

Ресурс родителя.

Две причины маме позаботиться о себе в первую очередь

Помните ли вы рекомендацию при полете на самолете: «В случае необходимости наденьте маску сначала на себя, а затем на своего ребенка?»

В отношениях с ребёнком точно также. Пока ребёнок рождается, растёт и развивается родители затрачивают огромное количество сил, накапливается усталость. Мы сейчас говорим не только про то, что порой родители мало спят, не следят за питанием, у них нет времени заниматься спортом, а порой нет времени следить за собственным здоровьем. В первую очередь мы говорим о том, что забота о ребёнке требует большое количество психической энергии, ресурса, родитель постоянно включен в ребенка, несет за него ответственность 24 часа в сутки, решает сложные ситуации и конфликты.

Давайте разберем 2 причины, почему же маме или любому другому ухаживающему взрослому нужен отдых.

Причина 1

Вы знаете, как работает головной мозг ребенка, насколько он чувствителен?

Когда мама испытывает стресс, в ее организме вырабатывается гормон стресса кортизол. Прямым способом кортизол передается через грудное молоко ребёнку либо этот гормон вырабатывается у ребенка, не находящегося на грудном вскармливании, так как ребенок еще находится в тесной психической зависимости от своей мамы и словно лакмусовая бумажка испытывает те состояния, которые испытывает мама.

В свою очередь кортизол пагубно влияет на развитие головного мозга ребёнка раннего возраста и может привести к задержкам в развитии.

Причина 2

Вот мы уже узнали о том, что стресс мамы пагубно влияет на развитие головного мозга ребенка, мы также знаем, что надо чутко откликаться на потребности ребёнка, играть с ним, напитывать его своим вниманием, для того чтобы формировалась надежная привязанность – основа для его развития в будущем и транслируем это родителям.

Но! Именно от того, что родители получают эту информацию, но у них нет энергии это делать, появляется чувство вины. Делать они не начинают, вина нарастает, таким образом образуется замкнутый круг.

Работа с ресурсом родителя – это не бонус, это жизненная необходимость для каждой семьи, помогающая сохранить гармонию.

Осознанность и ресурс

Чтобы начать говорить с родителями о необходимости восстановления баланса между уходом за ребенком и поддержкой ресурсного состояния родителя, давайте зададим родителю вопрос: «Насколько вы умеете замечать, что находитесь ВНЕ ресурсного состояния?». Важно выяснить, насколько родители умеют распознавать собственные эмоции и чувства, находятся ли в контакте с собственным телом, со своим уровнем энергии.

Скорее всего, вы выявите, что родители довольно сильно мотивированы позаботиться о собственном ресурсе или чувствуют, что истощены и у них нет сил.

Для того, чтобы начать заботиться о собственном ресурсе, не нужно ждать истощения.

Вернёмся к осознанности и умению родителей замечать свои состояния. Очень часто происходит так, что при увеличении количества обязанностей, а в случае с рождением ребенка у родителей их количество действительно увеличивается, родитель «выключается» и действует на автомате, тогда как осознанность позволяет оставаться в режиме «ручного управления». Пожалуйста, помните, что многие наши привычки и установки очень глубоки, и чтобы их переустановить, нужно много времени.

Приведем пример. Ребенок плохо себя ведет. Первая реакция родителя: накричать и наказать. При этом, родитель может рассказывать вам, что когда когда ребенок уже уснул вечером и мама вспоминает прошедший день, она рефлексит, что поступила неправильно, что можно было поступить по-другому, например, спокойно объяснить, что ей не нравится поведение ее ребенка.

Почему же она срывается в крик? Скорее всего, так поступали ее родители и она действует на автомате, который срабатывает из-за ее детского опыта. Это, во-первых. И она истощена, это, во-вторых. Благодаря новым установкам «автомат» будет другим и даже если родитель находится не в ресурсе, его модель поведения и реакций будет другой, более ресурсосберегающей и позитивной.

Но прежде, вам потребуется поработать с уровнем **осознанности родителя**. Дать ему понять, что это не с ним что-то происходит, а что он делает это «что-то». Рассматривая наш пример, не родителя доводят дети, а родитель доходит до этого состояния. Родитель организует свою жизнь так и оказывается в ситуации, где уже просто невозможно не кричать. Родитель строит отношения с ребенком так, что ребенку просто необходимо привлекать внимание капризами, баловством, бардаком, нытьем.

Есть ли у нас цель вызвать у родителей чувство вины? Нет, нам важно

пригласить их стать исследователями самих себя, своих чувств и эмоций и получить поддержку.



Дневник осознанности родителя

Предложите родителям, как только они замечают у себя мысли типа «я не справлюсь» и «слишком многое мне нужно изменить», гнать их от себя, ведь для них это ничто иное, как попытка впасть в роль жертвы и не двигаться вперед и не проявлять активность. Для начала посоветуйте родителям понаблюдать за собой. Они будут удивлены, сколько всего они заметят за собой каждый день.

Посоветуйте им начать вести **дневник осознанности**.

В нем необходимо фиксировать свои состояния по трем составляющим их жизни (телесной, ментальной (умственной) и эмоциональной).

Как это сделать?

Три раза в день необходимо останавливаться на 5 минут и отвечать себе на три вопроса:

1. Что я чувствую в теле?
2. Какие эмоции я испытываю?
3. Какие мысли в моей голове?

Посоветуйте родителям для удобства завести будильник на 3 времени в день и фиксировать свои состояния в заметках в телефоне.

Объясните, что по началу отвечать на вопросы будет непросто, но как только они начнут, то с каждым разом им будет легче и, более того, они сами не заметят, как простые ответы на три простых вопроса скажутся на их состоянии, поведении, их взаимоотношениях с близкими и возможности заботиться о них.