

# Ресурс. Эмоциональное выгорание родителей.



# Зачем нужен эмоциональный ресурс?

- ▶ Для гармоничного развития ребенка
- ▶ Для адекватной родительской самооценки
- ▶ Для создания пространства любви в семье
- ▶ Для профилактики деструктивных отношений в семье
- ▶ Для ощущения счастья, радости от жизни
- ▶ Для обмена опытом с ребенком

# Как заработать СЭВ

- ▶ Будьте очень активным родителем
- ▶ Сделайте ребенка смыслом жизни
- ▶ Откажитесь от других потребностей
- ▶ Не беспокойтесь об удовлетворении собственных нужд



# Стадии эмоционального выгорания

- ▶ Эмоциональное истощение: чувство перенапряжения и отсутствия ресурсов
- ▶ Дегуманизация: снижение интереса к родителству, отстраненность от ребенка
- ▶ Синдром «плохого родителя»: падение самооценки, отсутствие удовлетворенности родительской деятельностью

# Симптомы СЭВ

Физические

Эмоциональные

Интеллектуальные

# Причины выгорания

- ▶ Сильная зависимость самооценки родителя от поведения ребенка
- ▶ Высокая ценность хороших отношений с ребенком
- ▶ Отсутствие энергообмена
- ▶ Высокая ответственность за результаты
- ▶ Нечеткое распределение обязанностей
- ▶ Увлеченность и идеализация
- ▶ Высокий уровень принуждения
- ▶ Отсутствие полноценного результата, низкая благодарность, обесценивание материнского труда
- ▶ Невозможность полноценного творчества
- ▶ Недоучет индивидуального склада личности

# Профилактика СЭВ

- ▶ Родительство как способ самореализации
- ▶ Самореализация в другой сфере
- ▶ Повышение родительской компетенции
- ▶ Активная, творческая родительская позиция
- ▶ Группа поддержки



# Родительские ресурсы

Внешние	Внутренние
<ol style="list-style-type: none"><li>1) Организация помощи.</li><li>2) Организация регулярного продуктивного общения, энергообмен с миром.</li><li>3) Развитие супружеских отношений.</li><li>4) Групповая физическая активность.</li><li>5) Групповая творческая активность — танцы, курсы и т. д.</li><li>6) Организованное родительское образование.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Преодоление оценочного отношения к себе.</li><li>2) Преодоление тревожности и вины.</li><li>3) Преодоление утилитарного отношения к себе.</li><li>4) Повышение родительской компетенции.</li><li>5) Улучшение организации труда, сна и отдыха.</li><li>6) Работа с собственными детскими психологическими травмами.</li></ol>

Спасибо за  
внимание!