Фелиция Сноу

Выгорание в декрете

Как не потерять себя в заботах о ребёнке, доме и всех остальных



Фелиция Сноу

Выгорание в декрете. Как не потерять себя в материнстве, вернуть силы и снова полюбить свою жизнь

«Автор»
2026

Сноу Ф.

Выгорание в декрете. Как не потерять себя в материнстве, вернуть силы и снова полюбить свою жизнь / Ф. Сноу — «Автор», 2026

«Ты же дома сидишь. От чего ты вообще устала?»Знакомая фраза? Особенно, когда за день пятнадцать раз ты успела накормить ребёнка, убрать квартиру, приготовить ужин, потерять остатки терпения и пять раз разогреть один и тот же кофе.Ты любишь своего ребёнка. Но иногда мечтаешь, чтобы тебя просто никто не трогал. Хотя бы полчаса.«Выгорание в декрете» — честная, ироничная книга о материнстве без розовых очков.Почему любимое материнство порой превращается в бесконечный день сурка? Куда исчезает прежняя ты? Как справиться с раздражением, чувством вины и хронической усталостью?В этой книге — узнаваемые истории, психологические объяснения, практические упражнения и способы постепенно вернуть себе силы.Без нравоучений, идеальных мам и советов вставать в пять утра ради саморазвития.Потому что мама тоже человек. Даже если об этом периодически забывают все, включая её саму.

© Сноу Ф., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 6
Об источниках и ограничениях книги 7
Практика. Перед началом 8
Глава 1. «Ты же дома сидишь» 9
Сцена из жизни. Отпуск без выходных 10
Сцена из жизни. Отчёт за день 11
Невидимая работа 12
Почему отдых не включается автоматически 13
Не путать ценность с видимостью 14
Не надо выигрывать каждый день 15
Цена слова «должна» 16
Если сегодня не получилось 17
Практика. Аудит нагрузки 18
Глава 2. «Я люблю тебя, но не трогай меня» 19
Сцена из жизни. Экскурсия к мусорным бакам 20
Сцена из жизни. Две минуты тишины 21
Сцена из жизни. Последнее объятие 22
Сенсорная перегрузка 23
Злость — сигнал, не инструкция 24
Как объяснить близким 25
Упражнение на плохой день 26
Маленькая проверка 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Фелиция Сноу
Выгорание в декрете. Как не потерять себя в материнстве, вернуть силы и снова полюбить свою жизнь

ФЕЛИЦИЯ СНОУ
ВЫГОРАНИЕ В ДЕКРЕТЕ
Как не потерять себя в материнстве, вернуть силы и снова полюбить свою жизнь
Книга-тренинг для мам

Содержание

Введение. Если ты читаешь это в туалете
Глава 1. «Ты же дома сидишь»
Глава 2. «Я люблю тебя, но не трогай меня»
Глава 3. День сурка, только сурок орёт
Глава 4. Где женщина, которая была до мамы?
Глава 5. Идеальная мать из интернета
Глава 6. «Скажи, чем помочь»
Глава 7. «Я плохая мать, если злюсь?»
Глава 8. Когда дело не только в усталости
Глава 9. Где взять силы, если даже душ — проект?
Глава 10. Мама — не круглосуточный сервис
Глава 11. Вернуть себя, не потеряв семью
Глава 12. Когда вокруг люди, а поговорить не с кем
Глава 13. Из режима выживания — в жизнь
Заключение. Мама тоже человек

Об источниках и ограничениях книги
Введение. Если ты читаешь это в туалете

Есть подозрение, что эту книгу ты читаешь не в уютном кресле с чашкой чая. Возможно, ты стоишь у плиты и пытаешься одной рукой помешивать кашу, а другой — листать страницы. Возможно, сидишь на полу рядом с кроваткой и ждёшь, пока маленький начальник отдела сна наконец подпишет приказ об отбое. Или закрылась в туалете. В таком случае поздравляю: ты нашла помещение, которое в первые годы материнства иногда становится единственным личным кабинетом.

Эта книга не будет учить тебя быть идеальной матерью. Во-первых, я не знаю, где такие водятся. Во-вторых, если однажды встретишь идеальную мать, проверь, не работает ли у неё дома невидимая бригада помощников. И в-третьих, стремление к идеальности — один из самых коротких путей к тому, чтобы окончательно остаться без сил.

Мы поговорим о состоянии, которое в быту называют выгоранием в декрете. Слово «декрет» здесь условное: устать до пустоты можно и с младенцем на руках, и с трёхлеткой, и после возвращения на работу. При этом медицинское определение профессионального выгорания относится к рабочему контексту. Материнское выгорание — понятие, которым исследователи описывают истощение, связанное с родительской ролью. Это не диагноз, который можно поставить себе по одной странице в интернете.

Ты не обязана узнавать себя в каждом абзаце. Возможно, у тебя хорошая поддержка, но ты всё равно скучаешь по прежней жизни. Возможно, ребёнок спит относительно спокойно, зато тебя выматывают чужие советы. Возможно, рядом нет партнёра и вся нагрузка действительно лежит на тебе. У разных семей разные обстоятельства. Поэтому мы будем искать не универсальную волшебную таблетку, а решения, которые выдерживают встречу с реальностью.

Практика. Перед началом

Запиши три фразы: «Больше всего меня выматывает…», «Мне сейчас особенно не хватает…», «Я хочу, чтобы через месяц стало немного легче вот в чём…». Не оценивай ответы. Это отправная точка, а не экзамен.

Если сегодня сил хватает только на чтение — это тоже допустимо. Упражнения можно выполнять позже. Книга не должна становиться ещё одной обязанностью в и без того длинном списке.

Глава 1. «Ты же дома сидишь»

Фраза «Ты же дома сидишь» обладает удивительным свойством: произносится обычно человеком, который не провёл целый день дома с младенцем без подмены. В его представлении день выглядит примерно так: проснулась, позавтракала, поиграла с ребёнком, прогулялась, поспала, посмотрела сериал. В реальности между этими пунктами живут кормления, подгузники, уборка, бесконечные мелкие решения, тревога и попытки вспомнить, ела ли ты сегодня вообще.

Сцена из жизни. Отпуск без выходных

В воскресенье Лена решила проверить семейную теорию о том, что она «весь день дома отдыхает». Не устраивала забастовку и не оставляла ребёнка без присмотра. Просто записывала всё, что делала, не оценивая важность. В 8:12 — нашла чистую бутылочку. В 8:19 — переодела малыша. В 8:27 — успокоила после неудачного знакомства с собственной ногой. К обеду список выглядел как протокол работы небольшого аэропорта. Муж посмотрел на лист и спросил: «Ты что, это всё сегодня?» Лена хотела ответить язвительно. Но вместо этого сказала: «Да. И завтра будет примерно то же самое». Иногда человеку рядом не хватает не совести, а масштаба картины. Показывать эту картину не обязанность мамы. Но если разговоры ходят по кругу, конкретика может помочь. Главное — не превратить список в ещё один отчёт, за который нужно получить пятёрку.

Сцена из жизни. Отчёт за день

В девять вечера Оля наконец села на диван. Муж спросил: «Ну как день? Что делала?» Она открыла рот и неожиданно поняла, что не может назвать ничего впечатляющего. Дважды сменила простыню. Трижды грела обед. Искала пропавший носок. Успокаивала сына после прививки. Записала его к врачу. Заказала подгузники. Вымыла пол там, где пролился компот. Вроде ничего особенного. Только сесть впервые удалось сейчас. «Да так, ничего», — ответила Оля. И сама обесценила целую смену, у которой почему-то не было ни начала, ни конца. Попробуй вечером ответить не на вопрос «Что я успела?», а на вопрос «О чём я сегодня позаботилась?» Список будет совсем другим.

Особенность родительского труда в том, что он плохо виден. Когда сотрудник отправляет отчёт, появляется файл. Когда мама предотвратила истерику, вовремя заметила температуру или сумела организовать сон, часто не появляется ничего. Просто день прошёл без катастрофы. А значит, окружающим кажется, что ничего особенного не случилось.

Невидимая работа

Есть физические задачи: приготовить, постирать, купить, отнести, помыть. Есть эмоциональная работа: выдержать детский плач, не сорваться, успокоить, заметить перемену настроения. А есть организационная: помнить размер одежды, время прививки, когда заканчиваются салфетки, какой суп ребёнок вчера отказался есть и куда исчез второй ботинок. Последняя категория особенно коварна: её невозможно закончить. Даже сидя на диване, ты можешь продолжать управлять семейной диспетчерской.

Представь двух людей. Один говорит: «Скажи, что сделать, и я сделаю». Другой должен сначала обнаружить проблему, выбрать решение, объяснить задачу, напомнить о ней и проверить результат. Вроде бы оба участвовали. Но нагрузка распределилась совсем не поровну. Иногда самая нужная помощь — не исполнение поручения, а самостоятельная ответственность за целую область жизни.

Почему отдых не включается автоматически

Если в офисе закончилась смена, хотя бы формально можно выйти за дверь. Дома смена часто не заканчивается. Даже когда ребёнок уснул, ты прислушиваешься к каждому шороху. А ещё надо разобрать кухню, ответить родственникам и заказать продукты. Свободный час превращается не в отдых, а в соревнование с таймером.

И вот ты наконец садишься с чаем. Через семь минут слышится плач. Чай остывает. Ничего страшного не произошло, но на десятый раз появляется желание бросить кружку в окно. Не потому, что ты не любишь ребёнка. Потому что любое действие, которое ты начала для себя, снова прервалось.

Не путать ценность с видимостью

Домашняя работа не становится менее значимой только потому, что за неё не перечисляют зарплату. Но и романтизировать её не надо. Иногда она скучная, тяжёлая и неблагодарная. Можно гордиться тем, что заботишься о ребёнке, и одновременно хотеть более справедливого распределения обязанностей. Эти мысли спокойно помещаются в одной голове.

Не надо выигрывать каждый день

Иногда день удаётся. Ты успела погулять, поесть, поговорить с близкими и даже почитать. Иногда всё пошло не по плану с семи утра. Ребёнок заболел, планы сорвались, сил нет. Если оценивать себя только по продуктивности, второй день будет казаться поражением. Но забота о семье — не турнир. Бывают периоды, когда задача состоит не в развитии, а в сохранении устойчивости. В такие дни можно снизить требования и отложить необязательное. Это не шаг назад, а разумная настройка нагрузки.

Цена слова «должна»

Слово «должна» бывает полезным: взрослый действительно отвечает за безопасность ребёнка. Но часто к нему приклеиваются необязательные вещи. «Должна готовить только домашнее», «должна всегда быть в хорошем настроении», «должна развивать ребёнка каждую свободную минуту», «должна выглядеть так, словно выспалась». Попробуй заменять его вопросом: «Кому это действительно нужно и что случится, если я сделаю проще?» Иногда выясняется, что последствия минимальны, а сэкономленные силы — вполне настоящие.

Если сегодня не получилось

Планы с маленькими детьми регулярно нарушаются. Это не повод строить их ещё жёстче. Если не удалось выйти одной на прогулку, возможно, в следующий раз понадобится заранее договориться о подмене. Если не получилось лечь раньше, стоит посмотреть, какие вечерние задачи можно убрать. Если разговор о распределении обязанностей закончился ссорой, может быть полезно вернуться к нему в спокойное время или обратиться за поддержкой. Ошибка в плане — информация о реальности, а не приговор твоим способностям.

Вместо попытки доказать окружающим, что ты устала, попробуем увидеть объём этой работы самой. Не для нового соревнования, а чтобы у нагрузки появились названия и, возможно, другие исполнители.

Практика. Аудит нагрузки

Выпиши всё, что ты сделала и о чём позаботилась за вчерашний день. Включи не только действия, но и то, что пришлось помнить, планировать и контролировать. Отметь три задачи, которые другой взрослый мог бы взять целиком, без твоего ежедневного руководства.

Твоя усталость не нуждается в доказательстве через идеально вымытый пол. Иногда главным результатом дня было то, что все живы, накормлены и получили достаточно заботы. Это результат. Даже если его некуда приложить в виде отчёта.

Глава 2. «Я люблю тебя, но не трогай меня»

Утром ребёнок висел на тебе. Днём висел на тебе. Вечером тоже. И вот приходит любимый человек, хочет обнять, а у тебя внутри загорается красная лампочка: «Ещё одно прикосновение — и я превращусь в вулкан». Знакомо? Иногда дело не в отношениях и даже не в раздражении на конкретного человека. Иногда твоя нервная система просто устала от постоянного контакта.

Сцена из жизни. Экскурсия к мусорным бакам

Надя поймала себя на том, что ждёт вечера только ради похода вынести мусор. Пять минут на улице. Никто не спрашивает, где зайчик, почему вода мокрая и можно ли съесть пластилин. Она шла медленно, как турист по историческому центру, хотя маршрут заканчивался у контейнеров. Потом ей стало стыдно: другие мечтают о путешествиях, а она радуется мусоропроводу. Но стыд здесь лишний. Это не показатель того, что Надя перестала любить семью. Это показатель того, насколько мало у неё пространства без требований. Когда она рассказала об этом подруге, та рассмеялась: «Я в магазин за хлебом хожу по самому длинному маршруту». Две взрослые женщины нашли общий язык благодаря хлебу и мусору. Не самый гламурный клуб, зато очень честный.

Сцена из жизни. Две минуты тишины

Марина стояла у раковины и мыла одну и ту же ложку. За спиной гудела музыкальная игрушка, малыш тянул её за футболку, телефон вибрировал, а муж с кухни спрашивал, где соль. В какой-то момент Марина выключила воду и сказала: «Я сейчас взорвусь». Муж растерялся: «Но я же просто спросил». В том и дело: никто не совершил ничего ужасного. Просто каждый попросил у неё маленький кусочек внимания, а кусочки давно закончились. Они договорились о коротком сигнале: «Мне нужна пауза». После этих слов муж без выяснения причин забирал ребёнка на десять минут, когда был дома и мог это сделать. Не всегда помогало сразу. Иногда Марина всё равно плакала в ванной. Но ей больше не приходилось доказывать, что она имеет право на тишину. Если чувствуешь, что можешь сорваться на ребёнка, сначала обеспечь ему безопасное место и позови другого взрослого; пауза в такой момент — мера безопасности, а не каприз.

Сцена из жизни. Последнее объятие

Марина мечтала, чтобы муж пришёл пораньше. Он пришёл, обнял её сзади, а она резко отстранилась. Муж обиделся: «Я же просто обнять». Она тоже обиделась — на себя. Целый день дочь держалась за её футболку, сын просился на руки, а кот считал колени общественной собственностью. Вечером даже нежное прикосновение ощущалось как ещё один запрос. На следующий день Марина сказала иначе: «Я очень хочу быть с тобой. Но сначала мне нужно пятнадцать минут, когда никто меня не касается». В этой фразе нет отказа от любви. Есть инструкция, как до неё добраться.

Маленьким детям нужно много телесной близости. Взрослому тоже нужна близость, но у него есть ещё потребность в границах. Когда весь день кто-то держится за твою одежду, требует внимания и издаёт звуки с громкостью пожарной сирены, вечером тело может попросить не романтики, а двух метров личного пространства.

Сенсорная перегрузка

Звук, прикосновения, свет, беспорядок, постоянные обращения — всё это сигналы, которые приходится обрабатывать. Если сигналов слишком много и они почти не прекращаются, может возникать раздражительность, усталость и желание спрятаться. Не нужно ждать, пока тебя начнёт трясти от детской музыкальной игрушки. Можно заранее снижать интенсивность стимулов: выключить фоновый телевизор, убрать часть шумных игрушек, попросить партнёра взять ребёнка на прогулку, закрыть дверь и побыть в тишине.

Важно не обещать себе невозможное. «Теперь я каждый день медитирую по часу» — прекрасный план для человека, у которого есть свободный час. Если его нет, начни с пяти минут без чужих рук и голосов. Не идеальное решение, но иногда именно оно возвращает возможность разговаривать спокойно.

Злость — сигнал, не инструкция

Раздражение не делает тебя опасной автоматически. Но оно подсказывает, что нагрузка стала слишком большой. Между «я злюсь» и «я кричу» существует маленькое пространство для действия. Иногда это несколько глубоких выдохов, иногда — просьба подменить, иногда — возможность положить малыша в безопасную кроватку и на короткое время отойти, чтобы успокоиться.

Если чувствуешь, что можешь причинить вред ребёнку, важно немедленно обеспечить его безопасность, позвать другого взрослого и обратиться за срочной помощью. Здесь не нужно героически терпеть и ждать, пока само пройдёт.

Как объяснить близким

Фраза «Отстаньте от меня все» понятна эмоционально, но плохо работает как инструкция. Попробуй конкретнее: «Я весь день держала ребёнка на руках. Мне нужно двадцать минут без прикосновений и разговоров. Потом смогу вернуться». Это не гарантия, что все тут же проникнутся. Зато у окружающих появится ясная задача, а не загадка, которую они должны разгадать.

Упражнение на плохой день

Представь день, когда ребёнок плохо спал, ты простужена, дома беспорядок, а планы рухнули. Какие три вещи действительно необходимо сделать? Например: обеспечить безопасность, накормить себя и ребёнка, связаться с человеком, который может помочь. Всё остальное может стать второстепенным. Такой список стоит составлять заранее, когда ты спокойнее. В тяжёлый момент он помогает не тратить остатки сил на решение, нужно ли сегодня обязательно протирать плинтусы.

Маленькая проверка

Представь, что с такой же историей к тебе пришла подруга. Она рассказала, что устала, раздражается, не успевает и иногда хочет побыть одна. Что бы ты сказала ей? Скорее всего, ты не стала бы читать лекцию о том, как надо быть благодарной за ребёнка. Ты спросила бы, когда она в последний раз отдыхала и кто может помочь. Попробуй применить к себе хотя бы часть этой человеческой логики. Самосострадание — не отмена ответственности. Это способ разговаривать с собой без дополнительного наказания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.