

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Отделение сопровождения
приемных семей

ГКУ «СРЦН Камышловского
района»



... существует особая категория людей, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то не принято говорить. Это родители. Часто они сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать или злить. Родители начинают кричать и срываться на детей, а потом, как правило, мучаются вопросом, как этого избежать. Большинство взрослых осознают, что подобные действия ошибочны, но ситуация повторяется снова и снова. Для любого ребенка такое поведение родителя имеет серьезные последствия в его эмоциональном здоровье. Ведь дети воспринимают негативные эмоции родителей как: «Мама меня не любит». Почему это происходит? Как избежать такого поведения?

Будем разбираться вместе...

Эмоциональное выгорание — это изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения.



«Если желание усыновить ребёнка шло от сердца, души и осознанности, то и сложности, которые неизбежно появляются в процессе достижения целей, являются преодолимыми и успешно решаются.

На них хватает ресурса, потому что та цель, к которой стремится человек, соответствует его истинным ценностям, реалистична и безопасна.

Процесс достижения этой цели связан с нарастающим удовлетворением.»

КАКИЕ РОДИТЕЛИ ОКАЗЫВАЮТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

- многодетные семьи с детьми, разница в возрасте которых меньше 5 лет;
 - мамы, совмещающие семью и работу;
 - неполные семьи;
- семьи, в которых постоянно возникают конфликтные ситуации;
 - семьи, не прожившие горе утраты;
- семьи, потерпевшие неудачу в воспитании старших детей;
 - родители-перфекционисты;
- семьи со сложными, стесненными бытовыми условиями;
 - взрослые, пережившие неблагоприятное детство;
- родители, постоянно находящиеся под наблюдением и контролем «третьих лиц»
 - приемные родители
- родители часто болеющего ребенка

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

ЧУВСТВА:

усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно компетентным.

МЫСЛИ:

о несправедливости действий в отношении себя, о недооцененности окружающими собственных усилий, о незаслуженности своего положения, о собственном несовершенстве.

ДЕЙСТВИЯ:

критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление всё делать очень хорошо или совсем не стараться.

Факторы риска:

ВНЕШНИЕ:

дефицит ресурсов

отсутствие сплоченного окружения

ВНУТРЕННИЕ:

нереальные ожидания

чувство долга

низкий уровень родительских компетенций

высокая мотивация успеха

направленность интересов на свой внутренний мир



Важно понимать, что модель родительского поведения, в том числе «поведения выгорания» усваивается детьми, и в дальнейшем копируется в семьях следующих поколений. Если мама «убивалась» ради воспитания детей, то и дети, скорее всего, будут поступать так же.

Разве такой судьбы мы хотим для наших детей?

Стадии эмоционального выгорания:

1. чрезмерное участие

(избыточная активность, отказ от потребностей, не связанных с детьми; ограничение социальных контактов)

2. истощение

(чувство усталости, бессонница, повышенная забывчивость, нарушение алгоритмов привычных действий; угроза несчастных случаев)

3. снижение уровня собственного участия

(потеря положительного восприятия детей; переход от помощи к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; отсутствие эмпатии; безразличие; нежелание выполнять свои обязанности; потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; зависть)

4. нарушение эмоциональных реакций

(депрессия; агрессия; психосоматические реакции и снижение иммунитета)

5. разочарование и отрицательная жизненная установка

(чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние; суицидальные мысли)

Что обычно происходит с приемным родителем:

1 стадия. Эйфория (огромный энтузиазм, проблемы и трудности вне поля зрения, переизбыток сил)

2 стадия. Стеническая (родитель присматривается к ребенку и к собственной роли. Проблемы разрешаются по мере возникновения. Сил еще много, усталость компенсируется во время сна. Постепенная усталость от однообразия и невозможность справиться с некоторыми трудностями. Однако «плохие» периоды сменяются на «хорошие», для восстановления сил требуется сон и кратковременный отдых.)

3 стадия. Астеническая. «Нервное истощение» (стрессовые факторы накапливаются, внешняя поддержка отсутствует (её недостаточно), растёт чувство вины у родителя; здоровье и физическое состояние ухудшается, нарушается аппетит; падает иммунитет, не хватает сил даже на обычные бытовые дела, возникают суицидальные мысли.)

4 стадия. Личностная деформация (равнодушие, ненависть по отношению к ребёнку и окружающим. Сострадание и эмпатия «не включаются». Ребёнок назначается виновным за всё. Окружение кажется враждебным. У родителя возможно диагностировать клиническую депрессию и другие психические расстройства.

Как избежать эмоционального выгорания?

- 1. Выделяйте себе периоды отдыха.*
- 2. Думайте о приятном, улыбайтесь.*
- 3. Старайтесь дробить навалившиеся сложности на части, разделять краткосрочные и долгосрочные цели.*
- 4. Не пытайтесь быть лучшим родителем.*
- 5. Старайтесь установить с ребенком отношения «властной заботы».*
- 6. Отмечайте свои и детские достижения, даже самые минимальные.*
- 7. Не ждите благодарности и быстрой отдачи.*
- 8. Не берите всё на себя.*
- 9. Избегайте избыточного вмешательства «третьего лишнего» в ваши отношения с ребенком.*
- 10. Ищите поддерживающее окружение.*
- 11. Попробуйте найти хобби, не связанное с воспитанием детей.*
- 12. Воздержитесь от приема «стимуляторов».*
- 13. Обращайтесь за профессиональной помощью.*
- 14. Заботьтесь прежде всего о себе.*

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания?

- Просите помощи у своих близких.
- Начните больше отдыхать. Организму всегда нужен отдых.
- Высыпайтесь.
- Отложите второстепенные незначительные дела, которые собирались переделать.
- Ищите внутренние ресурсы, которые помогут Вам улучшить эмоциональное состояние.
- Принимайте недостатки в себе и других людях, все люди разные, и никто не идеален.
- Избавляйтесь от чувства вины.
- Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе.



• Важные фразы

1. «Познавайте себя. Осознайте свои истинные ценности на данный момент жизни»
2. «Правильно расставьте приоритеты исходя из реальности»
3. «Прислушивайтесь к себе и заботьтесь о себе, не накапливая тревожные сигналы организма!»
4. «Помогайте другим не в ущерб себе!»
5. «Делайте чаще то, что Вас радует, но не забывайте радоваться мелочам, которые занимают большую часть Вашей жизни»
6. «Простите себя за то, что Вы не Мисс Совершенство или Мистер Идеал»
7. «Помните, что мы способны на гораздо большее, чем мы о себе думаем!»
8. «Ставьте новые цели, особенно если сейчас ваша жизнь уже не приносит вам удовлетворения. Пробуйте новое. Если не знаете, чего хотите, то вспомните, о чем мечтали в детстве, станьте сами себе волшебником, и тогда Ваша жизнь заиграет новыми красками.»
9. «Я справлюсь»
10. «Это хороший урок»
11. «У меня много идей и энергии»
12. «Мне сейчас тяжело, но я найду решение»
13. «Я знаю, как себе помочь»
14. «Я всегда смогу поддержать себя»

Всё будет хорошо!!!