

# Як подолати стрес та попередити емоційне вигорання



АВТОРКИ-УПОРЯДНИЦІ:

**Мельник Людмила**, когнітивно-поведінковий психолог; спеціалістка Служби у справах дітей та сім'ї м. Києва;

**Романюк Ганна**, сімейний психолог, тренерка з сімейних форм виховання, медіаторка;

**Короленко Олена**, соціальна працівниця, тренерка ВГЦ «Волонтер».

У цьому буклеті батьки знайдуть поради щодо управління власними стресами, а також щодо попередження й подолання емоційного вигоряння для того, щоб мати ресурс бути хорошими батьками, ефективно допомагати дитині розв'язувати її життєві завдання та швидко й екологічно долати негаразди.



*“Буклет створено за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ВГЦ «Волонтер» та не обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ”*

## Стрес. Покрокова робота зі стресом

**Стрес** – це реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації.

Стрес супроводжує щоденне життя людини. Ми постійно перебуваємо під його впливом. Однак деякі люди страждають від стресу, який є настільки частим або настільки сильним/інтенсивним, що це може серйозно вплинути на якість їхнього життя.

Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнене коло, яке підкріплює та поглиблює цей стан.

Окрім цього, у стані стресу, напруження, втоми люди схильні покладатися на методи, які можуть призводити до конфліктів чи образ. Неefективне подолання життєвих негараздів стовхає багатьох людей на необдумані вчинки та реакції, що може ускладнювати їхні стосунки з дітьми та негативно впливати на здатність дітей справлятися з бідю, що трапилася.

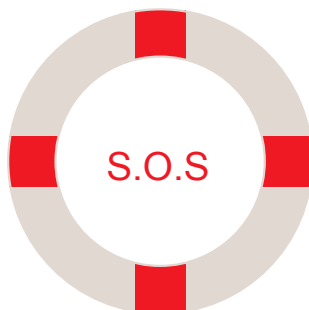
Ви, батьки – незамінні люди в житті дитини. Ви даєте їй опору та стишення, вселяєте надію, пояснюєте та надаєте керівництво, ви захищаєте й говорите, що «все вже минуло, ти в безпеці».

Бути такою людиною можливо за умови власного стишення і стабільності, бо лише стабілізувавши себе, ви зможете стабілізувати свою дитину.

Тож нижче пропонуємо вам **покроковий план** управління власними стресами для того, щоб ви могли допомагати дитині ефективно розв'язувати її життєві завдання та швидко й екологічно долати негаразди.

# 1 Зрозуміти, що викликає стрес у вас

- лікування хвороби, в тому числі подолання шкідливої звички;
- зміни в житті, як-от шлюб, вихід на пенсію, розлучення, переїзд;
- щоденні клопоти й завдання;
- позитивні події, наприклад, організація свята чи ремонт;
- балансування між багатьма ролями або завданнями одночасно.



# 2 Зрозуміти власні «сигнали SOS»

- дратівливість або надмірна вимогливість;
- конфліктність;
- зменшення здатності виконувати розумову роботу;
- погіршення концентрації уваги та забудькуватість;
- поганий сон;
- тривожність;
- відчуття напруження в тілі;
- біль у спині та шиї;
- часті головні болі, мігрені;
- біль у шлунку (стресові гастрити), розлади шлунку;
- підвищені артеріальний тиск та пульс;
- зміна апетиту (або весь час хочеться щось «жувати», або відсутність апетиту);
- висипи на шкірі, «дряпання» шкіри;
- болі в грудях;
- погіршення існуючих проблем зі здоров'ям;
- схильність до застуд/грипу та повільніше відновлення.

## 3 Згадати і використати КРОК навички подолання стресу

Вкрай важливо навчитися «перемикати» стресові переживання на фізичну активність, яка допоможе зняти тілесне напруження й «відпрацювати» адреналін, що виділяється у нас у стресових ситуаціях. Ефективними можуть бути такі дії:

- зупинитися й подихати;
- проста фізична діяльність: навести лад на своєму робочому столі, винести сміття тощо;
- розрегатися до сліз: пожартувати / подивитися смішне відео в інтернеті;
- виконати релаксаційні вправи: медитації;
- спорт: бокс, йога, біг, велосипед тощо.

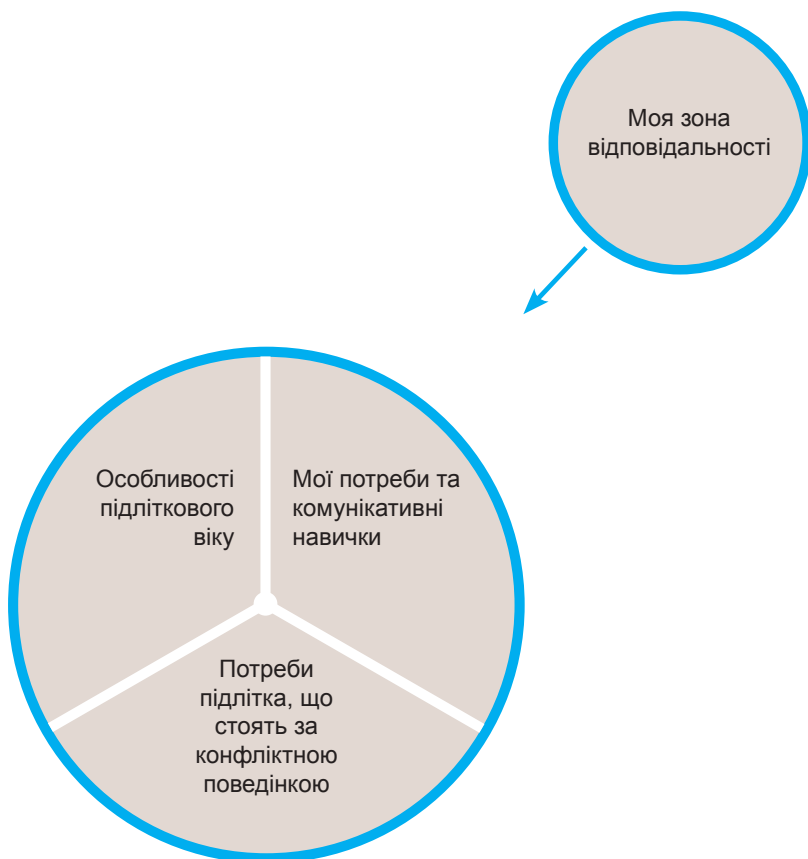


# 4 КРОК

## Поміркувати про зону вашої відповідальності

- Проаналізуйте, чи є серед ваших стресорів (крок 1) такі, на які ви маєте змогу вплинути.
- Визначте, у чому саме полягає цей вплив. У цьому вам допоможе відповідь на поставлене собі запитання: «Що в цій ситуації (стресорі) залежить від мене, а що ні?»

Наприклад, виникла ситуація конфлікту з дитиною-підлітком. Де тут зона вашої відповідальності?





## 5 Розвивати необхідні навички

Людина, яка зрозуміла природу свого стресу, може «зростати» в ньому, відточуючи потрібні навички для подолання його впливу.

Наприклад, бажана навичка – спокійно спілкуватися з дитиною, чути й розуміти одне одного.

### Методи розвитку цієї навички:

- Завжди пам'ятати про користь від такого спілкування для нас обох.
- Брати тайм-аут, коли відчуваю напруження і от-от зірвусь.
- Завжди просити вибачення, коли була/-в не права/-ий чи вчинила/-в несправедливо по відношенню до дитини.
- Перед розмовою з дитиною обміркувати те, про що я хочу поговорити; підібрати відповідні намірам слова заздалегідь.
- Під час розмови спочатку намагатися зрозуміти, що каже дитина, а вже потім говорити самій/самому.
- Порадитися з чоловіком/дружиною/подругою/другом/спеціалістом.

# Емоційне вигоряння батьків: Що це таке, і як його уникнути?



**Емоційне вигоряння** – це зміни в поведінці людини внаслідок емоційного виснаження, до якого призводять багато факторів, зокрема постійне перебування у стані стресу.

Батьки, які не впоралися зі стресами та стикнулися з емоційним вигорянням, можуть зриватися й кричати на дітей. І незважаючи на те, що більшість батьків усвідомлюють, що їхні дії помилкові, ситуація може повторюватися знову й знову.

Що менша дитина, то серйознішими можуть бути наслідки батьківських емоційних зривів для її здоров'я. Адже маленькі діти сприймають негативні емоції батьків як сигнал, що «мама (тато) мене не любить».

## Причини емоційного вигоряння:

- зміна звичного способу життя батьків: безсонні ночі, брак часу для задоволення власних потреб, адаптація до нових ролей тощо;
- постійні стреси та емоційне виснаження: тривога за здоров'я малюка, страх зробити щось не так, емоційна й фізична втома тощо;
- стан здоров'я: важкі або тривалі хвороби батьків чи дитини;
- матеріальні проблеми: втрата роботи, фінансові труднощі, нерозв'язане житлове питання та інші;
- відсутність підтримки з боку близьких;
- завищені вимоги до себе та близьких, коли вони не здатні зробити для вас те, що ви від них очікуєте.

Багато хто вважає, що емоційне вигоряння властиве тільки жінкам. Проте це не так. У матерів, справді, воно зустрічається найчастіше, але проявляється також у татусів, бабусь, дідусів тощо.



## ТРИ СТАДІЇ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ:

# 1

### «Стадія витримування»

Позначена станом, коли людина відчуває, що їй важко, але з останніх сил намагається взяти себе в руки. Людина ще тримається «на плаву», але при цьому сама зауважує власну дратівливість і починає звинувачувати себе в тому, що не справляється зі своєю батьківською роллю. Постійні думки на кшталт «Я погана мати / поганий батько», «В мене нічого не виходить», «Я не справляюся з вихованням дитини» призводять до роздратування та агресії щодо себе, дитини, близьких людей.

# 2

### «Стадія невитримування»

Врешті-решт у батьків катастрофічно падає самооцінка, з'являється постійна тривожність, що ще більше посилює нервову напругу й позначається на емоційному стані дитини. Діти, відчуваючи емоційну нестабільність батьків, починають вередувати, що призводить до ще більшого подразнення.

# 3

### «Стадія деформації»

На цьому етапі зазвичай починаються серйозні деформації особистісного характеру. Психіка людини на цій стадії включає особливий захист, і тато (мама) починає звинувачувати в ситуації, що склалася, власну дитину, а заодно і всіх оточуючих.

## ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ:

- 1 Ви стали розсіяним/-ою.** Зрозуміло, що батьки через постійну зайнятість не можуть тримати в голові масив різноманітної інформації. Але якщо розсіяність для вас стала щоденною нормою, то це свідчить про емоційне вигоряння. У такому стані ви можете губити речі й навіть забувати, що хотіли зробити або сказати. Чим раніше ви зрозумієте причину такої забудькуватості, тим швидше зможете собі допомогти.
- 2 Ви зриваєтеся на дитині та партнері/-ці.** Останнім часом ви стали більш дратівливим/-ою, ніж зазвичай? Ви кричите на дитину, а потім шкодуєте про це, вважаючи, що в цьому не було потреби? Ваші близькі говорять вам, що у вас часто змінюється настрій?
- 3 Ви постійно відчуваєте втому та виснаження.** На питання про ваше самопочуття ви завжди відповідаєте, що втомилися? У кінці дня ви з останніх сил доповзаєте до ліжка, а вранці все одно відчуваєте себе виснаженим/-ою?
- 4 Ви менше уваги приділяєте виконанню домашніх обов'язків.** Ви завжди готували дітям обід із трьох страв, але останнім часом кажете їм: «Візьміть щось у холодильнику»? Раніше ви годинами грали з дитиною, а тепер насилу витримуєте кілька хвилин?
- 5 Ви почали економити емоції й уникати контактів.** Ви завжди були емоційно відкритим/-ою, а тепер намагаєтеся уникати ситуацій, у яких доводиться спілкуватися з людьми? Придумуєте приводи не піти кудись або ж відвідуєте заходи та не отримуєте такого задоволення від спілкування, як раніше?

## ЯК ПОДОЛАТИ СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ?

**Більше відпочивайте.** Організму потрібен хороший відпочинок. Візьміть вихідний або відпустку; приділіть час собі; займіться тим, чим давно хотіли зайнятися, але не мали змоги. Під час невеликого відпочинку організм відновить сили, і незабаром ви повернетесь до своїх звичних справ із абсолютно іншим настроєм.

**Навчіться просити про допомогу.** Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть із себе хоча б частину щоденного навантаження. Просіть надати вам будь-яку посильну допомогу. Особливо актуально це в тому випадку, якщо ви – батько-одинак чи матір-одиначка.

**Приймайте недоліки.** Усвідомте той факт, що всі люди різні й ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе такою/таким, якою/яким ви є.

**Відкладіть убік другорядні справи.** Відкладіть другорядні справи, які збиралися переробити, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.

**Висипайтеся.** Забезпечте собі стабільний 8-годинний сон. Щоб уникнути виснаження організму, слід висипатися хоча б кілька разів на тиждень. Навчіться лягати до опівночі й вставати не пізніше 7–8 ранку.

**Шукайте внутрішній ресурс.** Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан. Це можуть бути хобі, сеанси масажу, похід у кіно або в ресторан, поїздка за місто, зустрічі з друзями.

**Позбувайтесь почуття провини за власні задоволення.** Якщо ви зробили щось для себе (залишили малюка з бабусею, а самі пішли розважатися з друзями), не звинувачуйте себе. Пам'ятайте, що діти відчують емоційний стан батьків, і якщо ви радісні, то такий самий душевний підйом відчуватимуть і ваші діти. Однак не вдавайтеся в крайнощі – намагайтеся стежити за балансом того, що ви робите для себе й для дитини.





**Регулярно харчуйтеся й гуляйте на свіжому повітрі.** Прогулянки по 40 хвилин на день, навіть у місті, можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

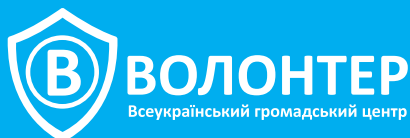


для кожної дитини

**Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)  
Представництво в Україні**

01021, Київ, вул. Інститутська, 28  
Тел.: +380 44 521 01 15  
Факс: +380 44 230 25 05

 [www.unicef.org.ua](http://www.unicef.org.ua)  
 [facebook.com/UNICEF.Ukraine](https://facebook.com/UNICEF.Ukraine)  
 [twitter.com/unicef\\_ua](https://twitter.com/unicef_ua)  
 [@unicef\\_ukraine](https://www.instagram.com/unicef_ukraine)



**Громадська організація  
«Всеукраїнський громадський центр  
«Волонтер»**

м. Київ, вул. Олександра Довженка, 2,  
кабінет 53  
Тел.: +380 44 227 63 03

 [www.volunteer.kiev.ua](http://www.volunteer.kiev.ua)  
 [facebook.com/aupcvolunteer](https://facebook.com/aupcvolunteer)

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019

© Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019