**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Эмоциональное выгорание родителей:**

**что это такое и как его избежать?**

**Что такое синдром эмоционального выгорания (СЭВ)?**

**Методические рекомендации для родителей**

**ПЕНЗА, 2022**

Методические рекомендации адресованы родителям и педагогическим работникам образовательных организаций для осуществления
психолого-педагогического просвещения родителей.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы причин, признаков, способов профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания родителей.

Методические рекомендации могут использовать в своей работе педагоги-психологи и классные руководители.

Составитель: И.Ф. Смирнова, старший методист ППМС центра Пензенской области, к. пед. н., доцент.

**Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать?**

**Что такое синдром эмоционального выгорания (СЭВ)?**

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и [кричат на детей](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ne-krichat-na-rebenka/), а потом задают вопросы психологам, как этого избежать. И, несмотря на то,
что большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повторяться снова и снова.

Синдром выгорания впервые описал американский психиатр Фрейденбергер в 1974 года и дал ему название «burnout».

Этот синдром свойственен как людям «помогающих» профессий – педагогам, врачам и медсестрам, социальным работникам и священникам, так и родителям.

А проявляется СЭВ в эмоциональном и физическом истощении,
когда у «выгоревшего» человека теряется интерес к работе, пропадает понимание и сочувствие к тем людям, пациентам или своим детям,
с которыми приходится постоянно взаимодействовать.

Главной причиной выгорания считается психологическое, душевное переутомление.

Как показывает опыт, чувство «выгорания» знакомо далеко не всем родителям. Отчего же одни матери быстро выгорают, а другие чувствуют себя, оказавшись в похожих семейных ситуациях, вполне нормально?

Причин может быть много. Во-первых, банальная физиология – нельзя не учитывать, что все люди разные и запас прочности у них разный.
Кто-то более вынослив и энергичен, кто-то менее.

Во-вторых, важны установки и личность матери. Если мать считает, что все должно быть идеально, и дом блестит, и дети заботой окружены, причем, все и одновременно, то, естественно, не успевая, она будет чувствовать себя несчастной и несостоятельной, от этого впадать в хандру
и загонять себя еще больше.

Если мать относится спокойно к каким-то неизбежным житейским трудностям и не грызет себя изнутри – этого не происходит.

Нечто похожее может наблюдаться и по отношению
к детям – если мама считает, что они должны быть обязательно успешными, а ее ожидания не оправдываются, потому что они нереалистичные,
то она снова будет чувствовать себя несчастной и неудовлетворенной.
И злиться на детей – как же они надежды не оправдали. И выгорание
тут как тут.

Конечно, огромное значение имеет семейная ситуация. Заботливый муж, добрые отношения в семье или хотя бы – отсутствие каких-то объективно тяжелых проблем, болезней, материального недостатка снижает вероятность эмоционального выгорания.

**Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания?**

Это:

* 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.

**Каковы причины эмоционального выгорания у родителей?**

К числу существенных причин выгорания относятся:

1. Условия неопределенности – родители не знают, что будет завтра
с их ребенком.
2. Перенапряжение на протяжении долгого времени – это только чужие дети быстро растут.
3. Дети требуют очень много внимания и вовлеченности.
4. Сенсорные перегрузки: постоянный шум, вопросы, движения, внешние раздражители – мозг устает и не концентрируется на том,
что вам нужно.
5. Отсутствие личного пространства – негде спрятаться
и восстановиться.

Один из главных факторов риска СЭВ для родителей школьников гипервнимательное и гипермотивированное отношение родителей к учебе ребенка.

Гипервнимательное отношение родителей к учебе включает:

* игнорирование неврологии, особенностей здоровья
и психологической типологии ребенка;
* раннее начало школы: детей часто отдают в первый класс
в неполные семь лет, когда воля и эмоции еще не созрели;
* перегрузка расписания: кроме школы у детей есть дополнительные занятия в огромном количестве, нет времени на паузы, развитие, спорт
и прогулки;
* напряженное, тревожное отношение родителя к учебе;
* переживание из-за оценок, восприятие текущих оценок
не как процесса, а как результата;
* чувство вины: «я плохая мать, я ребенку недодаю, можно сделать больше».

Все это, конечно, не значит, что выгорание для родителей неизбежно, если ребенок рано пошел в школу, посещает кружки каждый день и мама действительно заботится о его образовании и т.д.

**Какие можно выделить этапы и признаки СЭВ**?

**Стадия накопления.** Усталости все больше. Многие задачи решаются на автомате, включается режим экономии энергии. Мама выполняет необходимые дела, но не более того.

**Стадия срыва.** Усталость сменяется нервным истощением, появляются чувства раздражения, злости, бессилия. Ежедневные дела кажутся бесконечной пыткой. Ни на что нет сил, и хочется,
чтобы все оставили в покое, но даже это не помогает. Появляются физические симптомы – головные боли, проблемы со здоровьем, сном
и аппетитом.

**Стадия деформации.** Из этой стадии не выбраться без помощи специалиста. Чувства отключаются, теряется смысл жизни, страшно
от собственных мыслей. Стадия деформации для родителя – когда он больше не хочет видеть своего ребёнка, начинает поступать жёстко и даже
не замечает этого.

**Чем опасен СЭВ?**

Во-первых, родительское выгорание наносит вред психике человека. Из-за невыносимой реальности родители могут спасаться разрушительными мыслями или зависимостями. Если игнорировать признаки эмоционального истощения, в организме нарушается система гормонального ответа на стресс. Возникают соматические проявления родительского выгорания, нарушения сна и расстройства пищевого поведения, а также родительская агрессия
и пренебрежение. Все это не только может привести родителя к депрессии, но и влияет на детско-родительские отношения и, в конечном счете,
на ребенка.

Так, например, для дошкольников эмоции – основа развития.
И чем меньше ребенок, тем серьезнее могут быть последствия
для его эмоционального здоровья. Ведь маленькие дети воспринимают негативные эмоции родителя такие, как «Мама (или папа) меня не любит».

Детям до трех лет важен телесный контакт и эмоции, после трех
и до 10-12 – важны эмоциональный и интеллектуальный факторы.

Во-вторых, собственная родительская самооценка. Нет адекватной самооценки – нет ресурса. Особенно это актуально для мам.
Потому что женщины чаще оказываются в таком состоянии.

В-третьих, создание пространства любви в семье. Никто не поспорит с тем, что для любви нужен эмоциональный ресурс.

В-четвертых, профилактика деструктивных отношений в семье. Существует целый комплекс различных деструктивных отношений, который приводит к патологиям. И один из вариантов таких отношений – дефицит эмоций, который может приводить к серьезным отклонениям в поведении детей.

В-пятых, состояние счастья, радости от жизни. Всем хочется,
чтобы жизнь была не только полезной и осмысленной, но и наполненной, приносила радость. Ведь даже когда есть повод, но нет сил радоваться – это сигнал, что у человека нет энергии на реализацию каких-то важных задач.

В-шестых, обмен опытом с ребенком. Когда эмоциональная связь родителей и детей недостаточно хорошая, теряется родительская опция – передать что-то жизненно важное собственным детям.

**Что можно сделать?**

Выгорание легко можно заменить словом истощение.
Т.е. были у вас источники силы и энергии и закончились.

1. **Надо определить, преобладающие у вас проблемы**:

– сильная зависимость самооценки родителя от поведения ребенка;

– необходимость быстрого результата, но неясность способов достижения;

– отсутствие энергообмена, помощи со стороны близких людей и др. Родители и дети связаны вертикальными отношениями (взрослый несет ответственность за ребенка). Когда у матери нет с кем-либо отношений
на равных – мужем, родителями, родственниками, у нее вообще может
не быть горизонтальных отношений;

– чересчур высокая ответственность за результаты воспитания;

– нечеткое распределение обязанностей. Если на работе у вас есть конкретный функционал, то в воспитании ребенка его, как правило, нет. Возникает тотальная многозадачность, в результате становится непонятно,
за что хвататься;

– идеализация. Частая фраза людей, которые идеализируют образ родителей: «Я должна быть замечательной мамой!»;

– высокий уровень принуждения. Если у человека есть принуждение
на работе, а это против его принципов, всегда можно уволиться.
А в материнстве так не получится. Есть множество вещей, которые делать НАДО;

– отсутствие полноценного результата, благодарности, обесценивание материнского труда. Надо понимать, что результат будет нескоро,
в отдаленном будущем. И, тем не менее, ежедневный материнский труд заслуживает благодарности. Хотя об этом мало кто помнит. Полезно самоорганизовывать себя.

2. **Понять и усилить свои родительские ресурсы**. Есть ресурсы внешние, а есть внутренние. Внешние означают подключение других людей. Внутренние – это те ресурсы, для которых вам никто не нужен,
вы реализуете их сами (а если нет – поможет психолог). Внешние: организация помощи. Например, няни или родственники. Организация регулярного продуктивного общения, энергообмен с близкими людьми. Развитие супружеских отношений. Групповая физическая активность. Поход в фитнес-клуб, общение с группой активных людей, с которыми есть позитивная коммуникация. Групповая творческая активность – танцы, курсы и т.д. Организованное родительское образование. Группа, возможно,
в онлайн-формате, в которой вы учитесь родительским компетентностям. Внутренние: преодоление оценочного отношения к себе. Если человек очень критичен, это снижает его ресурс. Преодоление тревожности и вины. Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть. Чтение книг и электронных источников по педагогике и психологии и повышение родительских навыков – поможет выйти
на качественно другой уровень родительства. Улучшение организации труда, сна и отдыха. Правильное планирование дня для восстановления ресурса. Работа с собственными детскими психологическими травмами. Здесь тоже, скорее всего, поможет общение с психологом. Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние.
Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

3.  **Наладить механизм: усталость** – **отдых.** Истощение ресурсов нужно останавливать на этапе обратимости, в противном случае, легко свалиться в хронические болезни и депрессию. Необходимо учиться чувствовать свою усталость, не игнорировать ее сигналы. Это, значит,
не начинать новые дела пока не отдохнёшь. Важно договориться с семьей
о возможности хотя бы небольшого отдыха при первых признаках усталости. Если есть привычка отдыхать только с пользой – лучше на время ее оставить. Родителям нужна полноценная разгрузка. Если сложно с ходу придумать занятие для отдыха, составьте список из 20-25 пунктов, на первый взгляд, бесполезных способов времяпрепровождения, которые вы любите делать,
и они приносит вам радость. Например, выпить чай с конфетой, посмотреть фильм, прогуляться и т.д. Каждый день делайте хотя бы по 2-3 пункта
из этого списка. Обновляйте список, пусть он живет и меняется вместе
с вами.

4. **В родительстве всегда можно найти то, что вам интересно!**
А еще помните, что самореализация в другой сфере дает энергию
для родительства. На работе вы отдыхаете от семьи, а дома – от работы. Несколько сфер жизни дают нам ресурс на осуществление разных дел.

5.**Важна группа взаимной поддержки** – другие родители с детьми, друзья, какое-то сообщество, которое, кстати, вы можете создать и сами. Помимо психологической помощи, справиться с родительским выгоранием поможет делегирование тех обязанностей, которые отнимают сейчас силы:

– выполнение домашнего задания;

– развоз на кружки и дополнительные занятия;

– ежедневные прогулки;

– необязательно использовать дорогие платные сервисы – можно договориться с другими родителями и сопровождать детей на занятия
и прогулки по очереди, а помочь по учебе может знакомый студент
или старшеклассник.

7. **Отложите второстепенные дела.** Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

8. **Высыпайтесь.** Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться
до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

9. **Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия.** Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша
с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей,
и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими,
то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети. Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете
для себя и что – для ребенка.

10. **Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе.** Прогулки
по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

11. **Общайтесь.** Гуляйте, знакомьтесь с другими мамами на площадках, в социальных сетях, на форумах, в группах поддержки. Общайтесь
со старыми друзьями, с кем-то, кто разделяет ваши увлечения и хобби,
чтобы была возможность поговорить не только о детях.

12. **Прислушивайтесь к себе, к своим чувствам, к телу.** Что со мной происходит прямо сейчас? Что я чувствую, что я хочу в связи с этим,
в чем нуждаюсь? Что я могу для себя сейчас сделать? Если не вы,
то кто другой может помочь?

13. **Помните о личных границах.** Вы не обязаны принимать советы
по воспитанию ребенка, если не хотите этого. Неважно, родственники это, друзья или посторонние «сочувствующие доброжелатели».

14. **Сбрасывайте внутреннее напряжение.** Танцуйте, пойте, занимайтесь спортом, гуляйте. Если необходимо, берите паузы: подышите
и посчитайте про себя.

15. **Не пытайтесь быть идеальной мамой**, достаточно быть просто хорошей. В погоне за соответствием образу идеальной мамы в фокусе внимания чаще всего оказывается не ребенок, а образ идеального родителя. Ожидания сталкиваются с реальностью, потому что ни мама, ни ребенок
не могут соответствовать этим «нормам». Ответьте на несколько вопросов. Откуда взялся портрет идеального родителя и кто устанавливает эти нормы? Кто является вашим главным критиком? Что будет хорошим результатом вашего родительства и замечаете ли вы сам процесс? Что произойдет,
если вы не будете идеальной мамой?

16. **Обращайтесь за консультацией к психологу.** Есть психологи, которые работают с молодыми мамами и консультируют онлайн во время детского сна. Если чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, походите на терапию. Часто материнство вскрывает собственные психологические травмы. В этом случае необходимо разобраться в себе, в своих установках, переосмыслить детско-родительские отношения и собственный опыт.

17. **Снижайте негативное влияние информационной среды.**
Чтобы снизить его, можно отписываться от ресурсов и блогов психологов,
а также успешных мам, которые усиливают чувство тревоги и вины.

**Профилактика**

Если вы обнаружили себя в зоне риска, стоит сделать четыре шага
для профилактики родительского выгорания:

1. Признайте проблему – это всегда первый шаг к ее решению.
2. Поймите корни проблемы: возможно, вы пытаетесь активно додать то, что сами не получали в детстве – внимание, образование. В этом случае лучше сначала разобрать свои детские истории со специалистом – это очень сильно выравнивает положение, это долгий процесс.
3. Формируйте поддерживающее окружение, которое транслирует спокойное отношение к учебе. Возможно, там будут люди чуть-чуть старше, которые понимают, скажем, что проблемы начальной школы – это момент, который ребенок перерастет.
4. Говорите себе: «Я достаточно хороший родитель для своего ребенка», «я стараюсь достаточно».
5. Обдуманно распределяйте свои нагрузки, не берите на себя слишком много, учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
6. Не надо стараться конкурировать с другими семьями (например,
у подруги все дети учатся в музыкальной школе, значит, и у меня должны). Чрезмерное стремление быть не хуже всех может порождать тревогу
и беспокойство.

Таким образом, возникновение синдрома эмоционального выгорания
у родителей – это не закономерное следствие необходимости воспитания детей в семье, это ситуация, которую сами родители могут предупредить
за счет внутреннего саморазвития, самоорганизации, конструктивного взаимодействия с членами своей семьи, другими родителями.

**Литература:**

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: КГУ. – 1987.-240 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.:–Информационно-издательский дом «Филинъ», 2015.
3. Жилина Е. Родительское выгорание. [www.b17.ru](http://www.b17.ru)
4. Захарова Е.И. Психология освоения родительства: научная монография. – М.: ИИУ МГОУ, 2014.
5. Кочетова Ю.Cтадии эмоционального выгорания [www.realnoevremya.ru](http://www.realnoevremya.ru)
6. Куусмаа А., Изюмская А. Мама на нуле. Путеводитель
по родительскому выгоранию., «Самокат», 2017.
7. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Концептуальная модель. – М.: Институт Молодежи, 1999. – 286 с.
8. Филиппова Г.Г. Самореализация и родительство: конфликт  мотиваций в современном обществе // Психотерапия. 2016. № 10 (166). С. 16–22.
9. Шеина Е. Эмоциональное выгорание родителей www/ nsportal.ru