Выгорание

1 стадия:

Родители мобилизованы, собранны, готовы все отдать. Могут плохо есть, мало спать и не страдать от этого. К ним не прилипают инфекции, они способны свернуть горы. Готовы посвятить себя ребенку полностью, пожертвовать всем.

2 стадия

У родителей «стоическое» выражение на лице, усталый голос и словно тяжесть во всем теле. Постоянное напряжение. Все мысли о делах, о проблемах. Повышенная конфликтность. Нарушение сна, любое замечание воспринимается крайне болезненно.

3 стадия

Запредельная усталость. Раздражительность. Плаксивость. Полное безразличие, перемежающееся вспышками истерического гнева. Ребенок просто «бесит». Родители от отчаяния прибегают к жестоким наказаниям. В результате появляется чувство вины. Усиливается стресс.

4 стадия

Родители начинают имитировать заботу и понимание. Приходит равнодушие, цинизм, душевная черствость. Забота заменяется всезнанием и контролем, сочувствие—самодовольной уверенностью. Люди воспринимаются враждебно, родитель становится подозрительным, мнительным. Иногда это доходит до психоза.

Как избежать эмоционального выгорания.

- Будьте внимательны к себе, это поможет Вам своевременно заметить первые признаки усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- У Вас должно быть хобби, приносящее моральное удовлетворение. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Вы должны верить в то, что причина проблем может быть еще в чем—то, кроме Вас.

Внимание!

Если Вы подозреваете, что находитесь на последних стадиях эмоционального выгорания, немедленно обратитесь за помощью к специалистам, организуйте отдых вне дома, попросите близких помочь Вам!

Центр подготовки приемных родителей и сопровождения замещающих семей

Наш адрес:

155912, Ивановская область, г.Шуя, ул.Школьная, 1-я, д.1

т. 849351-4-35-84

ОГКОУ Шуйский детский дом—школа

Центр подготовки приемных родителей и сопровождения замещающих семей

Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание—это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально—энергетических и личностных ресурсов человека.

Шуя, 2017

Психологическое благополучие приемных родителей—одна из актуальных проблем современной приемной семьи.

Синдром эмоционального выгорания— нередко встречающееся явление у замещающих родителей.

Эмоциональное выгорание—это психоэмоциональное истощение, возникающее в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или освобождения от них.

Основные проявления эмоционального выгорания:

- Чувство глубокой усталости и опустошенности.
- Чрезмерная раздражительность.
- Чувство сонливости в течение всего дня.
- Частые нервные срывы.
- Подавленность настроения.
- Недовольство собой и окружающими.
- Ухудшение взаимоотношений с окружающими.
- Утрата чувства юмора.
- Разочарование в жизни.
- Частые головные боли.
- Бессонница.
- Апатия.
- Пессимизм.
- Отрицательное, циничное или безразличное отношение к детям.
- Утрата родительской мотивации.

Причины эмоционального выгорания.

Внешние:

1. Большая эмоциональная нагрузка.
2. Интенсивная деятельность.
3. Социальный контроль и оценка действий.
4. Частое несоответствие результатов затраченным силам.
5. Большая социальная ответственность за результаты своего труда.
6. Недосыпание.
7. Трудное поведение приемных детей.

Внутренние:

1. Заниженная самооценка.
2. Зависимость от мнения других.
3. Эмоциональная сдержанность.
4. Направленность личности внутрь себя.
5. Неумение регулировать свое эмоциональное состояние.
6. Низкая работоспособность.
7. Высокая утомляемость.

Чтобы родителю сохранить свою эмоциональную энергию и использовать ее для воспитания ребенка, нужно выполнять простые правила:

Правило №1—Не «зацикливайтесь» на плохом. Подводя итоги дня, считайте свои удачи и достижения.

Правило №2—Чаще улыбайтесь, радуйтесь.

Правило №3—Будьте оптимистом, помните, что все течет, все изменяется. За «черной полосой» следует «белая».

Правило №4—Помните восточную мудрость: «Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило №5—Чередуйте нагрузки с отдыхом.

Правило №6—Постарайтесь осознать высшую ценность жизни. В ней - суть счастья. Мы счастливы от того, что живем, можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.