

ШКОЛА ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

- ТЕМА: «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ»



Центр семьи и детства
МБУ ДО «Районный Дом детского творчества»

Мордово 2020 год

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — понятие, введённое американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

Изначально рассматривался как профессиональная проблема работников помогающих специальностей: учителей, врачей и др., т.е. для специалистов, которым по роду деятельности необходимо постоянно находиться в бодром, оптимистичном состоянии, что, по сути, является длительной стрессовой ситуацией, разрушающей психику.



Синдром эмоционального выгорания у замещающих родителей

Для родителей, в т.ч. принимающих, этот синдром также характерен.

К сожалению, риск эмоционального выгорания родителя мало осознаётся в обществе. Человек (чаще всего мать), который жалуется на усталость от родительства, рискует получить порицание вместо поддержки («не распускайся!», «ты же дома сидишь», «мы с отцом троих вырастили и не жаловались»).



Синдром эмоционального выгорания у замещающих родителей

К группе риска относятся:

- многодетные семьи с детьми, разница в возрасте которых меньше пяти лет;
- мамы, совмещающие семью и работу;
- неполные семьи;
- семьи, в которых постоянно возникают конфликтные ситуации;
- семьи, не прожившие горе утраты;
- семьи, потерпевшие неудачу в воспитании старших детей;
- родители-перфекционисты;
- семьи со сложными, стеснёнными бытовыми условиями;
- взрослые, пережившие неблагоприятное детство;
- родители, постоянно находящиеся под наблюдением и контролем «третьих лиц» (органов опеки, старших родственников и др.).



Упражнение «Ответы про себя»

Инструкция: прочитайте, пожалуйста утверждения зафиксируйте для себя на листах свои ответы «да»/ «нет» по каждому пункту:

- время от времени нарастает раздражительность, нервозность, беспокойство;
- ощущается хроническая усталость;
- замечали за собой, что чаще ищутся оправдания вместо решений;
- временами отдаляетесь от приемных детей;
- часто возникает чувство истощения и опустошенности;
- испытываете чувство скуки с приемными детьми;
- часто возникает чувство обиды (в т.ч. и на детей);
- снижается энтузиазм в воспитании, с которого начинался прием ребенка в семью;
- чаще приходит чувство разочарования;
- легко возникает чувство гнева;
- нарастает подозрительность;
- ощущается повышенное чувство ответственности за приемных детей;
- жизненные перспективы кажутся мрачными (особенно в отношении приемных детей).

Обсуждение: Нашли ли в себе какие-то из признаков? Это и есть симптомы или признаки синдрома выгорания

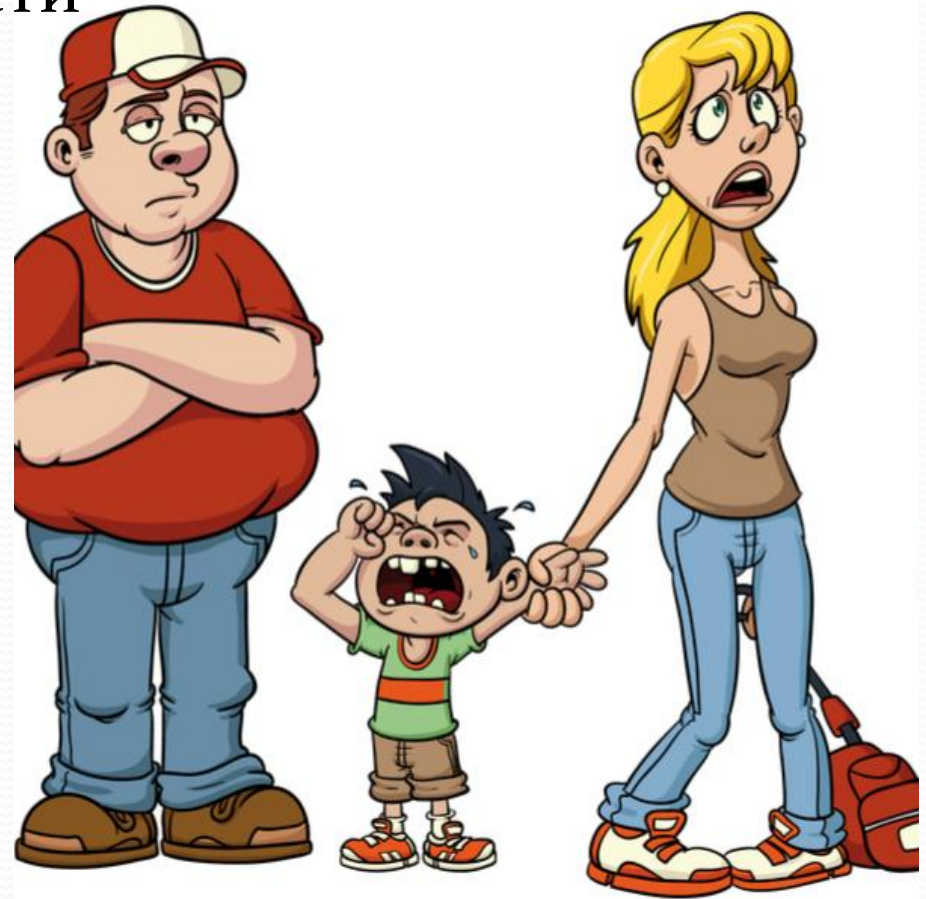
Синдром эмоционального выгорания у замещающих родителей

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно компетентным.



Синдром эмоционального выгорания у замещающих родителей

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, о незаслуженности своего положения, недооцененности окружающими (детьми, супругами, родственниками) собственных усилий, о собственном несовершенстве.



Синдром эмоционального выгорания у замещающих родителей

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.



**Факторы риска
возникновения синдрома
эмоционального выгорания**

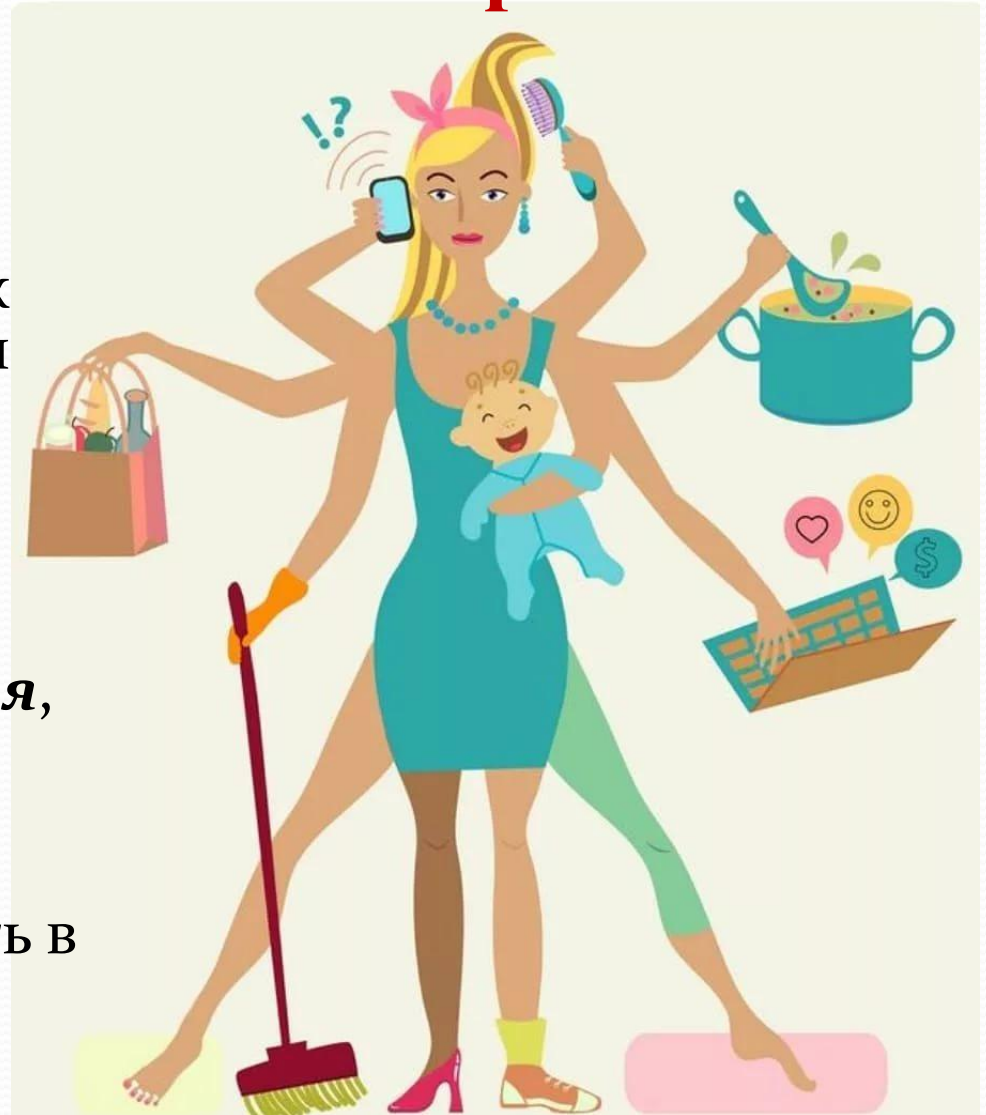
```
graph TD; A[Факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания] --> B[внешние]; A --> C[внутренние]
```

внешние

внутренние

Внешние факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

- — *Дефицит ресурсов*, материальных и личностных, рано или поздно может привести к физической перегрузке и появлению психосоматических расстройств.
- — *Отсутствие сплочённого окружения*, которое может оказать поддержку и обеспечить чувство защищённости. Труднее всего не выгореть в позиции «я один против всего мира».



Внутренние факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

— *Нереальные ожидания.*

Как правило, тот сценарий приёмного родительства, который мы выстраиваем до появления ребёнка в семье, не совсем соответствует реальности. Чаще всего родителям приходится значительно перестраивать свои жизненные приоритеты и поведенческие стереотипы под конкретного ребёнка. А это трудно в отсутствие гибкости и «запасного плана Б»



Внутренние факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

— *Чувство долга.* «С детьми нужно все время общаться», «Мама должна находиться дома» и т.д. — долг вместо собственных желаний. Нормы, принятые извне без критики, скорее, будут помогать выгоранию. Родителю важно понимать, какие атрибуты родительства подходят (и не подходят) конкретно ему.



Внутренние факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

— *Низкий уровень родительских компетенций.* Незнание возрастных особенностей ребёнка, неумение распознавать и обеспечивать его потребности, неумение их пополнять собственные, отсутствие способности к саморазвитию – всё это осложняет эмоциональную жизнь приёмного родителя и может привести к эмоциональному выгоранию.



Внутренние факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

— **Высокая мотивация успеха** вплоть до перфекционизма, т.е. стремления делать все и всегда очень хорошо, лучше всех. Любое снижение результатов даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек. (Опытные приёмные родители предупреждают, что без доли «здорового пофигизма» в приёмное родительство лучше не совать носа).



Внутренние факторы риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

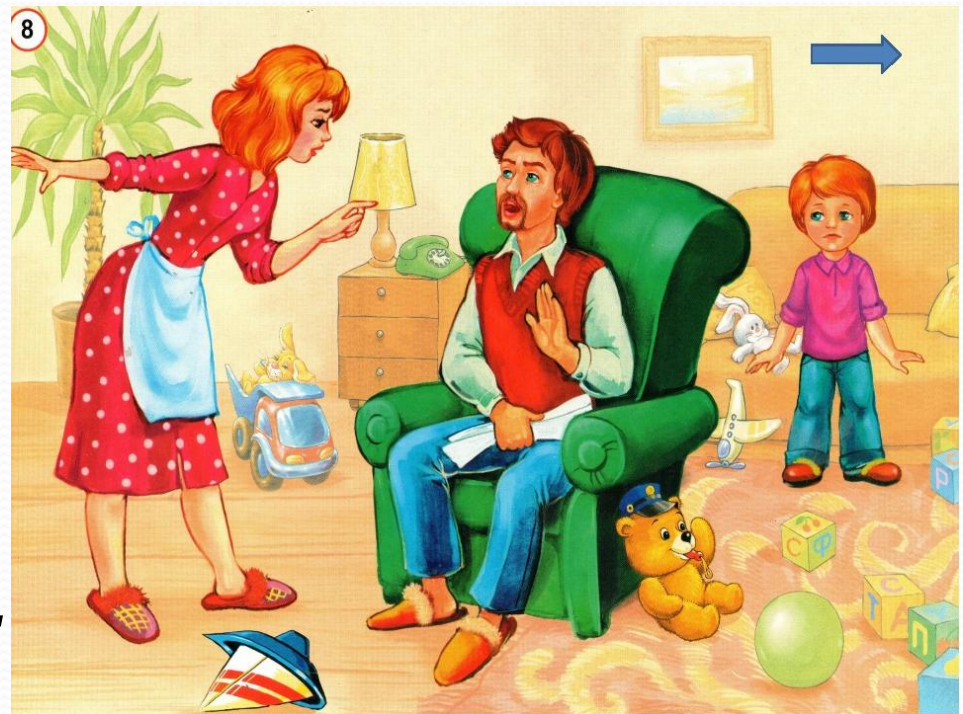
— *Направленность интересов на свой внутренний мир.*

Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, жёсткое соблюдение ролевых моделей. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли «спокойного родителя» (например, когда ребёнок устраивает истерику в многолюдном месте), или когда необходимо допустить в мир своей семьи посторонних (например, пригласить представителей органов опеки для осмотра условий проживания ребёнка), это вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.



Важно помнить:

Модель родительского поведения, в т.ч. «поведения выгорания» усваивается детьми, и в дальнейшем копируется в семьях следующих поколений. Если мама «убивалась» ради воспитания детей, то и дети, скорее всего, будут поступать так же.



Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

1-я стадия

Чрезмерное участие

- избыточная активность;
- отказ от потребностей, не связанных с детьми;
- ограничение социальных контактов.



Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

2-я стадия

Истощение

- чувство усталости;
- бессонница;
- повышенная забывчивость, нарушение алгоритмов привычных действий;
- угроза несчастных случаев.



Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

3-я стадия

Снижение уровня собственного участия

- потеря положительного восприятия детей;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- отсутствие эмпатии
- безразличие;
- нежелание выполнять свои обязанности;
- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- зависть (бездетным семьям, более «успешным» приёмным родителям)



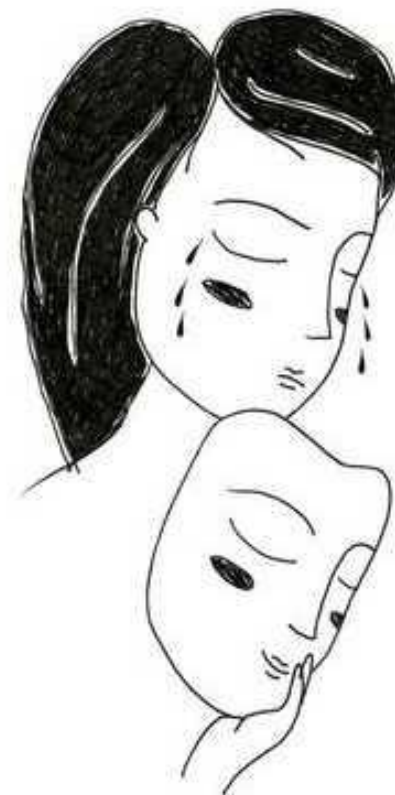
Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

4-я стадия

Нарушение эмоциональных реакций

а) Депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатия;
- избегание неформальных контактов с окружением и внеурочных контактов с детьми.



Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

4-я стадия

Нарушение эмоциональных реакций

б) Агрессия:

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- конфликты с окружением, физическое насилие в отношении детей



Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

4-я стадия

Нарушение эмоциональных реакций

в) Психосоматические реакции и снижение иммунитета:

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.



Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у замещающих родителей

5-я стадия

*Разочарование и
отрицательная жизненная
установка:*

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- отчаяние;
- суицидальные мысли



Как избежать

эмоционального выгорания?

- — При первой возможности выделяйте себе периоды отдыха. Отдыхать нужно по полной программе, а не убираться или доделывать работу. Нужно делать то, что приятно и позволяет не думать о проблемах. Позволяйте себе перерывы, тайм-ауты и даже небольшие отпуска.
- — В периоды отдыха: давайте себе команду на расслабление всех мышц организма, медитируйте, думайте о приятном, **УЛЫБАЙТЕСЬ**, тем самым посылая организму сигнал: «я здоров, у меня всё хорошо».



Как избежать

эмоционального выгорания?

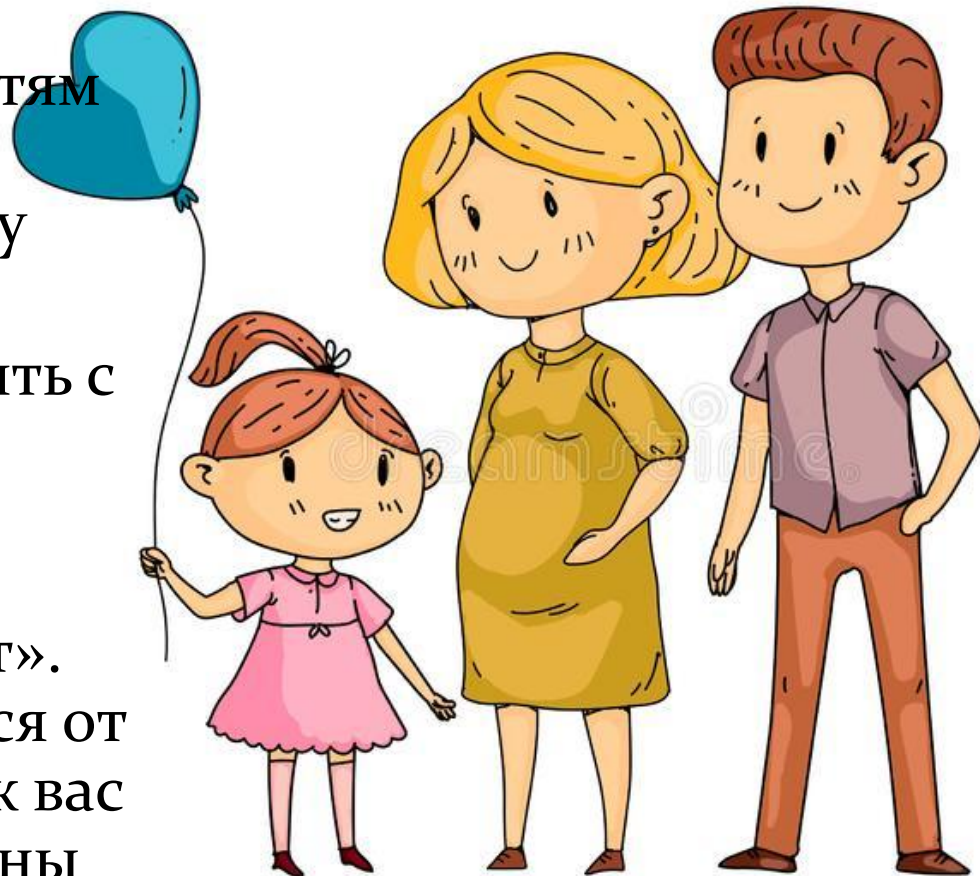
- — Старайтесь дробить навалившиеся сложности на части, а также разделять краткосрочные и долгосрочные цели. Очень трудно решать все проблемы разом, проще, как говорится, «есть медведя по кусочку». Практически невозможно достичь цели «вырастить ребёнка самым умным», но вполне посильно подобрать ему образовательный маршрут на ближайшие полгода.



Как избежать

эмоционального выгорания?

- — Не пытайтесь быть лучшим родителем. Детям не нужен идеал, детям нужны обычные, в меру задёрганные взрослые.
- — Старайтесь установить с ребёнком отношения властной заботы: «я взрослый, и я о тебе забочусь, а не наоборот». Это поможет избавиться от ощущения, что ребёнок вас тиранит, а вы вынуждены жертвовать собой.



Как избежать

эмоционального выгорания?

- — Отмечайте свои и детские достижения, даже самые минимальные. Старайтесь не сравнивать ребёнка со сверстниками, а себя – со «сферическим родителем в вакууме». Так вы увидите, какой колоссальный прогресс произошёл в развитии вашей семьи.



Как избежать

эмоционального выгорания?

- — Не ждите благодарности и быстрой отдачи. Плоды родительского труда всходят нескоро. Постарайтесь не «спасать несчастного ребёнка» а получать удовольствие процесса общения и совместной деятельности.
- — Не берите всё на себя. Общение и распределение ответственности между всеми членами семьи помогает избежать эмоционального выгорания.



Как избежать эмоционального выгорания?

- — Избегайте избыточного вмешательства «третьего лишнего» в ваши отношения с ребенком (школы, старшего поколения, осуждающих коллег и знакомых).
- — Ищите поддерживающее окружение. Это могут быть другие приёмные родители, родственники, друзья и коллеги, которые готовы принять вас и вашего ребёнка без негативных комментариев и чтения нотаций.



Как избежать эмоционального выгорания?

— Попробуйте найти (или не отказываться от привычного) хобби, не связанное с воспитанием детей. Это поможет вам выйти за рамки рутины и переключиться на что-то новое. Спорт, вязание, расчёсывание собаки – всё подойдёт.



Как избежать

эмоционального выгорания?

— Воздержитесь от приёма «стимуляторов»: «лошадиных доз» кофе, курения. Не пытайтесь «расслабиться» с помощью регулярного приёма алкоголя. Это истощает ресурсы нервной системы.

— Обращайтесь за профессиональной помощью. Если что-то болит, обращайтесь к врачу, если неполадок с настроением, режимом сна, аппетитом и проч. — к психотерапевту, психологу или психиатру.



Как избежать эмоционального выгорания?

→ Заботьтесь прежде всего о себе. Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребёнка. Вкладывать в себя в конечном итоге более рентабельно, чем бесконечно «улучшать» ребёнка. У здорового, выспавшегося и сытого родителя обычно «хорошие» дети.



Способы физиологической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.
- РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Естественные способы регуляции организма:

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.
- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- SPA-процедуры.



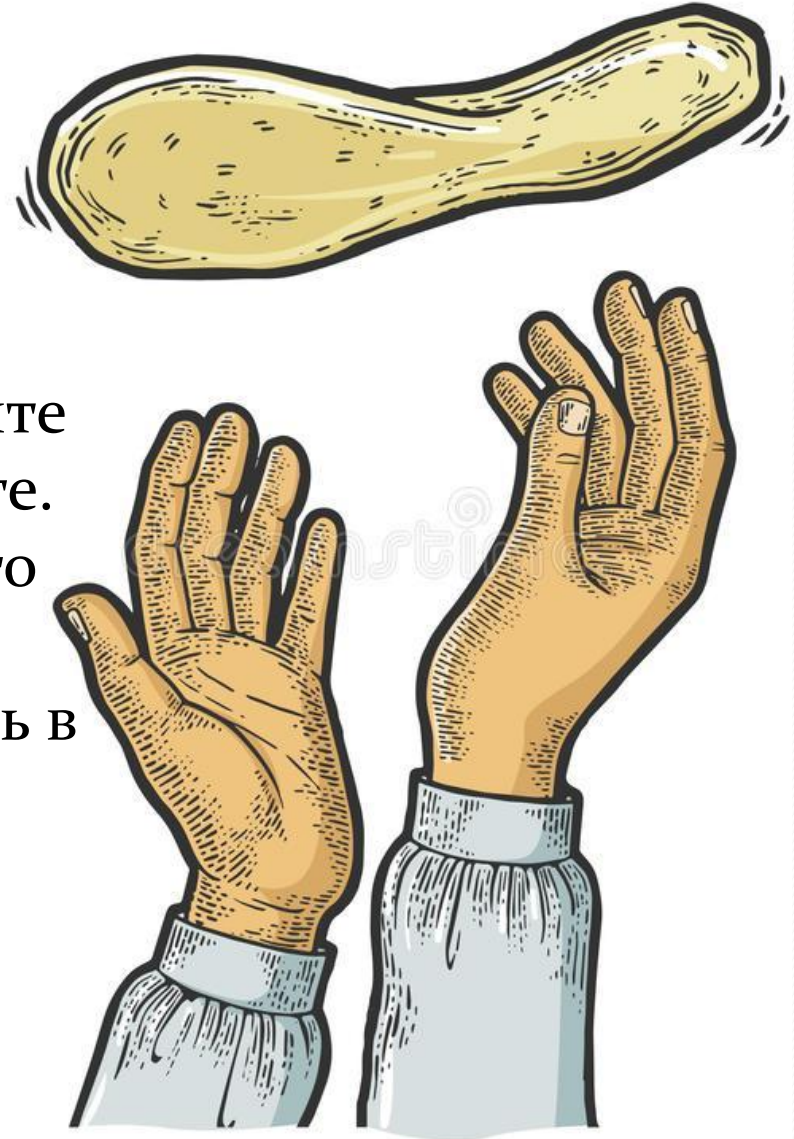
Способы эмоциональной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- арт-терапия.



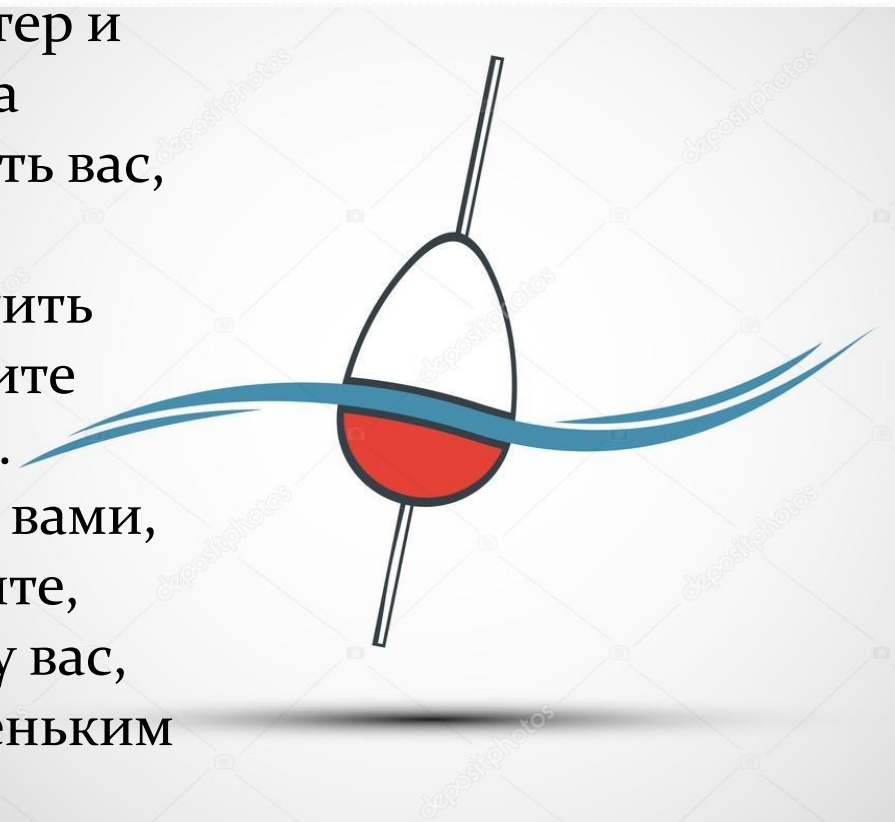
Упражнение

Вам потребуется пластичный материал- пластилин, глина или тесто. Подумайте о проблеме, которая вас беспокоит. А теперь вылепите эту проблему. Поговорите с ней, выскажите ей все, что хотите. А затем трансформируйте ее во что хотите. Можете просто смять в бесформенный комок, распластать в лепешку или вылепить что-то новое, во что превратится ваша проблема. Может быть что-то красивое?



Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленькие поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движения волны... Тепло солнца... Капли дождя... Подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.



Источники

1.

<https://infourok.ru/trening-po-profilaktike-emocionalnogo-vygoraniya-priemnih-roditeley-1863615.html>

2.

<https://videouroki.net/razrabotki/roditel-skii-klub-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniia-zamieshc haiushchikh-r.html>

3. <https://isppp.site/portfolio/burnout/>