

Профилактика эмоционального выгорания замещающих родителей, воспитывающих ребенка с ОВЗ и братьев / сестер

**Подготовила:
педагог-психолог
службы по устройству детей в семью
ТОГБОУ « ЦПМСС»
Филатова Лариса Николаевна**

Эмоциональное выгорание

Состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

(Х. Фрейденберг, 1974г.)

Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Первая стадия, или предупреждающая фаза

Иными словами, это «медовый месяц», когда человек полон энтузиазма, взявшись за новую работу или дело (например, воспитание приемных детей). Он проявляет чрезмерную активность, часто отказывается от своих потребностей, не связанных с новым занятием, вытесняет из сознания переживания неудач и разочарований, посвящает себя и все свое время новому делу, уменьшает количество контактов.

К концу этого этапа может начать проявляться истощение в виде появления чувства усталости, бессонницы, невнимательности, некоторой рассеянности и в связи этим угрозы несчастных случаев.



Вторая стадия, или снижение уровня собственного участия.

На этом этапе человек переживает состояние **«недостатка топлива»**, когда чаще появляется усталость, скука, апатия, проблемы со сном, теряется интерес к труду и тому делу, которое еще недавно с азартом выполнялось, возникает нежелание выполнять свои обязанности, нарастает отстраненность. Постепенно утрачивается положительное восприятие тех людей, с которыми больше всего приходится взаимодействовать, меняется позиция от помощи к надзору и контролю, чаще приписывается вина за собственные неудачи другим людям, растет безразличие, нередко становятся циничные оценки окружающих, внимание в основном уделяется собственным потребностям, акцент делается на материальном вознаграждении за труд при его низкой производительности, появляется зависть, чувство того, что другие люди тебя используют в своих целях. В случае высокой мотивации человек может **продолжать гореть за счет своих внутренних ресурсов, но в ущерб здоровью.**



Третья стадия, или появление эмоциональных реакций и разрушительного поведения.

На этой фазе **появляются хронические симптомы**, такие, как постоянное чувство вины, низкая самооценка, безосновательные страхи, изменчивость настроения, подавленность, ощущение «загнанности в угол» или обвинение других, обостренная злоба, отсутствие терпимости к окружающим, неспособность к компромиссу, подозрительность, конфликтность, осуждение. Одновременно нарастает изможденность, усиливается подверженность заболеваниям, внимание становится менее концентрированным и сосредоточенным, снижается способность выполнять трудные задания или решать сложные проблемы, не включается воображение, инициативность резко падает, деятельность становится неэффективной. Постепенно человек делается безразличным, избегает неформальных контактов и общения, не стремится принимать участие в жизни других людей или, наоборот, проявляет чрезмерную привязанность к какому-то конкретному лицу. **Обостряется чувство одиночества, скуки, теряется интерес к прежним любимым увлечениям и хобби.**



Четвертая стадия, или появление психосоматических реакций.

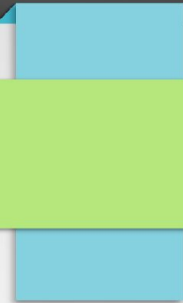

Этот этап можно охарактеризовать как **кризис**. Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Появляются те или иные психосоматические реакции: снижение иммунитета, неспособность к расслаблению в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение давления, учащенное сердцебиение, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя. Также усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.



Пятая стадия, или разочарование

Данная фаза развития синдрома выгорания является конечной и может быть названа как **«пробивание стены»**. Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. В психологическом плане формируется отрицательная жизненная установка в виде пессимистического взгляда на мир, укрепляется чувство беспомощности и бессмысленности жизни, утрачивается надежда, на смену

которой **приходит отчаяние.** 



Вспоминая слова Г. Селье, посвятившего большинство своих исследований изучению стресса и его воздействия на организм, отметим: **«Важно отдыхать до того, как устать»**. В этой фразе заключена вся основная мудрость борьбы с таким негативным состоянием, как синдром выгорания: необходимо чутко относиться к собственному организму, прислушиваться к его языку и своевременно реагировать на его послания, осваивать методы расслабления и саморегуляции, беречь ресурсы, уметь расставлять приоритеты в жизни и деятельности.

ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ: ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

- **долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей («топтанье на месте»);**
- **пребывание в ситуации неопределенности;**
- **постоянное чувство огромной ответственности: перед собой, перед законом, перед приемными детьми;**
- **частые «рецидивы» негативного поведения у приемных детей («возврат назад» к прошлым привычкам, прошлому поведению);**
- **накапливающаяся усталость;**
- **недостаток личного общения вне семьи;**
- **постоянный самоанализ и самоконтроль;**
- **неумение посмотреть на себя со стороны;**
- **необходимость регулярного ведения материальной отчетности;**
- **невозможность и неумение расслабляться;**
- **повышенный шумовой фон в замещающей семье;**
- **конфликты в семье;**

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

- Умение изменять собственное отношение к ситуации
- Освоение навыков позитивного мышления
- Овладение навыками расслабления и саморегуляции
- Расширение сферы ресурсов и их укрепление

1. Личностные ресурсы

2. Информационные ресурсы

3. Материальные ресурсы

4. Социальные ресурсы
и т.д.

- **Предпринимать действия;**
- **Искоренять вредные привычки, чтобы не тратить силы на них;**
- **Общаться (с другими семьями, с единомышленниками, с друзьями;**
- **Получать новую информацию, знания, участвовать в семинарах, тренингах, повышать свою компетентность;**
- **Вести дневник;**
- **Посещать концерты, кинотеатр, кафе;**
- **Выезжать на природу;**
- **Выходить в гости;**
- **Уметь супругам быть вдвоем и наслаждаться обществом друг друга.**



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!