

Министерство труда и социальной защиты Саратовской области
Государственное автономное учреждение Саратовской области
«Марковский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»

«ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО
РЕАБИЛИТАЦИИ И УХОДУ»
ТЕМА: «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ,
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С
ОВЗ»



Подготовил: педагог-психолог
Андреева Н.Э.

г. Маркс, 2025



Эмоциональное выгорание (СЭВ) — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических, физических, ментальных сил и личностных ресурсов человека.

Возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них. Развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации.

Впервые о СЭВ заговорили в 1970-е годы, когда обнаружили, что инициативные и ответственные социальные работники спустя какое-то время становятся отстраненными, грубят клиентам и плохо выполняют свои обязанности. Поэтому сначала синдром эмоционального выгорания связывали исключительно с работой врачей, педагогов, психологов и других «помогающих» специалистов. Сейчас этот синдром официально включен Всемирной организацией здравоохранения в Международную классификацию болезней.

О родительском выгорании говорят реже, чем о профессиональном, но оно, безусловно, существует. Родители часто настолько заняты заботами о ребенке, что времени на свои интересы и отдых у них не остается. Чаще это происходит с женщинами, так как обычно именно они заняты уходом за детьми, но «выгореть» могут и мужчины.

В основную группу риска входят:

- ✓ многодетные семьи;
- ✓ молодые родители, совмещающие учебу с выполнением родительской функции;
- ✓ матери младенцев и родители подростков;
- ✓ родитель, воспитывающий ребенка один (чаще матери);
- ✓ родители, воспитывающие детей с ОВЗ.

Рождение и воспитание ребенка с нарушениями в развитии является трудной жизненной ситуацией для семьи и как следствие источником хронического стресса. Часто семья оказывается замкнутой в своей проблеме, ей не хватает необходимых знаний о способах взаимодействия с ребенком, методах обучения, коррекции поведения детей. Нередко разрушаются

дружеские контакты, и семья оказывается в изоляции, нарастают проблемы в браке, истощаются личностные ресурсы членов семьи. Многими исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины и обиды, снижение самооценки.

В современной литературе реакция родителей на болезнь ребенка рассматривается как тяжелое травматическое переживание, сходное с тем, которое испытывает человек в ситуации потери близких (модель переживания горя по Элизабет Кюблер-Росс: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие). Болезнь ребенка – катастрофическое событие для родителей, она вызывает в родительской паре потрясение, типичное для критических ситуаций. Хотя ребенок не умирает, происходит потеря воображаемого ребенка, его здорового образа, мечтаний, надежд, связанных с будущим его взрослением.

Наиболее частые причины выгорания у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ:



Высокие ожидания и низкий результат в итоге.

Родители много физических, материальных и душевных сил вкладывают в ребенка, а результат не всегда соответствует ожиданиям. Более того, иногда случаются так называемые «откаты», когда состояние ребенка становится внезапно хуже и у родителей опускаются руки и как следствие наступает эмоциональное выгорание.



Вторая частая причина выгорания родителей детей с ОВЗ заключается в том, что ответственность

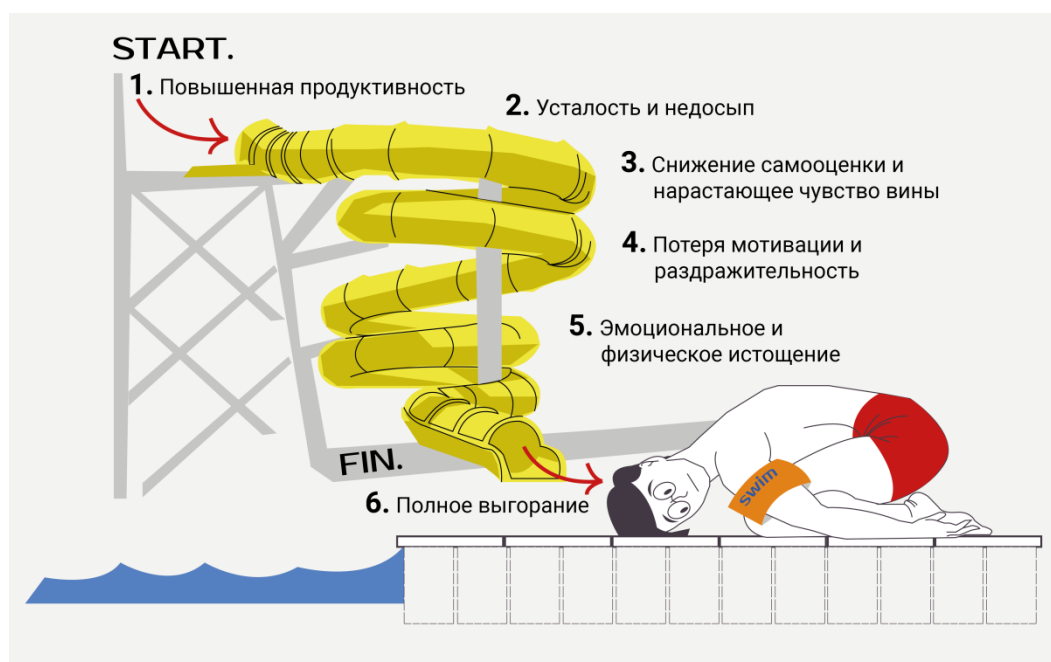
за состояние ребенка ложиться целиком на них. Еще сложнее, когда вся ответственность только на маме, а отец уходит из семьи или дистанцируется внутри семьи от проблем, уходит целиком в работу. Позиция «Я один на один с проблемой» очень быстро приводит к выгоранию.



И еще одна, пожалуй, основная причина эмоционального выгорания в том, что у родителей часто нет возможности отдохнуть от ребенка, потому что нужен постоянный уход и присмотр за ним.

Немецкий психолог М. Бүриш выделил шесть последовательных стадий эмоционального выгорания у родителей:

1. Предупреждающая фаза. Эта стадия на «выгорание» совсем не похожа. Наоборот, ее характеризуют чрезмерная увлеченность работой и отказ от потребностей, с ней не связанных. Если перенести это на детско-родительские отношения, то первая стадия начинается там, где родители сосредоточили все свои интересы вокруг ребёнка. При этом они получают от родительства удовольствие и с готовностью жертвуют личными интересами. Первым тревожным сигналом становятся симптомы общего истощения: постоянное чувство усталости, нарушение сна.



2. Снижение активности. Постоянно быть полностью вовлеченным в жизнь ребёнка и родительские переживания очень трудно, эмоциональные и физическое истощение нарастает. Чтобы компенсировать усталость, родитель начинает сокращать общение с ребёнком, проявляет все меньше искреннего интереса и участия. Одновременно с этим мама (или папа) начинают больше требовать от ребёнка, ожидая от него привычного поведения.

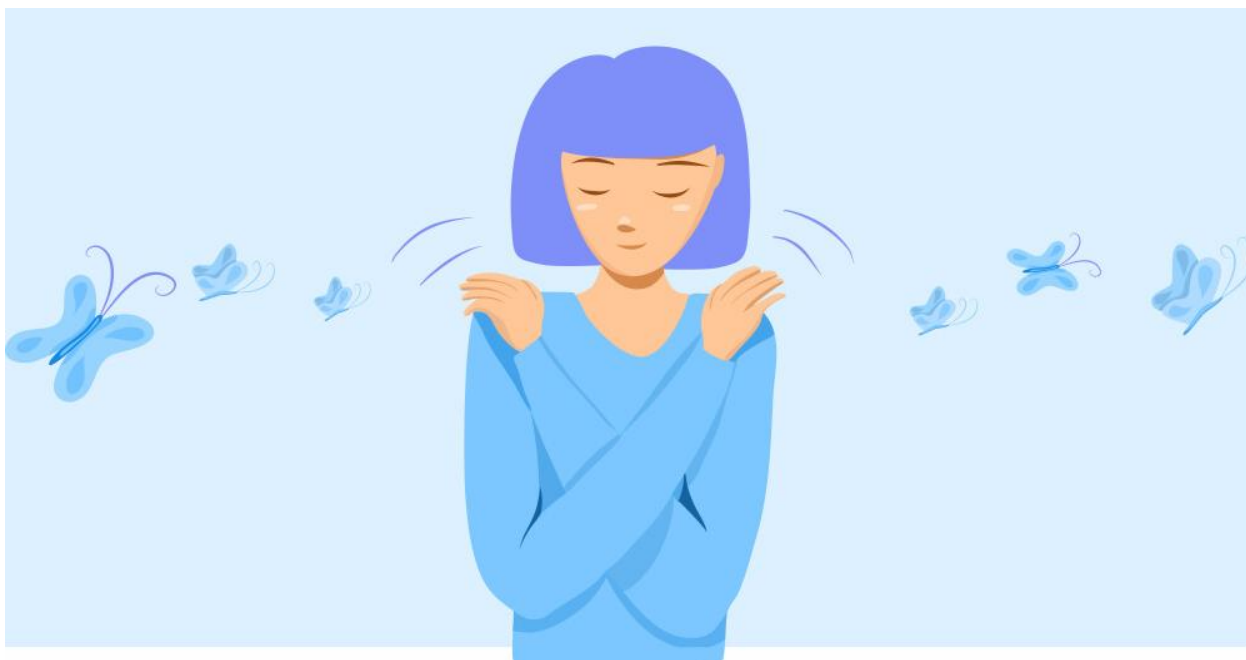
3. Эмоциональные реакции. Родитель все меньше контактирует с ребенком, тот реагирует на это капризами и требованием внимания. Мама сердится, чувствует себя виноватой, не видит выхода и становится еще на шаг ближе к тяжелой четвертой стадии.

4. Деструктивное поведение. На этом этапе уровень усталости и накопленных негативных эмоций становится настолько непереносим, что психика начинает защищаться от них. Интерес к ребёнку снижается, общение с ним становится автоматическим.

5. Психосоматические реакции. Хроническое подавление эмоций приводит к психосоматическим реакциям, частым болезням.

6. Сильнейшее разочарование и ощущение пустоты. На этом тяжелейшем этапе человек впадает в апатию. Все, что недавно составляло основу, смысл жизни оказывается безразличным. Такое состояние является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи.

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ



- ✓ Признайте проблему, не пугайтесь ее и не бойтесь быть «неидеальными родителями». Важно понять, что вы не справляетесь и что ничего страшного в этом нет. Не вините себя и других.
- ✓ Не запрещайте себе испытывать негативные эмоции. Обычно самые острые эмоциональные состояния, когда мы успеваем наговорить обидных слов и совершить какие-то неадекватные действия, длятся от 6 до 9 минут. Чтобы не выплескивать агрессию на окружающих, в такой момент лучше уйти, подышать, посмотреть в окно, просто побыть наедине с собой.

- ✓ Выговоритесь жене или мужу, родителям, друзьям, попросите у них помощи. Можно обратиться к психологу, если поддержки родных окажется недостаточно.
- ✓ Занимайтесь собой в первую очередь. Нормально ешьте, постарайтесь выспаться. Сон – важнейший ресурс. Пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется. Обратитесь к специалистам.
- ✓ Не старайтесь сделать все и сразу: ничего страшного не произойдет, если вы не будете идеальной матерью и хозяйкой.
- ✓ Переключайте внимание. Старайтесь чаще менять занятия: переключая действия, вы переключаете психику.
- ✓ Поможет любая физическая активность: это не обязательно походы в спортзал или домашняя йога, достаточно обычных прогулок.
- ✓ Вспомните, какие занятия раньше приносили вам радость, и по возможности постарайтесь сделать это сейчас. Используйте для улучшения любой ресурс, который помогает, все что улучшает физическое и /или эмоциональное состояние.

