

# **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.*

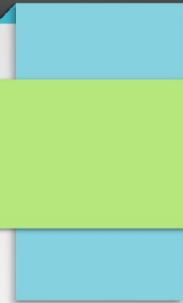

Этот этап можно охарактеризовать как **кризис**. Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Появляются те или иные психосоматические реакции: снижение иммунитета, неспособность к расслаблению в свободное время, бессонница, 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!