

Эмоциональное выгорание



- 80 % людей, относящихся к сфере «человек – человек» (и родителей), имеют признаки проявления СЭВ.
- 15 % знают о СЭВ (понятие, признаки, способы профилактики и преодоления)

60-е года в США

Дж. Фрейденберг

- излишне сочувствующие
- мягкие
- увлекающиеся
- гуманные



Кто чаще всего страдает от синдрома

эмоционального выгорания:

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- родители приемных детей;
- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
- единственные родители в неполных семьях;
- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.



- **Эмоциональное истощение** – проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом
- **Деперсонализация** – дегуманизация (обесценивание) – тенденция развивать негативное бездушное, циничное отношение к детям, к их чувствам и переживаниям.
- **Редукция родительских достижений** – уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях.