

# 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 мультитасачности;
- \* 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!