

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Автор-разработчик
Халимова Ольга Александровна
Педагог-психолог
ЦРТДиЮ «Полярис»

Думается, что многим знакомо такое состояние, когда в самый неподходящий момент наваливается усталость, возникают тошнота и головная боль, а люди (даже самые близкие!) вызывают раздражение. Именно так проявляются первые симптомы эмоционального выгорания.



ВЫГОРАНИЕ КАК «СТРЕСС ОБЩЕНИЯ»

Исследования по проблеме эмоционального выгорания начались в 70-х годах прошлого века, в полном смысле этого слова, по запросу практики. Руководство Американской службы психологической и социальной поддержки населения стало получать жалобы





-на неэффективность работы своих сотрудников, их раздражительность и вспыльчивость. Изучение этого явления привело медиков и психологов к открытию «особой формы «стресса общения», которую американский психиатр Х.Дж.Фрейденберг (Freudenberger, 1974) предложил называть «burnout» («выгорание»). Употребление слова, обычно используемого в разговорном английском для обозначения зависимости от наркотиков, подчеркивало зависимость «выгорающих» специалистов от работы.



В качестве основного «стрессора» рассматривались люди, с которыми в силу профессиональных обязанностей общались специалисты: клиенты, пациенты, ученики

ПСИХОЛОГИ ТАКЖЕ ВЫЯВИЛИ РЯД
СИМПТОМОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ
УКАЗЫВАТЬ ВЫГОРАНИЕ. НА
ПСИХОСОМАТИЧЕСКОМ УРОВНЕ
ОТМЕЧАЮТСЯ ТАКИЕ СИМПТОМЫ, КАК:

- усталость;
 - утомление;
 - истощение;
 - бессонница;
 - пищевые нарушения.
-

СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- негативное отношение к близким;
- злоупотребление табаком, кофе, пристрастие к алкоголю.
- агрессивные чувства
- негативная «Я-концепция»;
- упадническое настроение и связанные с ним эмоции (цинизм, пессимизм, апатия, чувство бессмысленности);
- переживание зависимости от людей и обстоятельств.





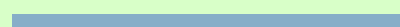
РОДИТЕЛЬСКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- Специфический синдром связанный с длительным воздействием стресса, вызванного родительской ролью.*
 - Эмоциональное Истощение*
 - Эмоциональное дистанцирование*
 - Потеря радости от родительской роли.*
-

КАК СПРАВИТЬСЯ?



- Отдых
- Питание
- Сон
- Движение
- Помощь



КАК СПРАВИТЬСЯ?

Сочувствие к себе
Сочувствие к другим
Снижение уровня стресса
Удовлетворенность своей жизнью
Эмоциональная регуляция
Практики осознанности (йога например)





СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

- Заземление
 - Сканирование тела
 - Дыхательные упражнения
 - Тайм аут -Если вы чувствуете, что еще секунда, и вы дойдете до крика. Или не дай Бог вы уже сошли на крик скажите: «Стоп, так нельзя. В таком ключе разговаривать невозможно, у нас все равно ни чего не получится. Давай расходимся, 5 минут отдохнем, а потом встретимся здесь и поговорим».
 - Стекло
 - Зеркало
 - Метод переоценки
-

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Прием «Заземление»

Если вам приходится взаимодействовать с раздраженным собеседником, можно представить агрессивные импульсы, исходящие от него, в виде мощного пучка отрицательной энергии, которая сначала проходит через вас (не принося никакого вреда), а потом уходит в землю. Важно почувствовать, что луч уносит с собой все негативные переживания, от которых вы хотели избавиться .



ДВЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте глубокий медленный вдох (при этом живот чуть выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижной); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно. Если есть такая возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), сделайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе); сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы ощутите появление тепла и приятной тяжести. Если мышечный зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и т.д.).

ДВЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ОБЩЕНИЯ С НЕПРИЯТНЫМИ ВАМ ЛЮДЬМИ

ОТСТРАНЕНИЕ

Этот прием тоже основан на визуализации. В напряженной ситуации можно представить своего визави в смешном виде и, таким образом, «включить интеллект» и снизить значимость своих страхов или раздражения. Эта «передышка» помогает «предотвратить взрыв», на время справиться с собственными «взрывными эмоциями». Потом в более спокойной обстановке можно будет вернуться к анализу ситуации и разработке стратегии и тактики своего поведения на будущее.

Можно придумать великое множество нелепых деталей, которые позволят «посмотреть на ситуацию со стороны» и внутренне улыбнуться. К примеру, представьте, что у него вдруг выросли большие уши, и он стоит и хлопает ими, или что у него вырос хвост, или что он стал уменьшаться в росте и превратился в крошечного гномика или вдруг оказался в нелепой одежде — чалме и туфлях с загнутыми носами. Важно выбрать образ, который вам легче всего вызвать и который веселит вас больше всего.

ЩИТ

можно представить себе, что ваша защитная стена имеет окно, которое вы открываете, когда хотите пообщаться с приятными для вас людьми, и закрываете, когда приходится общаться с агрессивным человеком.

A group of people wearing patterned dresses are running through shallow water, splashing. The scene is captured in a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The water is splashing around them, and the overall mood is joyful and energetic. A central text box with a dark border contains the message.

**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ И
РАДУЙТЕСЬ МЕЛОЧАМ!**

СПАСИБО!



Л и т е р а т у р а :



По материалам вебинаров:

размещенных на портале <https://1sept.ru>

Стасевской Нины Геннадьевны

1. Феномен эмоционального выгорания у родителей.

2. Последствия эмоционального выгорания у родителей.

3. Как помочь родителю справиться с эмоциональным выгоранием?



Курс размещен на портале <https://1sept.ru>

4. Осухова Наталья Георгиевна.

Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе .

