**Родительское выгорание. Где брать силы?**

Родителям, особенно мамам, часто приходится отвечать за детей и находиться с ними в контакте практически 24 часа в сутки. Кто-то проводит с детьми меньше времени, особенно когда дети подрастают, но часто это забирает не меньше сил.

Чем накормить, куда пойти погулять, чем заняться, во что одеться — это только часть бытовых дел, не говоря уже об эмоциональной стороне. Дети, особенно маленькие, очень эмоциональны. Чтобы находиться с ними в контакте и быть той самой заботливой мамой, которая так много может дать своим детям иногда требуется неимоверное количество внутренних ресурсов. Где-то сдержать свои взрослые эмоции, где-то предугадать или перекрыть разделение или надвигающуюся бурю эмоций, а где-то — дать выплакать горькие слёзки под своей защитой, оставаясь при этом спокойным и уверенным взрослым.

Когда мы постоянно находимся в позиции взрослого, когда мы постоянно отвечаем за наших детей — мы устаем. И это нормально. Мы не можем поменяться своей ролью заботливой мамы с детьми и сбросить на них ответственность за них же самих. Но нам очень важно откуда-то брать силы и здесь может помочь тот отдых, когда о нас кто-то другой взрослый берет ответственность за нас, когда мы сами становимся зависимыми и эта зависимость для нас безопасна, мы в ней расслабляемся.

И чтобы наша усталость не выливалась на детей очень хорошо, когда кто-то периодически заботится о нас, а мы можем расслабиться и наполниться новыми силами, чтобы снова быть для наших детей настоящей заботливой мамой.