

Эмоциональное выгорание замещающих родителей

Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Но имеется и особая группа людей, подвергающихся чувственному истощению, – это родители и замещающие родители.

Эмоциональное выгорание – профессиональный недуг тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу. И, конечно, приемные родители подвержены этому синдрому не меньше психологов или социальных работников. Ведь работа родителей не только круглосуточная, но и весьма специфическая. Многие ее особенности становятся очевидными не во время подготовки к семейному устройству, а уже после помещения ребенка в семью. Родители обретают желанных детей и начинают жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Но процесс реабилитации приемных детей – дело сложное и длительное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат. *Эмоциональное выгорание* – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.



25 июня 2020 года в Гусь-Хрустальном филиале психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения проводилось заседание «Клуба замещающих родителей» на тему «Эмоциональное выгорание замещающих родителей», целью которого являлась проработка состояний, связанных с психологическим выгоранием, обучение замещающих родителей

простейшим способам борьбы со стрессом и умению контролировать своё эмоциональное состояние. В связи с эпидемиологической ситуацией, данное заседание Клуба проводилось в непривычной обстановке.

Учитель-логопед Гущина Юлия Алексеевна рассказала о главных составляющих процесса эмоционального выгорания, о причинах его возникновения. Педагог-психолог Любимова Екатерина Андреевна рассказала участникам Клуба о психологических признаках синдрома выгорания, о симптомах и стадиях этого процесса, также познакомила участников Клуба со способами его предупреждения.

Педагогом-психологом Поповой Татьяной Александровной были проведены тренинговые упражнения, способствующие предупреждению эмоционального выгорания, выявлению собственных ресурсов родителей, формированию положительных установок в их сознании. Замещающие родители имели возможность поделиться своими радостями и трудностями воспитания приёмных детей.

На занятии также были использованы элементы дискуссии и творческие задания. Применение такой групповой формы работы с замещающими родителями является наиболее оптимальным и эффективным средством просвещения.

Заседание Клуба прошло в теплой, дружественной обстановке. Попечители отметили необходимость подобных встреч не только для получения профессиональной помощи, но и для обмена практическим опытом в воспитании детей в замещающей семье.



Педагог-психолог ГБУ ВО ЦППМС, Гусь-Хрустальный филиал

Е.А. Любимова