

Эмоции – это наша жизнь. Мы можем радоваться, злиться, негодовать, грустить, ненавидеть. При этом психоэмоциональные перегрузки накапливаются в организме, стрессы провоцируют эмоциональные переживания, которые выжимают остатки сил из человека и могут привести к хроническому состоянию стресса. Постепенно эмоции буквально покидают нас, в итоге остается только пустота. Что это – кризис или же просто усталость? Нет, это **эмоциональное выгорание**.

Итак, **синдром эмоционального выгорания** – это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в чувстве усталости и опустошенности, недостатке энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной жизненной установке.

*Главной причиной синдрома эмоционального выгорания* считается психологическое («душевное») переутомление. Когда требования длительное время преобладают над ресурсами, у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к выгоранию.

К **основным симптомам эмоционального выгорания**, которые наиболее существенно влияют на процесс воспитания детей, можно отнести следующие: **усталость, скука, апатия, снижение интереса к деятельности, утрата положительного восприятия людей, с которыми приходится часто взаимодействовать, рост безразличия, изменчивость настроения, страхи, подавленность, раздражительность, нарушение внимания, появление чувства беспомощности, неудовлетворенность жизнью и отношениями, проблемы со сном, снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний**.

К развитию синдрома эмоционального выгорания у родителей могут приводить следующие **факторы**:

- 1) несоответствие ожиданий реальности воспитательных будней;
- 2) недооценка трудностей или преувеличение родителями собственных возможностей;
- 3) ответственность перед контролирующими структурами (органы опеки, служба сопровождения);
- 4) стремление выглядеть «примерными» родителями;
- 5) материальные сложности (недостаточные размеры дома/ квартиры, временные затраты, нехватка материальных средств и др.);
- 6) несогласие одного из супругов на прием ребенка в семью;
- 7) постоянная однообразная деятельность;
- 8) занятость «24 часа», отсутствие выходных и отпуска;
- 9) ущемление собственных потребностей;
- 10) «трудновоспитуемость» приемных детей, сложности в построении взаимодействия с ними

**Существуют три стадии синдрома эмоционального выгорания:**

**Первая стадия** называется «стадией выдерживания». Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки. Человек еще держится «на плаву», но при этом он сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

У родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит

к еще большему раздражению родителя.

**Вторая стадия**, которую называют также «стадией не-выдерживания», имеет следующие симптомы: родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

**Третья стадия**. На этом этапе обычно начинаются серьезные деформации личностного характера. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего

**Как преодолеть синдром эмоционального выгорания?**

### **1. Начните больше отдыхать**

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроением.

### **2. Научитесь просить о помощи**

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

### **3. Принимайте недостатки в себе и других людях**

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

#### **4. Отложите второстепенные дела**

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справиться со своими родительскими обязанностями.

#### **5. Высыпайтесь**

Обеспечьте себе стабильный восьмидесятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

#### **6. Ищите внутренний ресурс**

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

#### **7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия**

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети. Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

#### **8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе**

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

**Синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.**

Помните, что вы берёте приёмного ребенка не для того, чтобы стать для него идеальным родителем, а для того, чтобы просто у него быть.

**Берегите себя!**

**Смейтесь! Улыбайтесь! Как можно чаще!**



**Горите, но не выгорайте!**

Государственное бюджетное учреждение

Владимирской области

«Центр психолого-педагогической  
и социальной поддержки»

8(4922) 32 38 61

<https://cppisp33.ru>, E-mail: [Info@cppisp33.ru](mailto:Info@cppisp33.ru)  
600000, г. Владимир, ул. Летне-Перевозинская, д. 5

Режим работы Центра:

начало работы – 8.30

окончание работы – 17.00

перерыв – 12.30 – 13.00

выходные: суббота, воскресенье

Составитель: Балакина Наталья Сергеевна

педагог-психолог

напечатано Владимир 2019



Государственное бюджетное учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической и социальной  
поддержки»

**Что делать, если силы  
на исходе...?!**

