

**Рекомендации педагога-психолога
для родителей воспитанников детского сада**

Что такое эмоциональное выгорание и как с ним бороться.



Что такое эмоциональное выгорание.



Эмоциональное выгорание –

это своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении.

Оказывается, что это эмоциональное выгорание или, как его чаще в народе называют, эмоциональное истощение, оказывает непосредственное и очень сильное влияние на поведение человека! Каждый человек не застрахован от этого!

Самое интересное, что родители подвержены этому синдрому, и с ними может произойти эмоциональное истощение, т.е. эмоциональное выгорание личности.



Чем же опасно эмоциональное истощение родителей?





Все всё вокруг такого родителя начинает раздражать. Нападкам такого родителя подвергаются самые близкие и родные, иногда под «горячую руку» попадают и чужие! Проявляется это в агрессии, которая проявляется в крике, физической расправе по отношению к ребёнку. И другая сторона ... это безразличие родителя ко всему.



**На развитие
эмоционального
выгорания у родителей
могут оказывать влияние
следующие факторы:**



- 1. Физическая усталость и недомогания (отсутствие полноценного сна, питания, помощи).**
- 2. Высокое эмоциональное напряжение и внутренний контроль, необходимость удерживать свои негативные эмоциональные реакции (раздражение, злость, страх, тревогу и т. д.) во время общения с детьми.**
- 3. Повышенная психологическая и юридическая ответственность за жизнь, здоровье и благополучие детей.**
- 4. Перфекционизм и желание дать своим детям всё самое лучшее.**
- 5. Постоянное физическое и эмоциональное погружение в вопросы здоровья, воспитания невозможность «переключиться», «выйти» из него на время, побыть в одиночестве или еще как-то отдохнуть.**
- 6. Социальная и культурная изоляции из-за разных жизненных контекстов.**

Родители сталкиваются с информационной избыточностью, неопределенностью и необходимостью принимать множество решений, касающихся жизни и здоровья детей.

Часто родители могут не замечать, как в попытке дать своему ребенку лучшее могут терять контакт и с ребенком, и с собой.

**Эмоциональное
выгорание не происходит
мгновенно, а развивается
по следующим стадиям:**



Первая стадия характеризуется незаметным перенапряжением. Родитель ещё воодушевлён и активен. У него много сил и желания сделать всё наилучшим образом.

На второй стадии начинает накапливаться усталость и на привычные действия тратится уже больше сил.

На третьей стадии родитель уже не справляется с чрезмерной нагрузкой.

**На четвертой
последней стадии
происходит
деформация.
Родитель
выгорает.**



**Чтобы не допустить
выгорания, важно знать
признаки:**

Я СПОКОЕН



- **Снижение концентрации и скорости мышления.**
- **Снижение качества работы, увеличение количества ошибок.**
- **Постоянное чувство усталости даже после отдыха.**
- **Отсутствие удовлетворения от выполненной работы.**
- **Сложность начать что-то делать.**
- **Снижение либидо.**
- **Повышенная раздражительность, срывы даже по мелочам.**
- **Увеличение пассивного экранного времени в социальных сетях.**
- **Отсутствие сил и мотивации на заботу о себе.**
- **Проблемы со сном, качественным питанием.**
- **Сокращение социальных контактов и отдыха.**

Если присутствует более 4 пунктов из списка, стоит начать профилактику эмоционального выгорания.

Что может помочь?



В момент сильного напряжения стоит задать себе вопросы:

«Что я могу сейчас для себя сделать?»

«Кто может что-то сейчас для меня сделать?»

«Что я чувствую, что со мной сейчас происходит?»

Назвать свои эмоции: «Я чувствую гнев, отчаяние, страх»

Переключиться могут помочь простые действия: глубоко вздохнуть, расправить плечи, выпить воды.



Выходить из эмоционального выгорания нужно постепенно, увеличивая в жизни количество отдыха, покоя и радости.

Важно:



- Осознать свою злость от несбывшихся ожиданий;
- Снизить нагрузки;
- Восстановить сон и питание;
- Обратиться за помощью;
- Привлекать дополнительные ресурсы;
- Составить свой ресурсный список.

Как правило, в состоянии истощения трудно думать и планировать. Вроде нужно сделать для себя приятное, но сил нет ничего придумать. Поэтому про ресурсы нужно думать заранее, например, сделать «запас идей» в виде списка, файла, куда можно заносить все занятия, приносящие расслабление и радость, а при необходимости сделать 3 любых пункта из списка.

