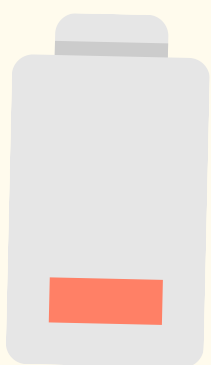


SZÜLŐ VAGYOK, IDŐT KÉRNEK!!!

DIÓHÉJBAN A SZÜLŐI KIÉGÉSRŐL **MI AZ? MIK A TÜNETEI?** **HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG?**

Pszichoedukációs céllal készített ismertető anyag a szülői kimerülés szélsőséges formájáról és arról, hogy mit tehetünk a kiégés elkerülése érdekében.

MI A SZÜLŐI KIÉGÉS?



A szülői kiégés a gyermeknevelés során átélt hosszan tartó és kimerítő stressz nyomán kialakuló pszichológiai tünetegyüttes.

Akkor alakulhat ki, amikor a gyermekneveléssel járó stressz és a lelki erőforrások egyensúlya tartósan kibillen. Ez az egyensúlyvesztés egy hosszabb folyamat eredménye.



FONTOS: Ahogy a fizikai, úgy a lelki kimerülés is természetes velejárója a gyermeknevelésnek.

Kiégésről akkor beszélünk, ha a stressz elhúzódik és a szülő tehetetlennek és kontrollvesztettnek érzi magát vele szemben.

A TÜNETEKRŐL...

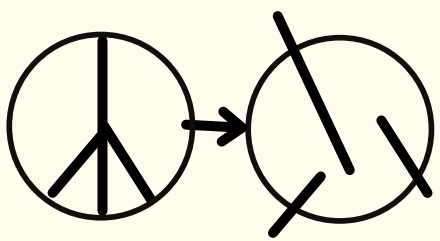
Fizikai kimerültség

Egy kiégett szülő azt érezheti, hogy...
...szülői feladatai teljesen kimerítik.
...pusztán a gyermekneveléssel járó feladatokra való gondolás lemeríti.
...már az alvás sem segít.



Mentális kimerültség

Úgy érezheti, hogy szülőként
...nem tud igazán odafigyelni gyermekeire.
...feledékenyebb.
...kevésbé hatékony szülői szerepkörében.
...irányt vesztett szülőként.



Érzelmi kimerültség

Úgy érezheti, hogy szülőként...
...ingerültebb, türelmetlenebb.
...nehezebbre esik érzelmileg kapcsolódni a gyermekéhez.
...nehezen éli meg a szülőség örömeit.
És mindezek miatt büntudatot élhet meg.



mi vezethet szülői kiégéshez?



A szakirodalom jelenlegi álláspontja szerint az alábbi tényezők jelenléte növelheti a szülői kiégés kialakulásának valószínűségét. Nem feltétlenül következik belőlük a kiégés!

hajlamosító tényezők

Család/ közösség

- családi rutin hiánya
- munka/család/párkapcsolati/egyéni belső egyensúly felborulása
- támogatás hiánya a szülőpártól / tágabb családi körtől /barátoktól
- szervezetlen, rendetlen otthoni környezet
- gyermekneveléssel kapcsolatos egyet nem értések
- a szülőtárs negatív hozzáállása a gyermekneveléshez

Pszichológiai tényezők

Szülő

- perfekcionizmus ("tökéletes szülő" > "elég jó szülő")
- irreális elképzelések az optimális családi életről.
- folyamatos munkahelyi terhelés (folyamatos stressz)
- stresszkezelési és érzelemkezelési nehézségek

Gyermeknevelési gyakorlat

- nehézségek a következetes neveléssel
- szülői autonómia iránti igény akadályoztatott

Gyermek

- a gyermek életkora (minél fiatalabb)
- speciális igényű gyermekek (betegség, rendellenesség vagy fogyatékoság)

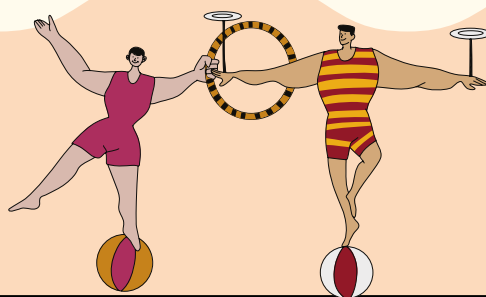
Kultúra, társadalom

- individualizmus
- társadalmi elvárások → nyomást helyez a szülőkre
- teljesítményközpontúság

Ahogy már fentebb is olvashattuk, az itt felsorolt tényezők megléte akkor fenyegethet a kiégés veszélyével, ha nem állnak rendelkezésre a megküzdést segítő erőforrások.



Mit tehetünk az egyensúly fenntartásáért?
Miért fontos tudni minderről?



Szülő belső egyensúlya

Szülő belső egyensúlya

a család belső egyensúlya

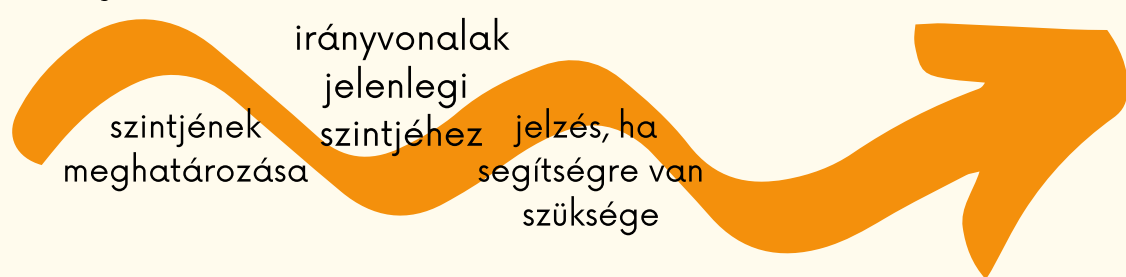
Gyerekek belső egyensúlya

A TUDÁS HATALOM!

A szülői kiégés mibenlétének ismerete és a belső jelzőrendszerünk finomítása hasznunkra válhat szülői életünkben. Ha megtanuljuk felismerni a kiégés tüneteit, odafigyelünk magunkra és szülőpárunkra és ha kell, időben közbeavatkozunk, hozzájárulunk saját lelki jóllétünkhöz és családjunk lelki egészségéhez.



Isabelle Roskam és Moïra Mikolajczak belga kutatók egyelőre csak angol nyelven elérhető **Szülői Kiégés Kérdőíve** segíthet felmérni, hogy a szülői kiégés skáláján Ön körülbelül hol áll.



HOGYEN ELŐZHETJÜK MEG, ENYHÍTHETJÜK A SZÜLŐI KIÉGÉST?

Enyhítsen terhein, ahol tud!

Támogató rendszer optimalizálása

- Ha túlterheltnek érzi magát, kérjen segítséget! (Nyilvánvalónak hangzik, mégis sokszor megfeledkezünk róla...)
- Váljon szokássá a nehézségek és szükségletek kommunikálása!

→ Vegye sorra kire számíthat! (partner? család? közösség?)

→ Legyen proaktív és fogalmazza meg pontos szükségleteit!
pl.: "Tegnap óta nem ettem."

helyett "Jól esne, ha nekem is készítenél egy szendvicset."

→ Vizsgálják meg családjuk feladatmegosztását! Törekedjünk az egyenlőtlenségek kiegyenlítésére.

- Ne felejtkezzen meg a nemet mondás lehetőségéről!



Szánjon időt magára és jó közérzetére!

Váljon rutinná az énidő is! Építse be a mindennapokba a töltekezést is!

Szakadjon ki a mindennapok taposómalmából!

Hétköznapokon a jó rutin a szülők legjobb barátja, de érdemes néha a rutinokon túl is gondolkodni.



Lassítson! Keressen olyan tevékenységeket, gyakorlatokat, amelyeket be tud építeni a mindennapjaiba és amelyek segítik a hétköznapokban a stresszel való megküzdést! Ilyen lehet például a mindfulness, avagy tudatos jelenlét alapú gyakorlatok végzése.

Felhasznált irodalom:

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614.

- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, 9, 886.

- <https://parental-burnout.com/> és <https://www.burnoutparental.com/>

Készült a [Canva.com](https://www.canva.com/) felületén.

a szülői kiégés ≠ szokványos átmeneti szülői stressz

Az olykor stresszesebb időszakok okozta ideiglenes kimerülések természetes velejárói a gyermeknevelésnek. A szülői kiégés akkor ütheti fel fejét, ha a stressz elhúzódik és a szülő tehetetlennek és kontrollvesztettnek érzi magát ezzel a krónikus stresszel szemben.