

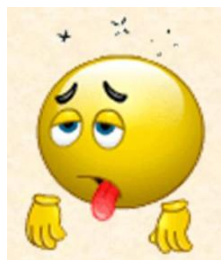
Стадии процесса эмоционального выгорания у замещающих родителей

1. Предупреждающая стадия (полное погружение в воспитание детей, отказ от своих потребностей, усталость, рассеянность);

2. Снижение уровня собственного участия (переживание «недостатка топлива», дефицит теплых чувств к детям и другим членам семьи, потеря интереса к воспитанию детей);

3. Появление эмоциональных реакций и разрушительного поведения (переживание чувства вины, низкая оценка себя как родителя, страхи, подавленность, подозрительность, конфликтность, уход от общения);

4. Появление психосоматических реакций (резкий спад трудоспособности, обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета, бессонница, головные боли, неудовлетворенность собственной жизнью);



5. Разочарование (отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние).



А также:

для профилактики эмоционального выгорания

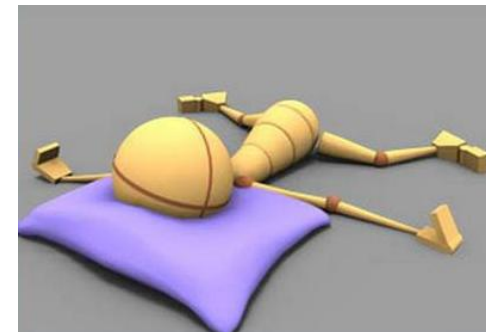
- позволяйте себе **маленькие радости**,
- качественно и регулярно **отдыхайте** и расслабляйтесь,
- давайте своему **телу хорошую нагрузку**,
- **любите себя** больше, чем свою работу,
- **чередуйте работу и отдых** на рабочем месте правильно.



Как говорится,
«Светя другим – не сгорай сам!»

Государственное учреждение образования
«Сморгонский социально-педагогический»

Эмоциональное выгорание замещающих родителей



Сморгонь

Эмоциональное выгорание –

это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия

Синдром эмоционального выгорания известен с прошлого века. Под этим словосочетанием подразумеваются изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения.

Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, педагоги. Однако, существует и особая категория граждан, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. **Это родители!** К сожалению, риск эмоционального выгорания родителя мало осознаётся в обществе.



А замещающие родители, как известно, много времени проводят в стенах своего дома, в заботах о детях, стараясь удовлетворить все их потребности. И

зачастую мало времени посвящают себе. Поэтому для них проблема эмоционального выгорания становится наиболее актуальной.

Основные причины синдрома выгорания у замещающих родителей



- Чувство огромной ответственности перед собой, законом, детьми;
- Занятость приемных родителей 24 часа в сутки;
- Долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей;
- Отсутствие готовых решений возникающих проблем;
- Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам и поведению);
- Однообразие деятельности;
- Повышенный шумовой фон в приемной семье;
- Недостаток свободного времени и личного общения вне семьи;
- Неумение расслабляться;
- Трудности делегирования родительских обязанностей другим членам семьи, стремление самому все контролировать, брать на себя всю ответственность и за всех.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

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



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



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



