

Wypalenie w rodzicielstwie

Jak nie wypalić się na starcie?



Katarzyna Domurat

Składniki wypalenia

Według Christiny Maslach można wyróżnić trzy składniki wypalenia. Pierwszy to wyczerpanie emocjonalne. Jest to rodzaj zmęczenia, który pojawia się, kiedy zbyt mocno lub zbyt długo się czymś przejmujemy. Można opisać je jako uczucie pustki, przeciążenia, braku sił, jakby ktoś „odłączył nam wtyczkę”. Objawy somatyczne jakie mogą mu towarzyszyć to ból głowy, zniechęcenie, pesymizm, drażliwość, napięcie psychofizyczne, problemy ze snem, spadek odporności, ale też na przykład poczucie winy wynikające z tych objawów.

Drugi składnik wypalenia to poczucie depersonalizacji. Jest to wrażenie oderwania od siebie, od swojego ciała, poczucie, że nie jesteśmy w pełni obecni. Często działamy wtedy automatycznie, bez refleksji, jak robot albo maszyna. Depersonalizacji towarzyszyć może obojętność i spadek wrażliwości na innych, dystansowanie się, a także cynizm.

Ostatni składnik wypalenia to obniżenie oceny własnych dokonań, innymi słowy – spadek naszej sprawczości i samooceny. Może to być poczucie braku kompetencji, wrażenie marnowania czasu i wysiłku, myśl, że to, co robimy, jest bezwartościowe, bezsensowne, bezefektywne.



Podsumowując, na wypalenie składa się wyczerpanie (fizyczne, psychiczne) oraz wynikające z tego poczucie pustki, obojętności, utrata wrażliwości, oderwanie od siebie i dystansowanie się do tego, co obok nas.

Do czynników zwiększających ryzyko wypalenia rodzicielskiego zalicza się:

- młody wiek rodziców,
- samodzielne rodzicielstwo;
- pracę z domu;
- niezdrowy perfekcjonizm rodzica;
- dużą potrzebę kontroli i małą elastyczność po stronie rodzica;
- wysoki poziom indywidualizmu („poradzę sobie świetnie sama”);
- dużą ilość czasu spędzanego z dzieckiem i małą ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu (innym słowy: im więcej czasu spędzamy z dzieckiem i im mniej czasu na dworze, tym większe ryzyko wypalenia).

Pamiętaj, że przeciwdziałanie wypaleniu to nie robienie więcej, ale często robienie mniej lub inaczej. Doświadczenie wypalenia powinno nas nakierowywać na autentyczność, akceptację wątpliwości, bezradności, na bycie wystarczającym, a nie idealnym rodzicem.



zanurzeni, cechuje się bardzo dużą orientacją na wiedzę. Wiedzę, którą trzeba pozyskać w wielkim informacyjnym chaosie... W natłoku dostępnych informacji i coraz to nowych zaleceń od specjalistów bardzo łatwo się zgubić.

Rodzicielski perfekcjonizm

Dziś bardzo łatwo możemy popaść w idealistyczne oczekiwania na temat naszego rodzicielstwa. Chcemy być rodzicami dostępnymi 24 godziny na dobę, nie chcemy narażać naszych dzieci na stres, na przykład odmawiając im czegoś. Wymagamy od siebie, że będziemy zawsze idealnie reagować i rozmawiać z dziećmi. Chcemy zapewnić im najlepszych specjalistów, najlepsze żłobki, przedszkola i szkoły.

A potem kupując dziecku soczek w kartoniku czy włączając bajkę czujemy się najgorszymi rodzicami na świecie.



Nie jest łatwo zachować zdrowy rozsądek, zaufać sobie i odpuścić pewne rzeczy, kiedy w zasadzie każdy wybór dokonywany przez rodziców poddawany jest społecznej ocenie. Sposób karmienia, rozszerzania diety, posłanie dziecka do żłobka, zatrudnienie niani, urlop wychowawczy albo powrót do pracy – każda nasza decyzja prawdopodobnie zostanie oceniona, skomentowana, poddana w wątpliwość.