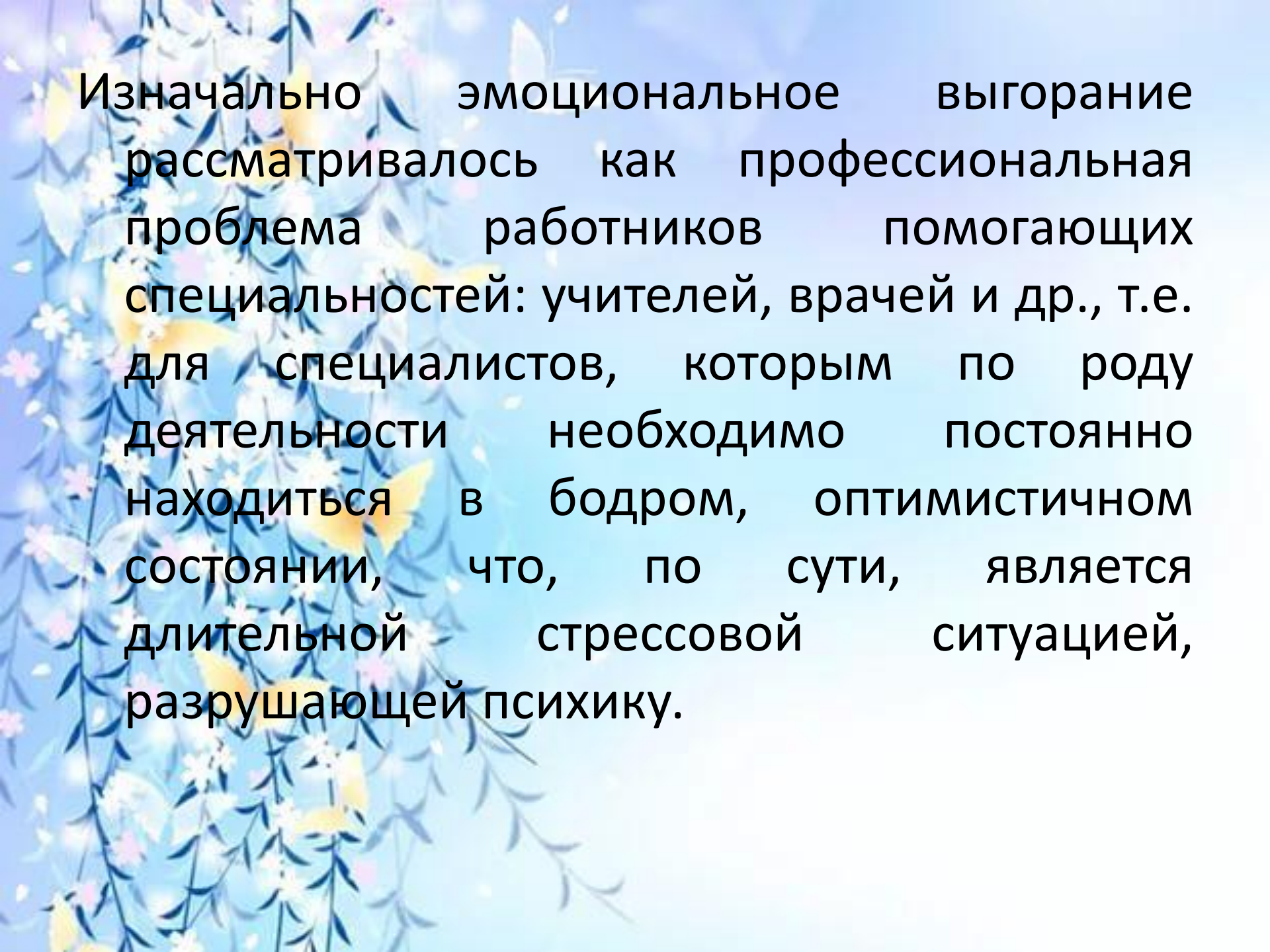
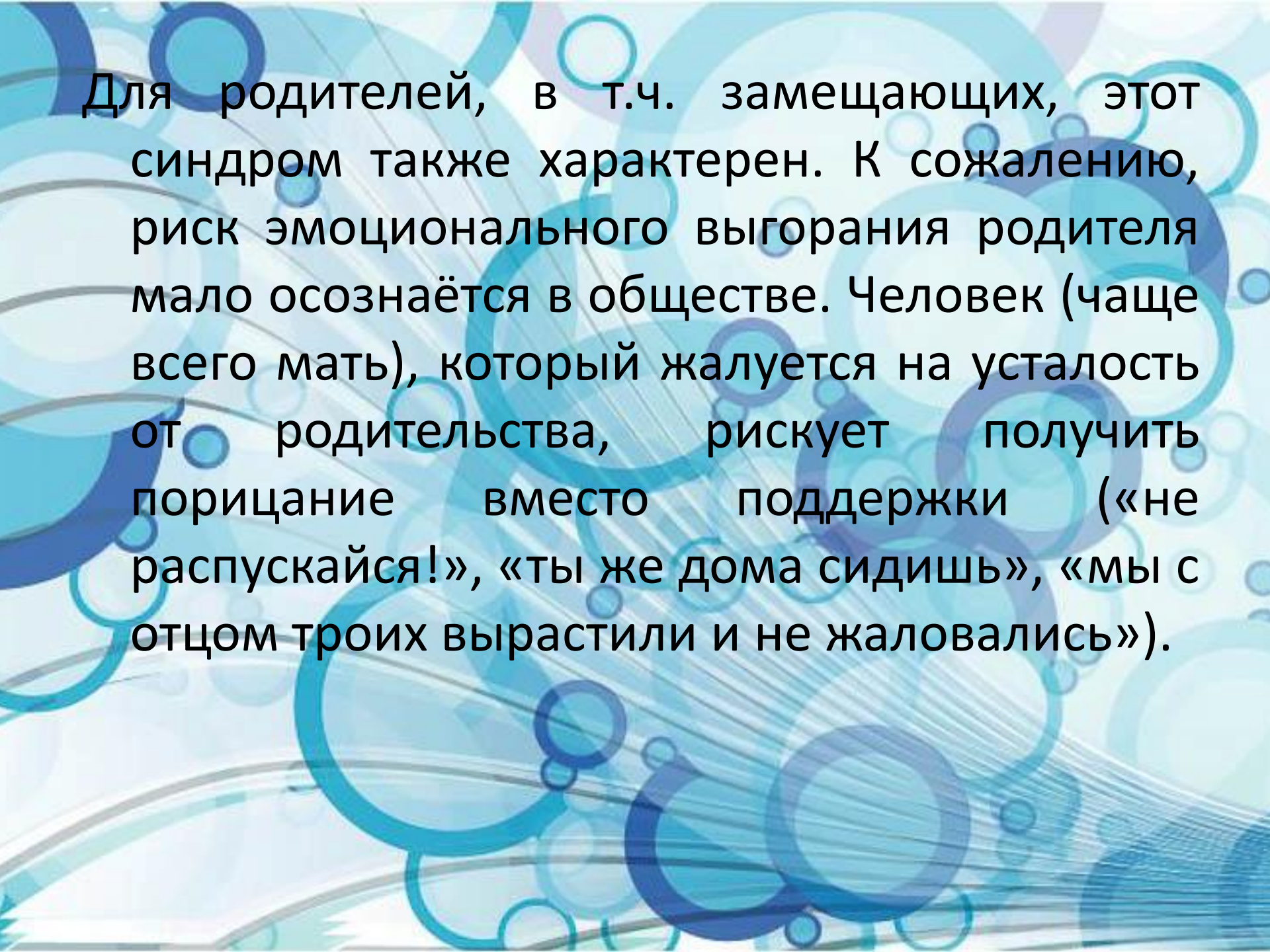


A yellow, round smiley face toy with a wide, curved smile and closed, curved eyes. It has two small arms and two small legs. It is standing on a sandy beach with a body of water and a distant shoreline in the background.

Эмоциональное выгорание замещающих родителей



Изначально эмоциональное выгорание рассматривалось как профессиональная проблема работников помогающих специальностей: учителей, врачей и др., т.е. для специалистов, которым по роду деятельности необходимо постоянно находиться в бодром, оптимистичном состоянии, что, по сути, является длительной стрессовой ситуацией, разрушающей психику.



Для родителей, в т.ч. замещающих, этот синдром также характерен. К сожалению, риск эмоционального выгорания родителя мало осознаётся в обществе. Человек (чаще всего мать), который жалуется на усталость от родительства, рискует получить порицание вместо поддержки («не распускайся!», «ты же дома сидишь», «мы с отцом троих вырастили и не жаловались»).

Семьи со сложными,
стеснёнными
бытовыми условиями

Многодетные
семьи с детьми,
разница в возрасте
которых меньше
пяти лет

Мамы,
совмещающие
семью и работу

Семьи, потерпевшие
неудачу в
воспитании старших
детей

Неполные семьи

«Группа риска»

Родители,
постоянно
находящиеся под
наблюдением и
контролем
«третьих лиц»
(органов опеки,
старших
родственников и
др.)

Семьи, не
прожившие горе
утраты

Семьи, в которых
постоянно
возникают
конфликтные
ситуации

Взрослые,
пережившие
неблагополучное
детство;

*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 незаслуженности своего положения, недооцененности окружающими (детьми, супругами, родственниками) собственных усилий, о собственном несовершенстве.

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

Факторы риска возникновения эмоционального выгорания

Внешние:

- **Дефицит ресурсов**, материальных и личностных, рано или поздно может привести к физической перегрузке и появлению психосоматических расстройств.
- **Отсутствие сплочённого окружения**, которое может оказать поддержку и обеспечить чувство защищённости. Труднее всего не выгореть в позиции «я один против всего мира».

Внутренние:

- **Нереальные ожидания.** Как правило, тот сценарий приёмного родительства, который мы выстраиваем до появления ребёнка в семье, не совсем соответствует реальности. Чаще всего родителям приходится значительно перестраивать свои жизненные приоритеты и поведенческие стереотипы под конкретного ребёнка. А это трудно в отсутствие гибкости и «запасного плана Б».
- **Чувство долга.** «С детьми нужно все время общаться», «Мама должна находиться дома» и т.д.
 - долг вместо собственных желаний. Нормы, принятые извне без критики, скорее, будут помогать выгоранию. Родителю важно понимать, какие атрибуты родительства подходят (и не подходят) конкретно ему.

- **Низкий уровень родительских компетенций.** Незнание возрастных особенностей ребёнка, неумение их пополнять собственные, отсутствие способности к саморазвитию – всё это осложняет эмоциональную жизнь приёмного родителя и может привести к эмоциональному выгоранию.
- Также риск эмоционального выгорания повышает **высокая мотивация успеха** вплоть до перфекционизма, т.е. стремления делать все и всегда очень хорошо, лучше всех. Любое снижение результатов даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек. (Опытные приёмные родители предупреждают, что без доли «здорового пофигизма» в приёмное родительство лучше не совать носа).

Следующая особенность — это **направленность интересов на свой внутренний мир**. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, жёсткое соблюдение ролевых моделей. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли «спокойного родителя» (например, когда ребёнок устраивает истерику в многолюдном месте), или когда необходимо допустить в мир своей семьи посторонних (например, пригласить представителей органов опеки для осмотра условий проживания ребёнка), это вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Важно понимать, что **модель родительского поведения, в т.ч. «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 /Ссылка на статью из «Безусловного принятия»/
- безразличие;
- нежелание выполнять свои обязанности;
- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- зависть (бездетным семьям, более «успешным» приёмным родителям)

4.Нарушение эмоциональных реакций

а) Депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатия;
- избегание неформальных контактов с окружением и внеурочных контактов с детьми.

б) Агрессия:

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- конфликты с окружением, физическое насилие в отношении детей

в) Психосоматические реакции и снижение иммунитета:

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

5.Разочарование и отрицательная жизненная установка:

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние;
- суицидальные мысли.

Что обычно происходит с замещающим родителем?

1 стадия: Эйфория

Кандидат в сначала «носится» с идеей приёма ребёнка в семью, собирает документы, ездит на встречи с будущим сыном или дочерью. Энтузиазм огромный: «видеть цель, верить в себя и не замечать препятствий». Возможные проблемы и трудности вне поля зрения. Переизбыток сил, кажется, что можно не есть и не спать.

2 стадия: Стеническая

Поначалу всё идет вроде бы хорошо: новоиспечённый родитель присматривается к ребёнку и к собственной родительской роли, проблемы разрешаются по мере возникновения. Сил ещё много, усталость компенсируется во время сна.

Постепенно родитель начинает уставать от однообразия и невозможность справиться с некоторыми трудностями: ребенок ведет себя хуже, чем представлялось раньше, родитель не знает, как с этим справляться, помощь от окружающих неадекватна. Отклонение от планов начинает раздражать. Родитель периодически чувствует, что нет лёгкости в общении с ребёнком и выполнении привычных дел. Тем не менее, «плохие» периоды сменяются на «хорошие», периоды радости за успехи семьи, нежности к ребёнку. Для восстановления сил родителю требуется сон в достаточном количестве и кратковременный отдых (вкусная еда, массаж, прогулки, встречи с друзьями) и т.п.

3 стадия: Астеническая. «Нервное истощение»

Стрессовые факторы накапливаются, внешняя поддержка отсутствует или её недостаточно. У родителя растёт чувство вины («я плохая мать», «я не справляюсь»), которое истощает из без того иссякшие силы. Родителю кажется, что у него ничего не получается, ребёнок «не такой», улучшений никогда не будет, возникает чувство отчаяния и апатия («руки опускаются»). Организм не выдерживает нагрузки, заметно ухудшаются здоровье и физическое состояние. Сон перестаёт восстанавливать силы. Нарушается аппетит, угасает либидо. Падает иммунитет, обостряются хронические заболевания, возникают психосоматические расстройства. У родителя не хватает сил на самые обычные бытовые дела. Возникают суицидальные мысли.

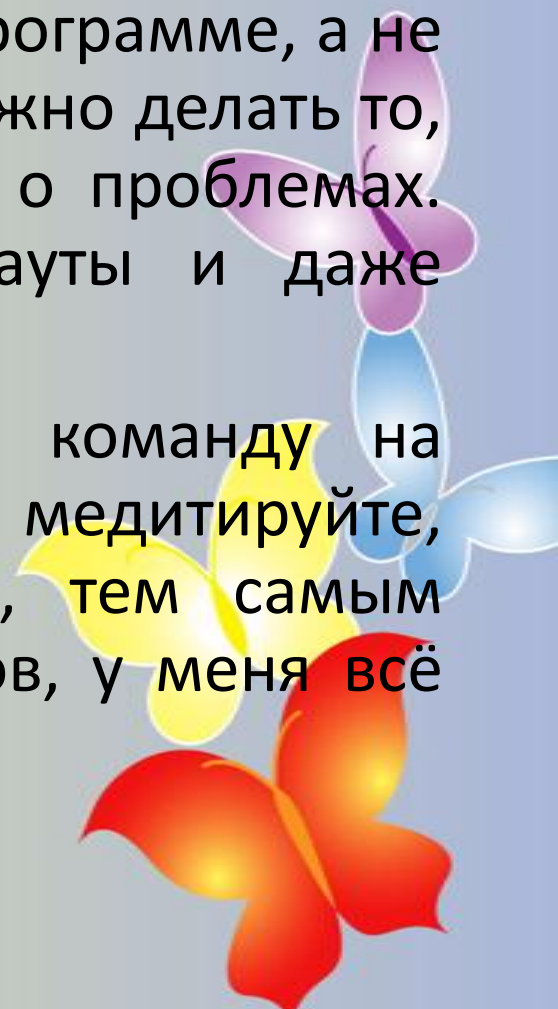
Данное состояние возникает не вдруг, а накапливается постепенно.

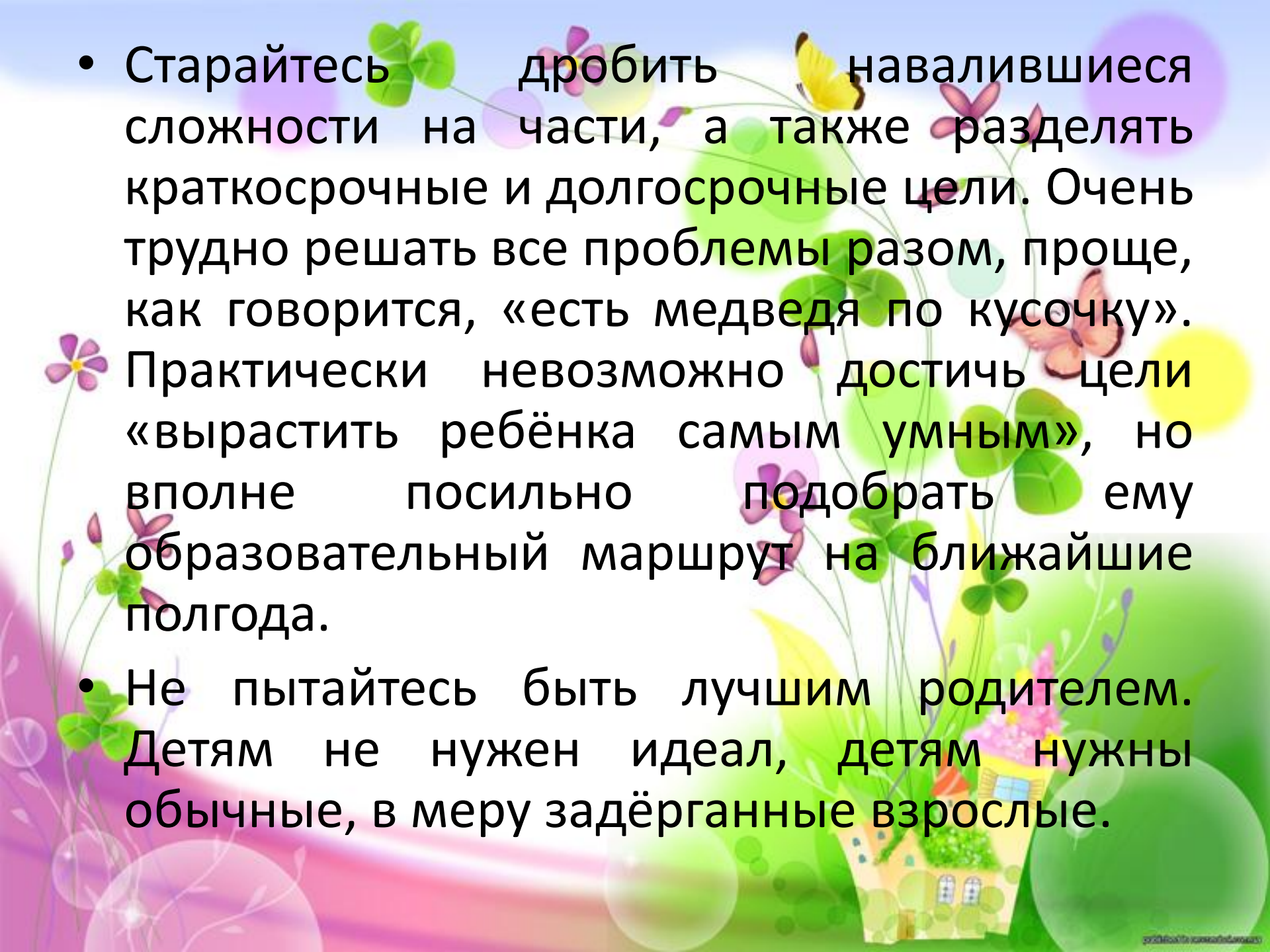
4 стадия: Личностная деформация

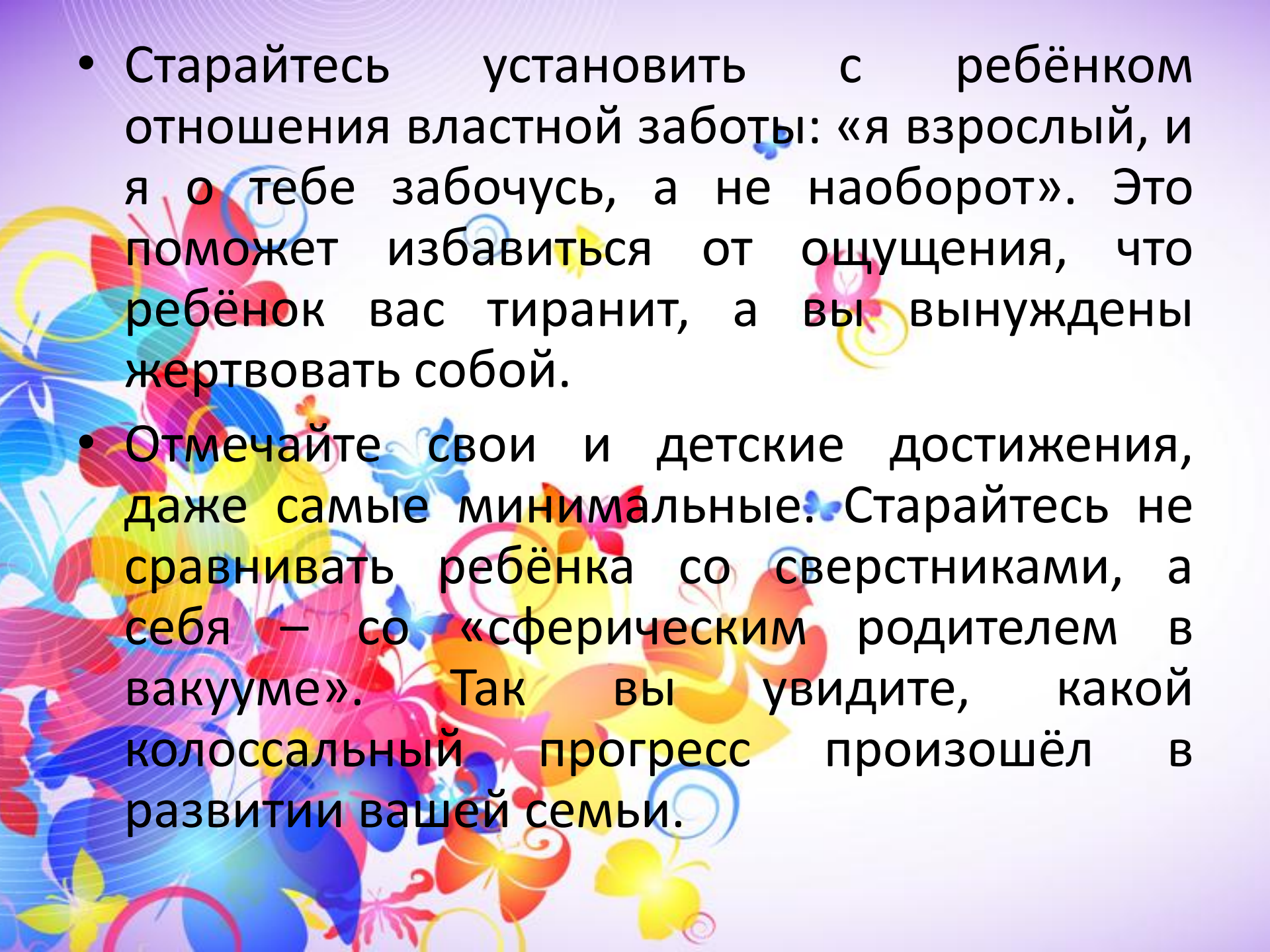
Возникают равнодушие или ненависть по отношению к ребёнку и окружающим. Сострадание и эмпатия «не включаются». В ответ на конструктивную критику или предложения о помощи идёт полное отторжение («стеклянные глаза»). Ребёнок назначается виновным за всё («это не девочка, а исчадье ада», «он испорчен с рождения»). Окружение кажется враждебным. На этой стадии у родителей часто можно диагностировать клиническую депрессию и другие психические расстройства.

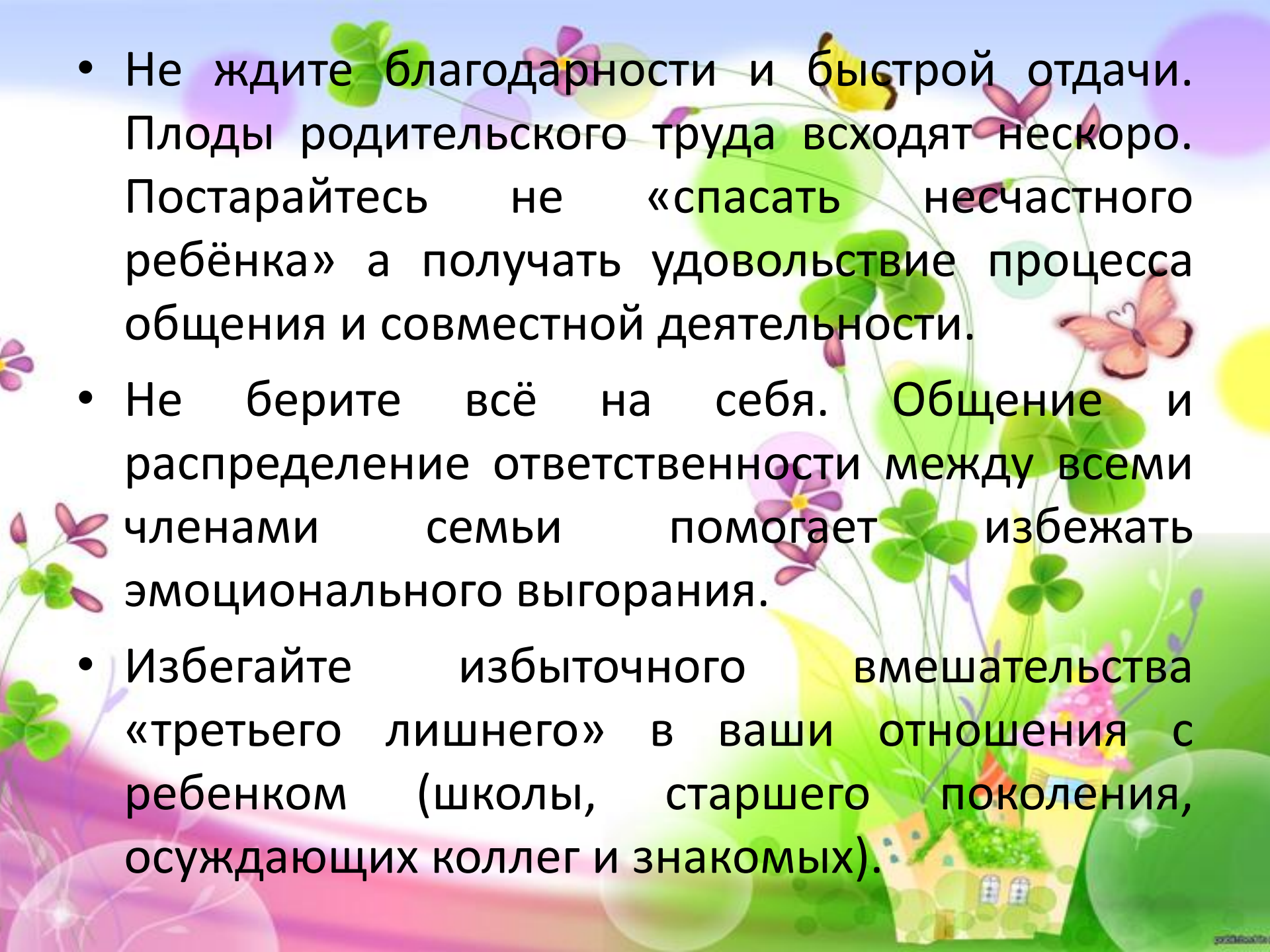
Как избежать эмоционального выгорания?

- При первой возможности выделяйте себе периоды отдыха. Отдыхать нужно по полной программе, а не убираться или доделывать работу. Нужно делать то, что приятно и позволяет не думать о проблемах. Позволяйте себе перерывы, тайм-ауты и даже небольшие отпуска.
- В периоды отдыха: давайте себе команду на расслабление всех мышц организма, медитируйте, думайте о приятном, УЛЫБАЙТЕСЬ, тем самым посылая организму сигнал: «я здоров, у меня всё хорошо».



- 
- Старайтесь дробить навалившиеся сложности на части, а также разделять краткосрочные и долгосрочные цели. Очень трудно решать все проблемы разом, проще, как говорится, «есть медведя по кусочку». Практически невозможно достичь цели «вырастить ребёнка самым умным», но вполне посильно подобрать ему образовательный маршрут на ближайшие полгода.
 - Не пытайтесь быть лучшим родителем. Детям не нужен идеал, детям нужны обычные, в меру задёрганные взрослые.

- 
- Старайтесь установить с ребёнком отношения властной заботы: «я взрослый, и я о тебе забочусь, а не наоборот». Это поможет избавиться от ощущения, что ребёнок вас тиранит, а вы вынуждены жертвовать собой.
 - Отмечайте свои и детские достижения, даже самые минимальные. Старайтесь не сравнивать ребёнка со сверстниками, а себя — со «сферическим родителем в вакууме». Так вы увидите, какой колоссальный прогресс произошёл в развитии вашей семьи.

- 
- The background of the slide is a soft-focus illustration. It features a light blue sky at the top, transitioning into a green field with various flowers, including purple and pink blossoms. Several butterflies in shades of pink, orange, and yellow are fluttering around. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a yellow house with a red roof and a chimney. The overall aesthetic is bright, cheerful, and spring-like.
- Не ждите благодарности и быстрой отдачи. Плоды родительского труда всходят нескоро. Постарайтесь не «спасать несчастного ребёнка» а получать удовольствие процесса общения и совместной деятельности.
 - Не берите всё на себя. Общение и распределение ответственности между всеми членами семьи помогает избежать эмоционального выгорания.
 - Избегайте избыточного вмешательства «третьего лишнего» в ваши отношения с ребенком (школы, старшего поколения, осуждающих коллег и знакомых).

- 
- Ищите поддерживающее окружение. Это могут быть другие приёмные родители, родственники, друзья и коллеги, которые готовы принять вас и вашего ребёнка без негативных комментариев и чтения нотаций.
 - Попробуйте найти (или не отказываться от привычного) хобби, не связанное с воспитанием детей. Это поможет вам выйти за рамки рутины и переключиться на что-то новое. Спорт, вязание, расчёсывание собаки – всё подойдёт.
 - Воздержитесь от приёма «стимуляторов»: «лошадиных доз» кофе, курения. Не пытайтесь «расслабиться» с помощью регулярного приёма алкоголя. Это истощает ресурсы нервной системы.

- Обращайтесь за профессиональной помощью. Если что-то болит, обращайтесь к врачу, если непорядок с настроением, режимом сна, аппетитом, либидо и проч. — к психотерапевту, психологу или психиатру.
- Заботьтесь прежде всего о себе. Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребёнка. Вкладывать в себя в конечном итоге более рентабельно, чем бесконечно «улучшать» ребёнка. У здорового, выспавшегося и сытого родителя обычно «хорошие» дети.

