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 мультизадачности;
- * 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 OB3.

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!