

Эмоциональное выгорание родителей детей с ОВЗ

Педагог-психолог МБДОУ д/с № 31
Эгамбердиева Евгения Витальевна

- * **Синдром эмоционального выгорания** (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим **эмоциональным** истощением.



Причины эмоционального выгорания

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

- * родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- * родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- * матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультитаски;
- * единственные родители в неполных семьях;
- * родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- * родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли;
- * родители, имеющие детей с ОВЗ.

Симптомы эмоционального выгорания

- * постоянная усталость,
- * нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате,
- * плаксивость,
- * апатия,
- * безучастность и равнодушие к собственному ребенку или наоборот раздражительность и беспричинная агрессия,
- * потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями, состояние постоянной тревоги и депрессии.

Стадии эмоционального выгорания

- * Стадия выдерживания
- * Стадия не выдерживания
- * Стадия личностной деформации



Рекомендации

1. Начните больше отдыхать
2. Научитесь просить о помощи
3. Принимайте недостатки в себе и других людях
4. Отложите второстепенные дела
5. Высыпайтесь
6. Ищите внутренний ресурс
7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия
8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе



Спасибо за внимание!