и спокойствие – на вершине. Она приняла решение: мыть полы через день и купить хорошую швабру с самоотжимом, что сократило время уборки в два раза. Высвободившийся час она стала тратить на чтение книги или ванну. Уровень ее раздражения заметно снизился.

Почему это работает: Эта техника основана на когнитивно-поведенческом подходе. Она позволяет пересмотреть свои убеждения и «когнитивные искажения» (вредные мыслительные привычки), такие как «долженствование» («я должен все успевать»). Когда вы видите свои приоритеты на бумаге, мозгу проще отказаться от перфекционизма в неважных областях и разрешить себе сосредоточиться на главном. Это снижает внутренний конфликт и экономит огромное количество ментальной энергии.

Глава 3: Спасательный круг: как быстро восстановить силы здесь и сейчас

Основная идея: когда накрывает волной раздражения, усталости или злости, нужны простые и быстрые инструменты для экстренного восстановления. Мы осваиваем «скорую помощь» для нервной системы.

Вы получите набор конкретных техник, которые помогут вам прийти в себя за 5—10 минут, не выходя из дома (и даже не выходя из комнаты). Эти инструменты помогут остановить лавину негативных эмоций и предотвратить срыв.

Почему это важно: восстанавливаться нужно не только глобально (отпуск, выходные), но и локально, в течение каждого дня. Эти короткие перезагрузки не дают напряжению накапливаться до критической точки. Они как клапан, который стравливает лишнее давление.

Практическая часть:

В моменты пикового напряжения нам не до долгих медитаций или походов в спортзал. Нужно что-то, что можно применить прямо сейчас, пока чаша терпения не переполнилась.

Набор «скорой помощи» для родителя

Выберите 2—3 техники, которые вам откликаются, и потренируйтесь в спокойном состоянии. Тогда в момент стресса вам будет проще их вспомнить.

1. Техника «Дыхание 4-7-8» (Снотворное дыхание)

Это мощнейший и научно подтвержденный способ быстро успокоить нервную систему. Он действует как естественный транквилизатор.

Как делать:

Сделайте тихий вдох через нос на счет 4.

Задержите дыхание на счет 7.

Сделайте медленный, шумный выдох через рот (сложив губы трубочкой) на счет 8.

Почему работает: Длинный выдох активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и отдых. Это сигнал мозгу: «Все в порядке, опасности нет, можно успокоиться».

Пример: Дети ссорятся из-за игрушки, крик стоит такой, что голова раскалывается. Вместо того чтобы кричать на них, вы отходите на шаг, поворачиваетесь к стене и делаете 3—4 цикла такого дыхания. После этого вы сможете реагировать более спокойно и разумно.

2. Техника «Выход в окно» (Смена фокуса)

Когда мозг перегружен, он заикливается на источнике стресса. Нужно резко переключить внимание.

Подойдите к любому окну. Нашупайте руками холодный подоконник. Теперь начните рассматривать то, что видите за окном, в мельчайших деталях. Найдите 5 предметов определенного цвета (например, 5 зеленых: листва, скамейка, машина). Прислушайтесь к звукам за окном. Посчитайте, сколько людей прошло по дорожке. Побудьте в этом состоянии 2—3 минуты.

Почему работает: это форма осознанности, которая переключает мозг с внутреннего диалога на внешние, нейтральные ощущения. Это дает передышку нервной системе.

Пример: после сложного рабочего звонка вы чувствуете, что вот-вот взорветесь. Подойдите к окну, откройте его, вдохните свежий воздух и просто посмотрите на небо. Даже 60 секунд такого перерыва помогут «остыть».

3. Техника «Стакан воды» (Заземление)

Простая, но невероятно эффективная практика, чтобы вернуться в «здесь и сейчас».

Налейте стакан прохладной воды. Сядьте. Пейте ее очень медленно, сконцентрировавшись только на этом процессе. Чувствуйте температуру воды, как она течет по горлу, как вы

держите стакан, его вес и гладкость. Если мысли уходят, мягко возвращайте их к ощущениям от питья.

Почему работает: это акт заботы о себе в самом базовом проявлении (утоление жажды). Кроме того, концентрация на телесных ощущениях (тактильных, вкусовых) помогает выйти из круга тревожных мыслей и вернуться в настоящее мгновение.

4. Техника «Трехминутное объятие»

Это помощь не только вам, но и вашему ребенку.

Как делать: Обнимите ребенка крепко и молча. Не гладьте его, не разговаривайте, просто стойте и обнимайтесь. Постарайтесь расслабиться и почувствовать тепло друг друга. Стойте так 2—3 минуты (это дольше, чем кажется!).

Почему работает: Длительные объятия способствуют выработке окситоцина – «гормона любви и привязанности», который снижает уровень стресса и тревоги как у вас, так и у ребенка. Это взаимная перезагрузка.

Важно: не корите себя, если в пылу момента вы забыли применить технику и сорвались. Это нормально. Просто пообещайте себе в следующий раз попробовать. Каждая успешная попытка – это ваша большая победа.

Почему это работает: Все эти техники – научно обоснованные методы саморегуляции. Они работают напрямую с вегетативной нервной системой, быстро переводя организм из режима «стресс» (борьба или бегство) в режим «отдых и переваривание». Это не магия, а физиология. Регулярная практика учит ваш мозг и тело справляться со стрессом более эффективно.

Глава 4: Не только мама/папа: возвращаем себе имя

Основная идея: Ваша личность – это не только родительская роль. Забота о себе начинается с воспоминания о том, кто вы есть за пределами детской площадки и родительского чата. Эта глава о том, как вернуть себе ощущение самооценности и уникальности.

Вы вспомните свои интересы, черты характера и мечты, не связанные с детьми. Вы научитесь находить время и возможности для проявления своей личности в условиях тотальной занятости и снимете с себя груз вины за это.

Почему это важно: когда вся ваша идентичность сводится к слову «родитель», любая трудность в этой сфере воспринимается как крах всей личности. Это истощает и лишает опор. Осознание своей многогранности делает вас более устойчивым и, как ни странно, более уверенным и спокойным родителем. Ребенку нужна не идеальная мама-робот, а живой, увлеченный человек рядом.

Практическая часть:

Часто бывает так, что на вопрос «Кто ты?» мы автоматически отвечаем: «Мама двоих детей» или «Папа Саши». Это прекрасно, но это не весь ответ. Давайте найдем остальные части вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.