

## **«Синдром эмоционального выгорания родителей: что это такое и как его избежать?»**

**Подготовила педагог-психолог:  
Канищева М.А.**

Думаю, каждый из вас слышал про синдром эмоционального выгорания.

Под данным словосочетанием понимают состояние эмоционального, психического и физического истощения, развивающегося в результате хронического неразрешенного стресса.

Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия предполагает помощь людям: педагоги, сотрудники полиции, спасатели, врачи, работники социальных служб.

Однако существует и особая категория людей, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

Образ жизни родителя маленького ребёнка, особенно того, кто находится в постоянном контакте с малышом, действительно, во многом схож с работой в системе «человек-человек». Есть, конечно, и отличия, но они только усугубляют ситуацию:

Во-первых, общение с ребёнком, в отличие от контакта с коллегами и клиентами, вызывает глубокий эмоциональный отклик.

Во-вторых, мамой (папой) приходится «работать» без отпуска и выходных.

В-третьих, у родительства нет устойчивых критериев «оценки эффективности», внешнего поощрения и штрафов. Вы сами себе начальник и сами себе контролер.

Воспитание ребенка – это сложная во многих отношениях задача, связанная с разнообразными зачастую трудноразрешимыми жизненными проблемами. Их преодоление сопряжено с сильным стрессом для всей семьи, и может оказывать деформирующее воздействие на психику. В большинстве случаев повышенное нервно-психическое напряжение зачастую испытывают женщины, так как именно матери проводят больше времени с детьми и на них лежит воспитательная функция.

Зачастую родители начинают испытывать негативные чувства, которые, могут быть разными: злость, смущение, гнев, раздражение. Часто эти чувства не осознаются либо подавляются. Родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и кричат на детей что приводит к напряжению и истощению нервной системы, а, следовательно – к эмоциональному выгоранию.

Синдром не возникает одномоментно, его симптомы появляются и развиваются постепенно. В психологии выделяют шесть последовательных стадий данного процесса:

### **1. Предупреждающая фаза.**

Данная стадия совсем не похожа на «выгорание». Наоборот, ее характеризуют чрезмерная увлеченность работой и отказ от потребностей, с ней не связанных. Родители сосредотачивают все свои интересы вокруг ребёнка. При этом они получают от родительства удовольствие и с готовностью жертвуют личными интересами.

Первым тревожным сигналом становятся симптомы общего истощения: постоянное чувство усталости, нарушение сна.

### **2. Снижение активности.**

Постоянно быть полностью вовлеченным в жизнь ребёнка и родительские переживания очень трудно, эмоциональное и физическое истощение нарастает. Чтобы компенсировать усталость, родитель начинает сокращать общение с ребёнком, проявляет всё меньше искреннего интереса и участия. Одновременно с этим мама (или папа) начинают больше требовать от ребёнка, ожидая от него привычного поведения.

### **3. Эмоциональные реакции.**

Родитель всё меньше контактирует с ребенком, тот реагирует на это капризами и требованием внимания. Мама сердится, чувствует себя виноватой, не видит выхода и становится еще на шаг ближе к тяжелой четвертой стадии.

### **4. Деструктивное поведение.**

На данной стадии уровень усталости и накопленных негативных эмоций становится настолько непереносим, что психика начинает защищаться от них. Интерес к ребёнку снижается, общение с ним становится автоматическим.

### **5. Психосоматические реакции.**

Эта стадия характеризуется тем, что хроническое подавление эмоций приводит к психосоматическим реакциям, частым болезням.

### **6. Сильнейшее разочарование и ощущение пустоты.**

На данной тяжелейшей стадии человек впадает в апатию. Все, что недавно составляло основу, смысл жизни оказывается безразличным. Такое состояние является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи.

В зоне риска эмоционального выгорания находятся **родители детей с небольшой разницей в возрасте (до 5 лет)**. Новорожденный малыш нуждается в маме круглосуточно. А ведь есть и старший ребенок (или старшие дети), которому тоже нужно мамино внимание, тем более что они привыкают к своей новой роли в семье. Такая ситуация почти всегда требует от родителей большого напряжения.

**Родители часто болеющего ребенка.** Постоянные болезни ребенка истощают родителей не только физически, но и эмоционально.

**Неполные семьи.** Когда все заботы о детях ложатся на плечи одного из родителей, то напряжение и усталость, которые являются предвестниками «выгорания», могут появиться с большой вероятностью.

**Мамы, которые рано выходят на работу или работают дома.** Они живут в так называемом мультизадачном режиме, который истощает психику. Конечно одновременно решать несколько задач возможно, но у всего есть свои пределы. Каждая конкретная задача может не быть сложной, но когда их слишком много, то это истощает.

**Родитель-перфекционист.** У кого из нас нет в голове картинка «идеальной мамы»?! Она всегда рада успехам своего ребёнка, понимает его потребности, дает любовь, тепло и защиту, никогда не кричит, всем довольна, всегда спокойна, здорова, красива. Ну и так далее – у каждого есть свой образ этого прекрасного, но далекого от реальности человека.

При проявлении симптомов эмоционального выгорания большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повториться снова и снова. И чем меньше ребенок, тем серьезнее могут быть последствия для его эмоционального здоровья. Ведь маленькие дети воспринимают негативные эмоции родителя как «Мама (или папа) меня не любит».

Синдром выгорания – это защитная реакция психики человека на длительный стресс. Конечно, попадая в ситуацию эмоционального выгорания, человек начинает себя винить, говорить, какой он плохой, и ругать за срывы. Важно признать свои чувства. Задача каждого родителя – научиться переносить фокус внимания с ребёнка на себя, заботиться о себе, уходить от состояния «это меня бесит» к состоянию «мне плохо». Когда человек осознаёт «я больше так не могу», важно относиться к этому как к недомоганию. Вы приболели, нужно создать условия для выздоровления. Выход из эмоционального выгорания – это медленный процесс. Но важно наметить себе цель и медленно идти к ней.

Надеюсь, что данная информация была полезна для вас.