

Школа педагогического мастерства

**Эмоциональное выгорание
родителей и педагогов: как понятие
«должен» влияет на нашу жизнь**

Сомова Наталья Леонтьевна, к.пед.н., доцент
РГПУ им. А.И. Герцена, руководитель ОЭР

Эмоциональное выгорание

- **Burnout** – термин, введенный американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974г.
- Термин обычно используют для обозначения переживания человеком состояния **физического, эмоционального и психического истощения**, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные ситуации.

- Специфическая симптоматика выгорания была обнаружена у лиц **помогающих профессий**: социальных и медицинских работников, администраторов, учителей, менеджеров.
- Из «платы за сочувствие» синдром выгорания превратился в болезнь работников «коммуникативных профессий».
- Сейчас этот синдром официально включен Всемирной организацией здравоохранения **в Международную классификацию болезней**.

- Специфика данных профессий заключается в большом количестве **эмоционально насыщенных и когнитивно сложных межличностных контактов**, что требует от специалиста значительного личного вклада в ежедневные профессиональные дела. Обратная связь от реципиентов либо негативная, либо отсутствует.

Стадия «медового месяца»

- Вы удовлетворены своей деятельностью, чувствуете прилив сил и ожидаете от работы большего.

В этот период человек обычно поглощен работой настолько, что отказывается от потребностей и забывает о собственных нуждах.

Стадия эмоционального истощения:

- Вы начинаете понимать, что завышенные ожидания, связанные с профессией, были несколько поспешными. В результате начинаете активнее работать, пытаетесь получить отдачу.

Истощение проявляется в перенасыщении эмоциями и постепенном снижении остроты чувств.

Стадия потери рабочего тонуса:

- Происходит замена повышенного интереса к работе постоянной раздражительностью и апатией.

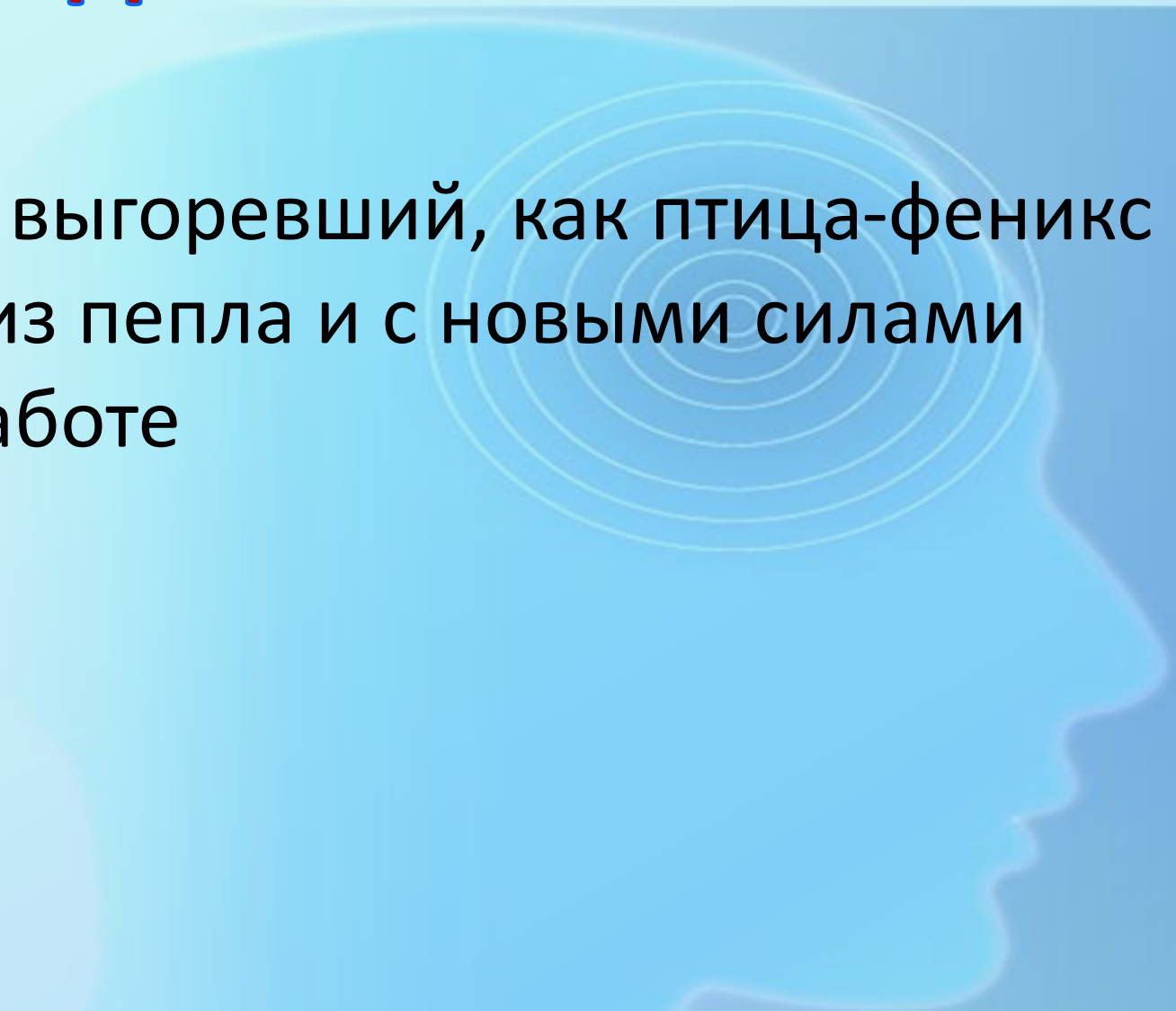
Профессиональная деятельность не вызывает эмоционального отклика.

Стадия полного выгорания:

- Главный симптом – отчаяние, когда не видно выхода из сложившейся ситуации. Сопровождается потерей уверенности в себе и негативной самооценкой, ограничением своих возможностей и обязанностей.
Плюс нервное истощение, депрессия, ухудшение отношений с коллегами.

Стадия «Феникс»:

- На этой стадии выгоревший, как птица-феникс возрождается из пепла и с новыми силами приступает к работе



Характерные проявления:

- Чувство эмоционального истощения или изнеможения
- Невозможность работать с полной отдачей сил
- Дегуманизация (деперсонализация) как тенденция к циничности и негативизму
- Негативное самовосприятие в профессиональном плане

- О родительском выгорании по-прежнему говорят реже, чем о профессиональном, но оно, безусловно, существует.
- Родители часто настолько заняты заботами о малыше, что времени на свои интересы и отдых у них не остается. К усталости добавляются повседневная рутина, которая угнетающе действует на психику, и постоянный стресс из-за криков ребенка и высокой ответственности.
- Родитель чувствует себя опустошенным и обессиленным — это состояние называют эмоциональным выгоранием.
- Чаще это происходит с женщинами, так как обычно именно они заняты уходом за детьми, но «выгореть» могут и мужчины.



КТО В ЗОНЕ РИСКА

- **МАТЕРИ МЛАДЕНЦЕВ**

Когда ребенок совсем маленький, особенно если это первенец, женщина возбуждена и встревожена. В это время ей необходима поддержка близких людей и простая бытовая помощь.

- **РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ С ВРОЖДЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

К очевидным проблемам, связанным с круглосуточной заботой и лечением, добавляется чувство вины за произошедшее с ребенком.

- **РОДИТЕЛИ ПОДРОСТКОВ**

Переходный возраст детей может вызвать у родителей даже больший стресс, чем заботы о маленьком ребенке.

- **ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ**

Которые привыкли возвращаться к травмирующим ситуациям и заново их переживать.

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ (по М. Буришу)

1. **Предупреждающая стадия.** Она характеризуется чрезмерным участием и активностью — родители сосредотачивают все свои силы и внимание на ребенке, жертвуют всеми своими личными интересами. Первые тревожные сигналы в таком эйфорическом состоянии — постоянное чувство тревоги, нарушение сна, истощаемость.
2. Вторая стадия — **снижение уровня собственного участия.** На этой стадии родителя уже сложнее вовлечь в общение с ребенком. Степень эмоционального и физического истощения родителя возрастает. И родитель, сам того не осознавая, начинает минимизировать общение с ребенком, проявляет меньше искреннего интереса, но сохраняет интерес формального характера. На этой стадии родители начинают требовать от ребенка большего послушания, тишины, чтобы он меньше активничал, был более удобным.
3. После этого родитель может попасть в третью стадию — **эмоциональные реакции.** Учитывая, что родитель старается все меньше контактировать с ребенком, то дите начинает требовать своей доли внимания, что вполне логично. При этом мама начинает чувствовать себя виноватой, испытывает раздражение, злость.
4. Если все это вовремя не пресечь, наступает **фаза деструктивного поведения.** На данной стадии возникает напряжение, усталость, которые становятся настолько непереносимыми, что психика начинает от них защищаться. Общение становится на автомате, безразличным, и родитель оказывается не включенным в процесс воспитания. Хронический стресс и отсутствие разрядки порождают психосоматические реакции в виде различных болезней.
5. Далее идут стадии **«Психосоматические реакции и снижение иммунитета», а также «Разочарование и отрицательная жизненная установка»,** характеризующаяся чувством беспомощности и бессмысленности жизни, экзистенциальным отчаянием. Родитель впадает в апатию. То, что раньше было смыслом жизни, становится абсолютно неважным.

ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ЗАМЕТИТЬ САМ РОДИТЕЛЬ

- Процесс воспитания детей превращается в рутину.
- Человек теряет интерес к самому себе и собственным потребностям: перестает следить за внешним видом, забывает о развлечениях. У него не возникает желания заняться чем-то, кроме заботы о ребенке.
- Пропадает интерес к общению с другими людьми: постепенно круг общения сужается, не хочется разговаривать и видеться даже с самыми близкими.
- Постоянно хочется спать, пропадает или повышается аппетит, появляются различные психосоматические заболевания.
- Человек чувствует, что у него нет сил.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ БЛИЗКИЕ МОГУТ РАСПОЗНАТЬ ВЫГОРАНИЕ У РОДИТЕЛЕЙ

- Человек все реже бывает в хорошем настроении
- Он постоянно раздражается.
- Изменение внешнего вида: бросается в глаза, что родитель совсем перестал за собой следить.
- Он стал меньше звонить, не хочет разговаривать и избегает любого общения
- Может неадекватно реагировать на простые замечания и делать серьезные заявления: например, угрожать разводом или выгонять всех из дома.
- Может неожиданно расплакаться или впасть в истерику.

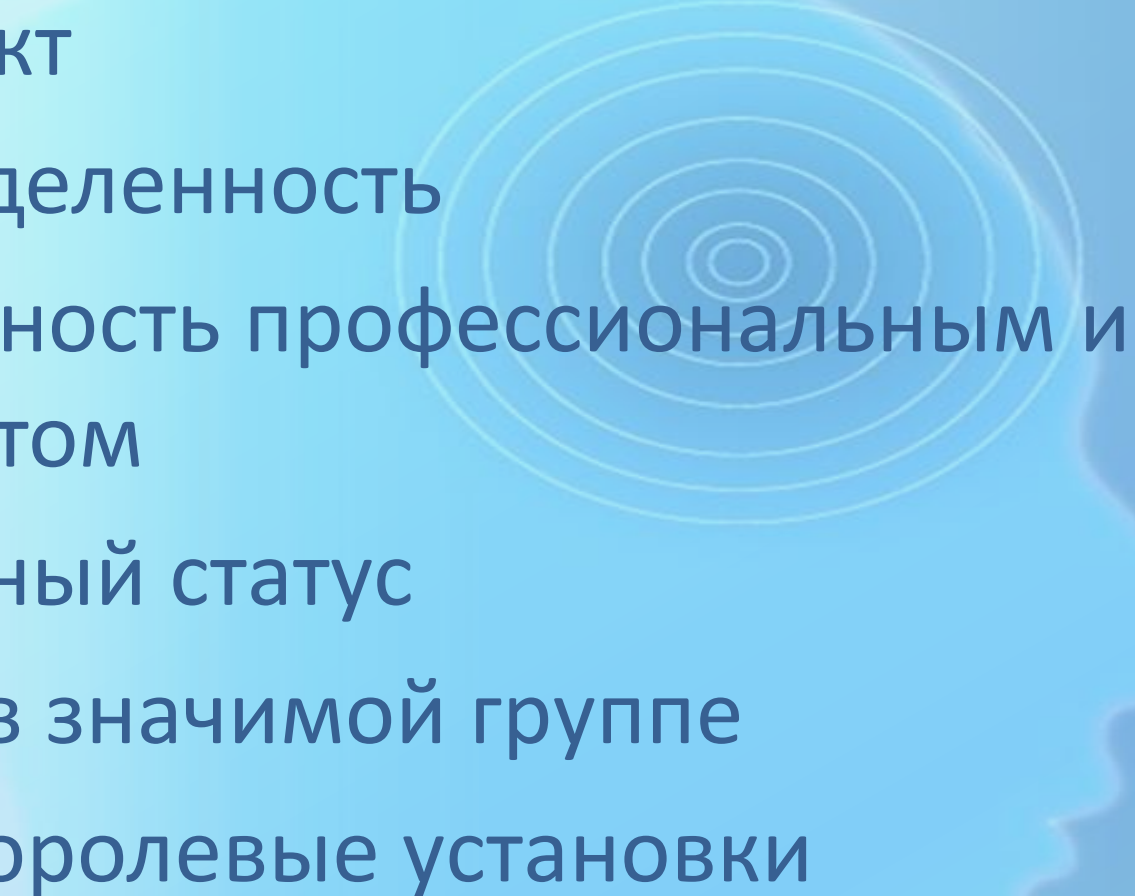
Личностные факторы риска выгорания:

- Склонность к интроверсии (низкая активность и адаптированность, социальная несмелость)
- Реактивность (сила и скорость эмоционального реагирования)
- Низкая или чрезмерно высокая эмпатия (способность сочувствовать)
- Жесткость и авторитарность по отношению к другим
- Низкий уровень самооценки и самоуважения

Кто подвержен выгоранию?

- «Трудоголики» – те, кто полностью поглощен работой и трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью.
- Те, кто реагируют на стресс по типу «А» – агрессивно, эмоционально-несдержанно, стремятся всегда быть первым, нетерпимы к любым препятствиям.

Статусно-ролевые факторы:

- Ролевой конфликт
 - Ролевая неопределенность
 - Неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом
 - Низкий социальный статус
 - Отверженность в значимой группе
 - Негативные полоролевые установки
- 

Корпоративные (профессионально-организационные) факторы:

- Несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации
- Негативные или холодные отношения с коллегами, внутрифирменные конфликты
- Дефицит административной поддержки
- Жесткий контроль
- Отсутствие необходимой обратной связи

Профессиональные факторы риска: профессия типа «Ч-Ч»

- Высокая насыщенность рабочего дня общением
- Большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженности контактов
- Высокая ответственность за результат общения
- Определенная зависимость от партнеров общения
- Конфликтные или напряженные ситуации общения

Последствия выгорания и субъективное неблагополучие

- социальное
- духовное
- физическое
- материальное
- психологическое



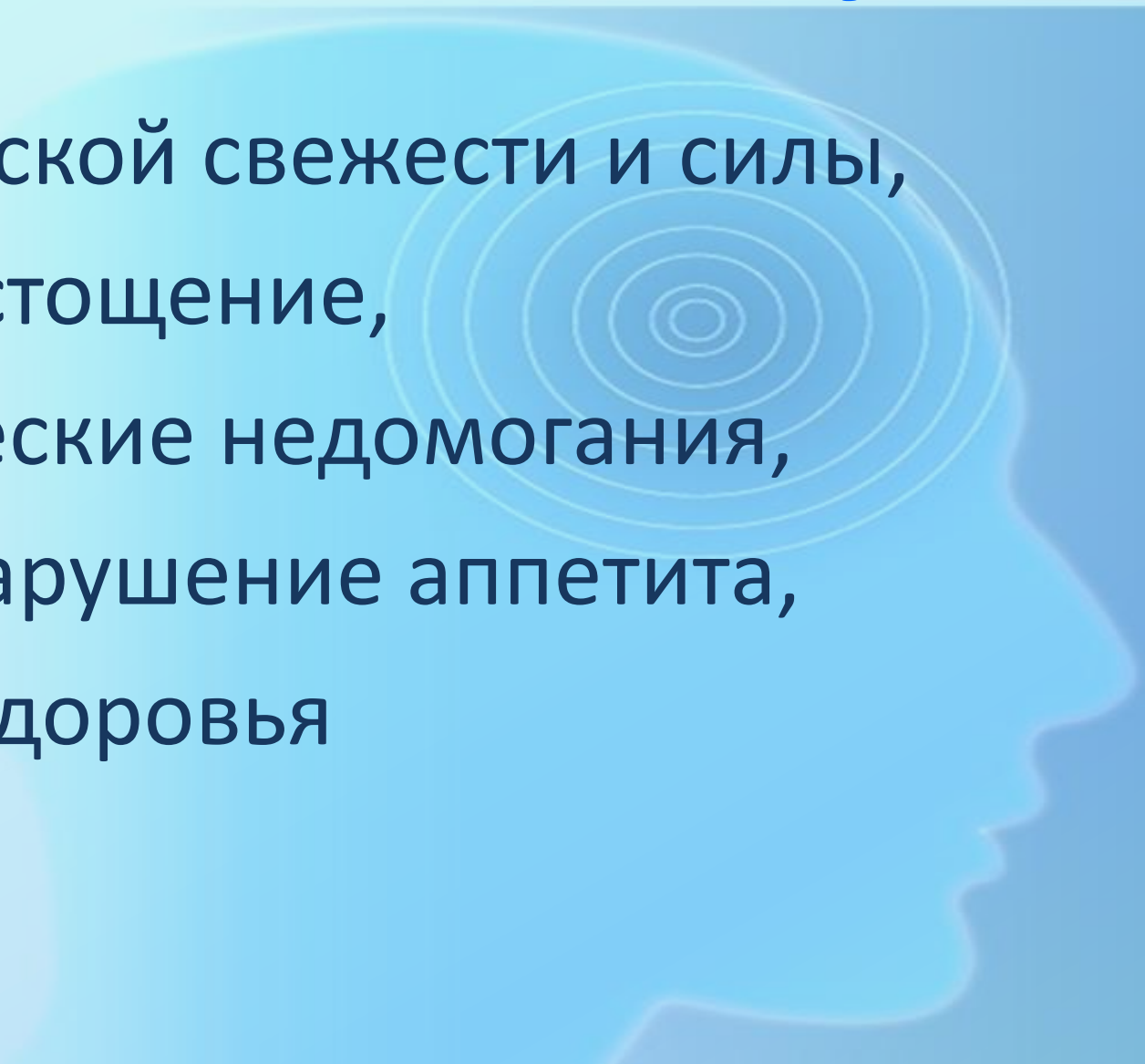
Социальное неблагополучие

- потеря удовлетворенности качеством отношений с клиентами, коллегами или руководством,
- притупление интереса к тем, с кем необходимо общаться,
- дегуманизация служебных отношений, потеря доброжелательности и заботливости
- неудовлетворенность социальной и административной поддержкой,
- переживание отчужденности.

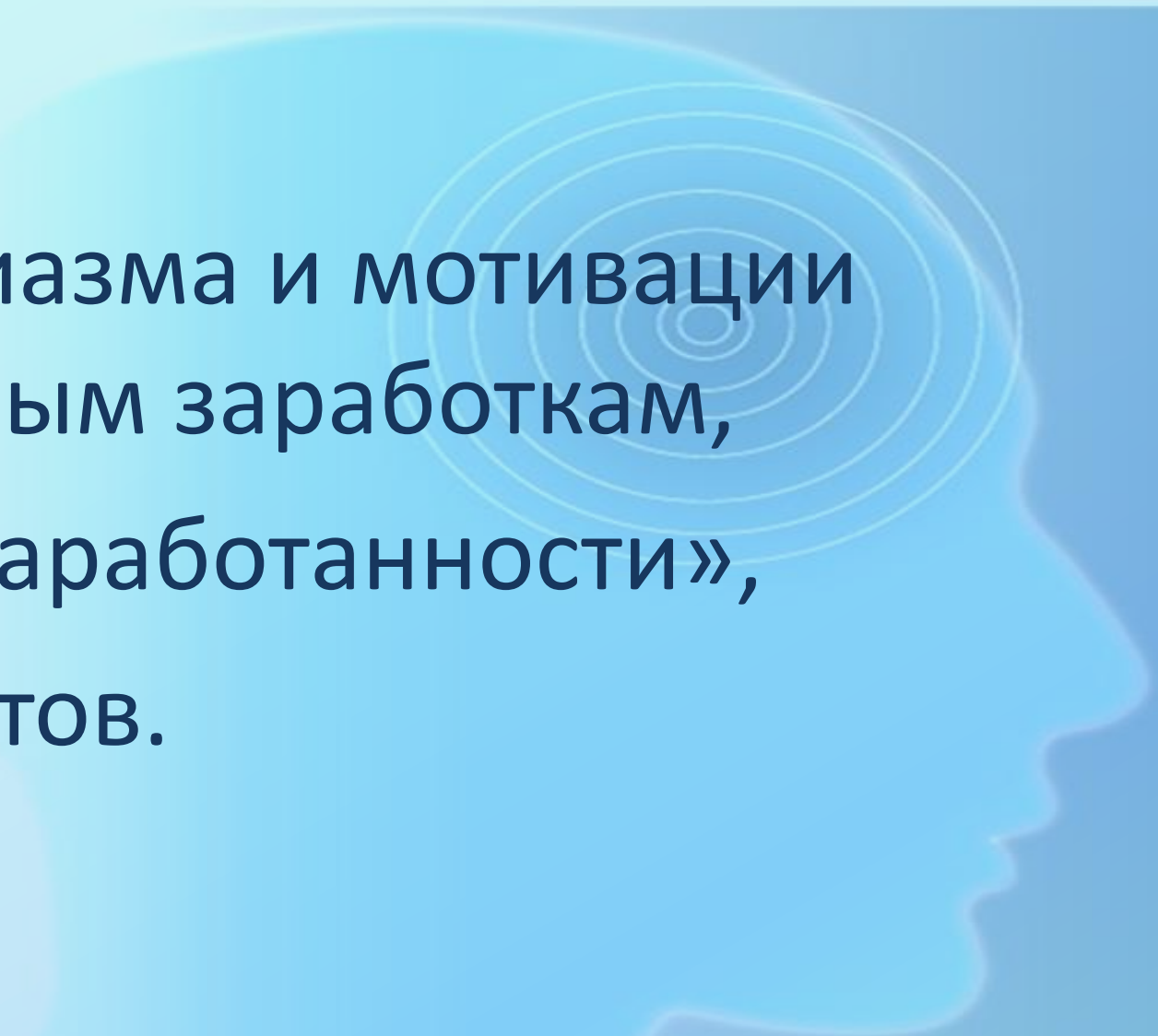
Духовное неблагополучие:

- Неудовлетворенность самореализацией, переживание бессмысленности усилий и безнадежности в осуществлении жизненных планов,
- потеря веры в собственные силы и потенциальные возможности,
- снижение планки личностного роста, «потеря себя»

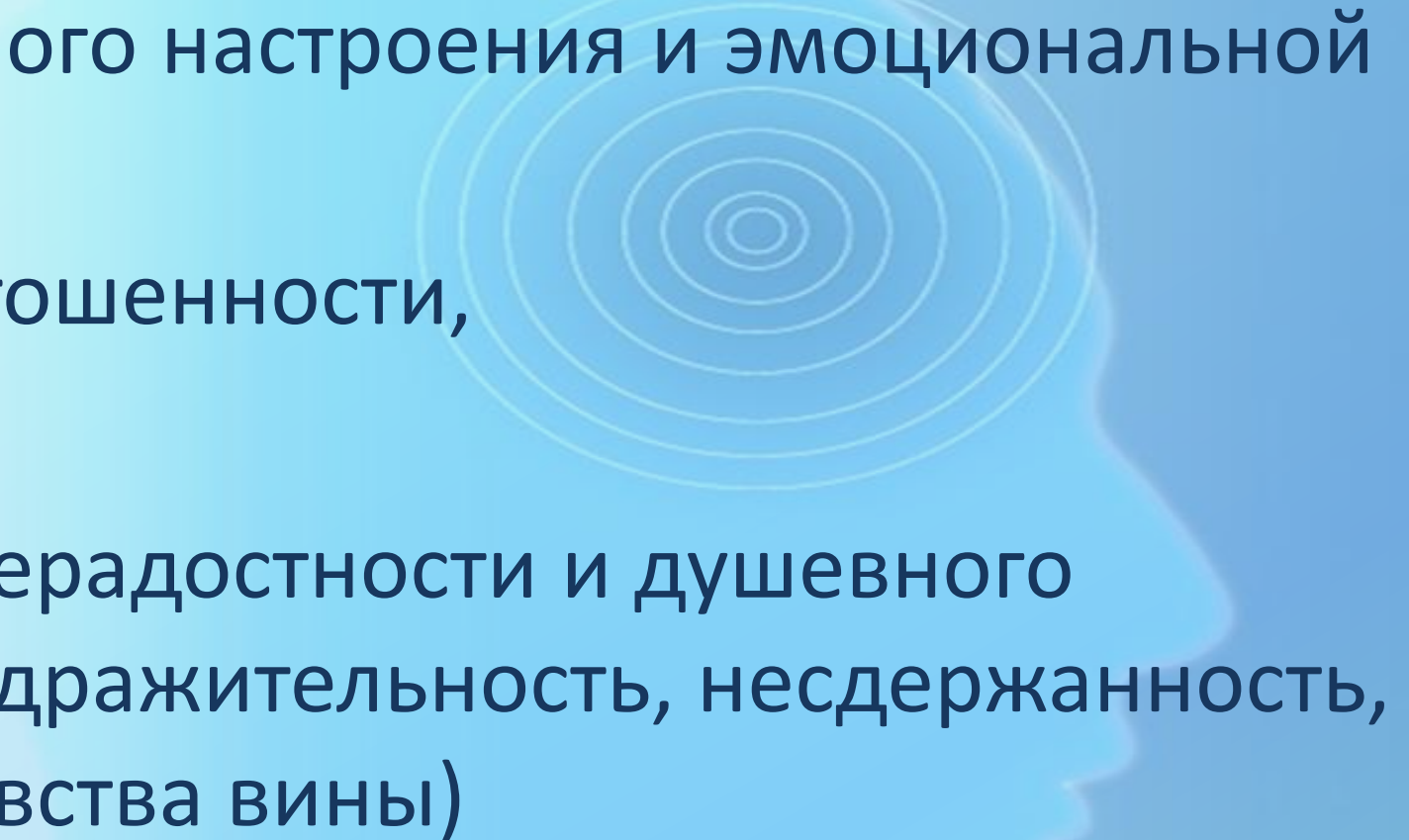
Физическое неблагополучие:

- потеря физической свежести и силы,
 - физическое истощение,
 - психосоматические недомогания,
 - бессонница, нарушение аппетита,
 - ощущение нездоровья
- 

Материальное неблагополучие:

- потеря энтузиазма и мотивации к материальным заработкам,
 - ощущение «заработанности»,
 - потеря клиентов.
- 

Психологическое неблагополучие:

- потеря позитивного настроения и эмоциональной свежести,
 - ощущение опустошенности,
 - утрата желаний
 - отсутствие жизнерадостности и душевного равновесия (раздражительность, несдержанность, переживание чувства вины)
- 

Три главных психологических ресурса (по Э.Фромму)

- 1. Надежда** – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться.
- 2. Рациональная вера** – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей и нужно вовремя их обнаружить.
- 3. Душевная сила** – мужество, способность сопротивляться, умение сказать «НЕТ», когда весь мир хочет услышать «ДА»

Личностные ресурсы:

- Активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как к возможности роста
- Сила «Я», самоуважение, самодостаточность
- Активная жизненная установка
- Позитивность и критичность мышления
- Эмоциональный оптимизм
- Здоровье и отношение к нему как к ценности

Другие ресурсы:

- **Социальные ресурсы** – положительное социальное окружение, поддержка, моральное соучастие, сочувствие (при готовности человека принять помощь).
- **Материальные ресурсы** – доходы, стабильность, безопасность жизни (позволяющие восстановить первичные базовые потребности).

Стратегии и модели преодолевающего поведения:

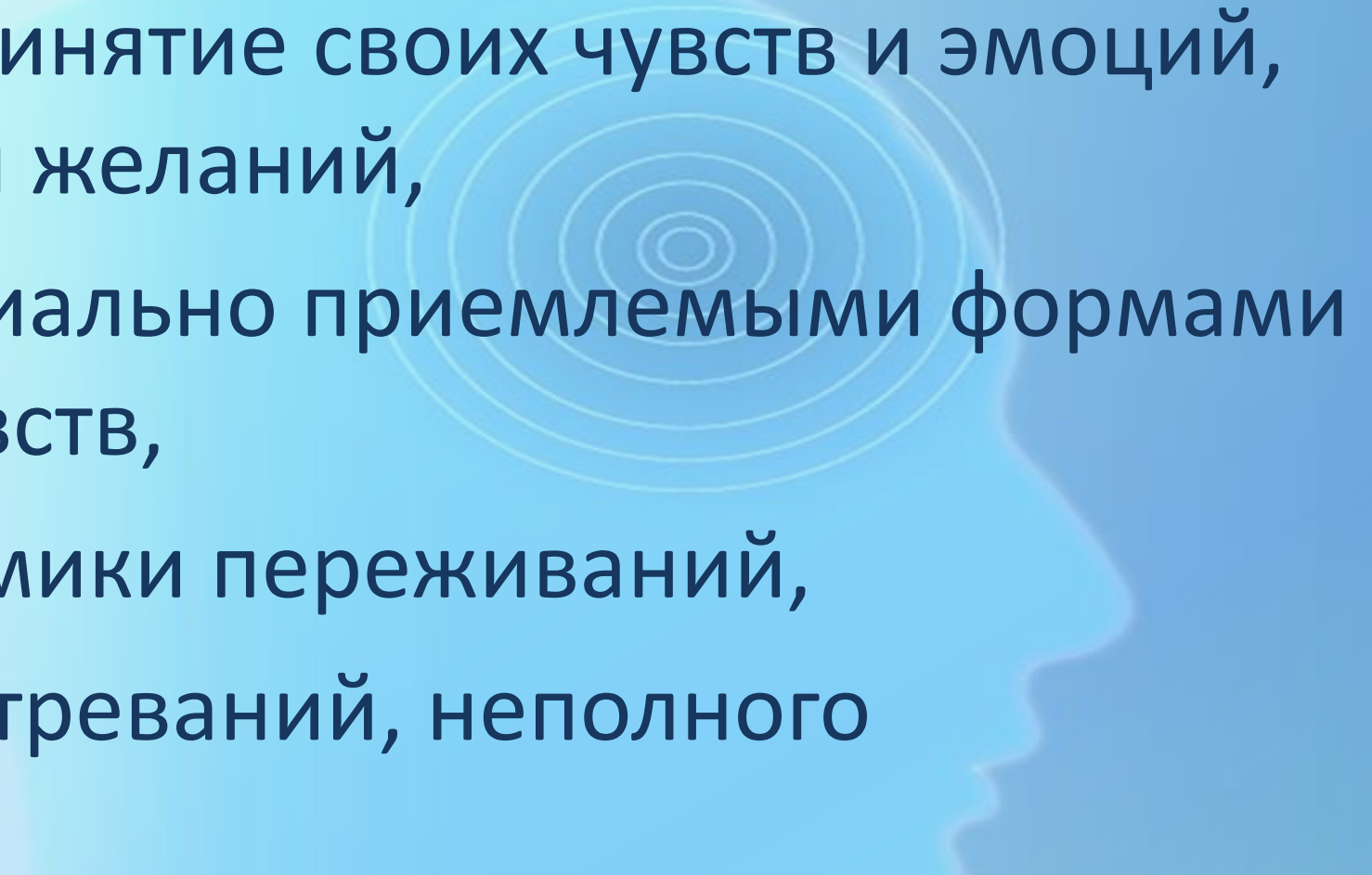
- Преодолевающее (совладающее) поведение, **копинг** (от англ. cope – преодолеть, сопротивляться) – поведение, направленное на адаптацию человека к стрессам и ослабление их влияния.
- К основным копинг-стратегиям относятся:

Когнитивное преодоление:

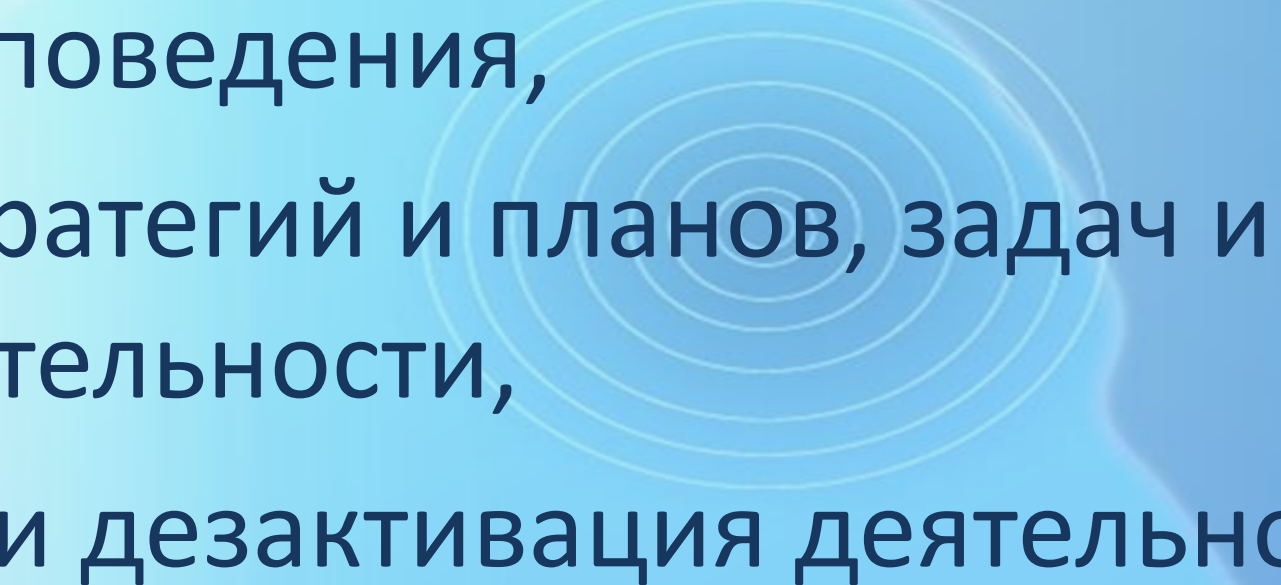
Понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление о себе, окружении и взаимосвязях с ним.

Поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления.

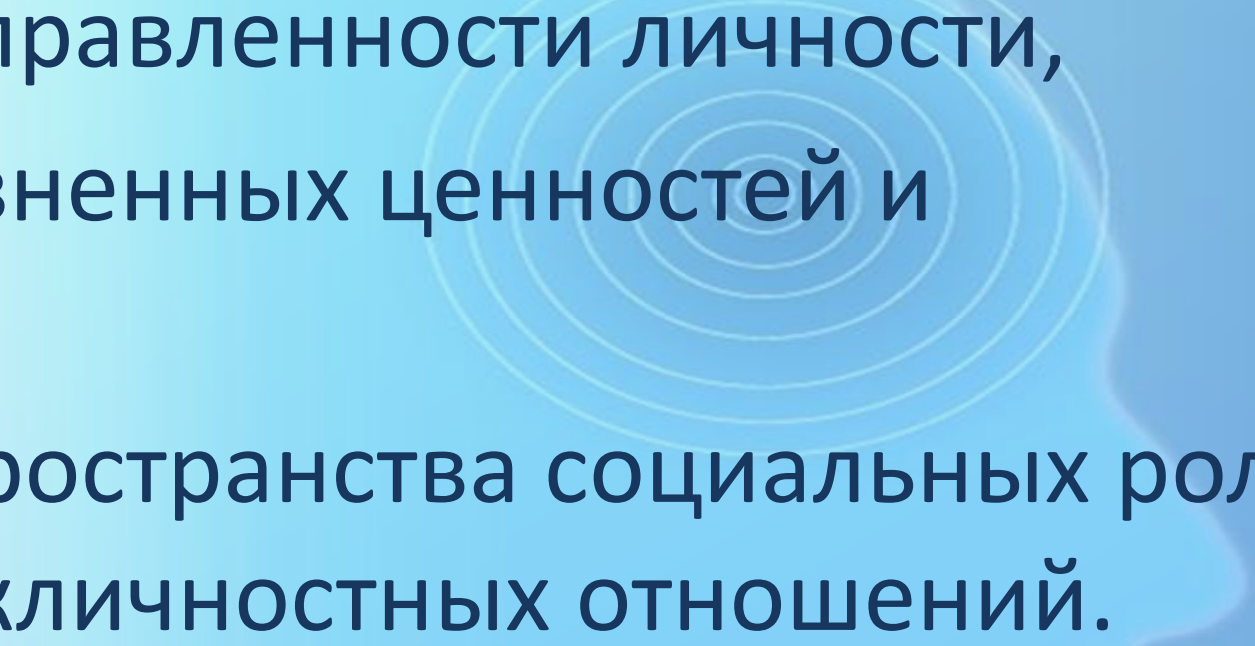
Эмоциональное преодоление:

- осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний,
 - овладение социально приемлемыми формами проявления чувств,
 - контроль динамики переживаний,
 - устранение застреваний, неполного реагирования.
- 

Поведенческое преодоление:

- перестройка поведения,
 - коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности,
 - активация или дезактивация деятельности.
- 

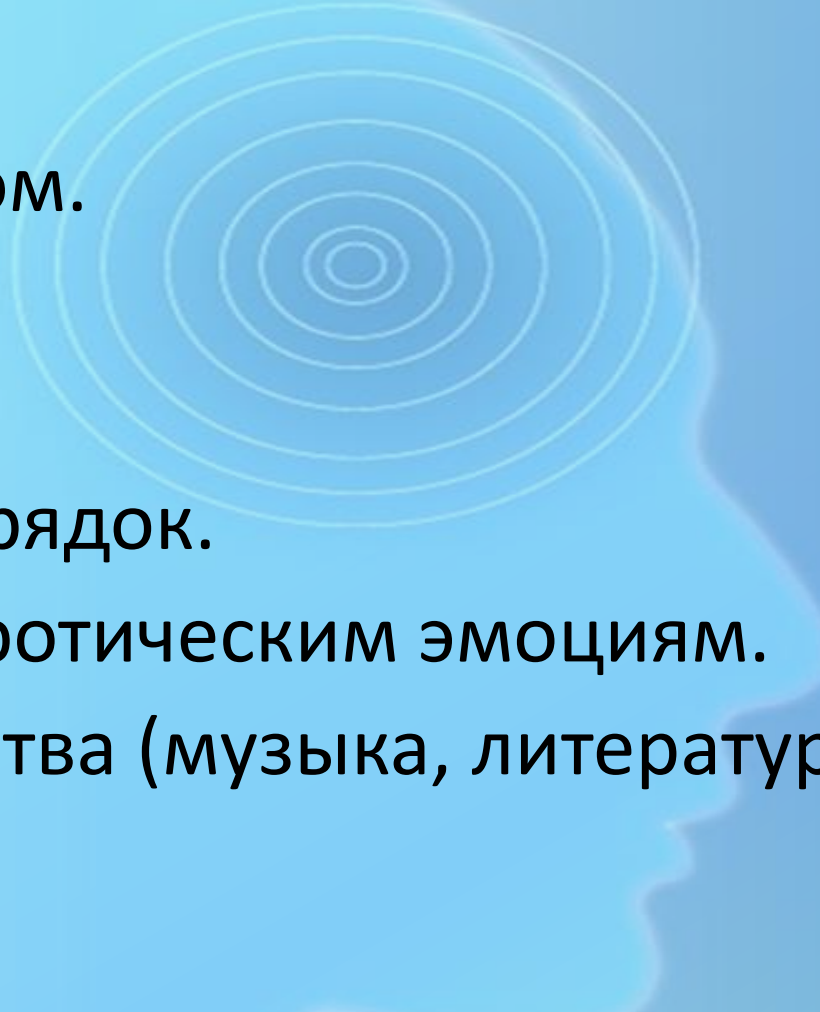
Социально-психологическое преодоление:

- изменение направленности личности,
 - коррекция жизненных ценностей и приоритетов,
 - расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений.
- 

Группа 1. Изменения среды

1. Общение с домашними животными.
2. Общение с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно.
3. Пребывание в эмоционально воздействующей среде (церковь, спорт и т.д.).
4. Путешествия.
5. Смена коллектива.
6. Смена места жительства.
7. Смена профессии.
8. Фитоконтакты при одушевлении любимых растений.
9. Экскурсии.

Группа 2. Антистрессовые средства

1. Общение с партнерами по увлечениям.
 2. Дыхательная гимнастика.
 3. Занятие гимнастикой, фитнесом.
 4. Занятия йогой.
 5. Молитвы.
 6. Комплекс психомоторных разрядок.
 7. Обращение к естественным эротическим эмоциям.
 8. Использование средств искусства (музыка, литература, театра).
 9. Хобби.
 10. Прием водных процедур.
- 

Группа 3. Средства вытесняющего воздействия

1. Эмоциональное отреагирование.
2. Физические нагрузки.
3. Обращение к домашним хозяйственным делам.
4. Планирование фаз расслабления во время работы.
5. Устройство на другую работу по совместительству.

Группа 4. Корректировка своего поведения

1. Избегание изоляции.
2. Изучение опыта работы и поведения коллег.
3. Переход на жесткий ритм труда и отдыха.
4. Смена стиля отношений с коллегами.

Группа 5. Анализ причин стрессовых состояний для их преодоления

1. Оценка причин стрессовых переживаний.
2. Осознание своего состояния, желание помочь себе.
3. Самоанализ, рефлексия.

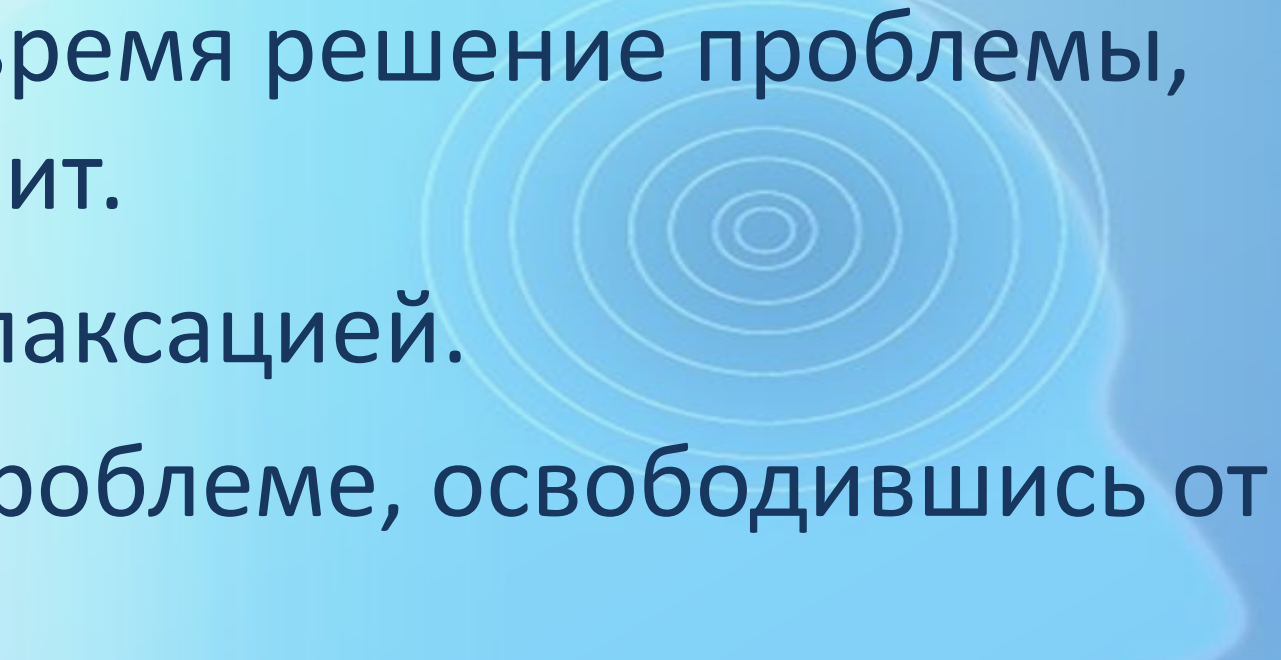
Группа 6. Самокорректировка личности

1. Внутренние диалоги, исповедь перед собой.
2. Совершенствование своего профессионализма.
3. Получение послевузовского образования.
4. Самовнушение, нейтрализующее стрессовые состояния.

Группа 7. Использование психотерапевтических средств

1. Использование медитативной музыки.
2. Консультации психологов, психотерапевтов.
3. Посещение кабинета релаксации.
4. Принятие успокаивающих отваров трав и т. д.

Релаксация – расслабление мышц

1. Отложите на время решение проблемы, которая беспокоит.
 2. Займитесь релаксацией.
 3. Вернитесь к проблеме, освободившись от напряжения.
- 

Простые приемы:

«Передышка» - правильно (медленно, спокойно и глубоко) дышать 2-3 минуты (вдох на 5 счетов. выдох – на 7).

«Убежище» - представьте, что у вас есть надежное убежище (хижина в горах, лесная долина, личный корабль, сад, замок).

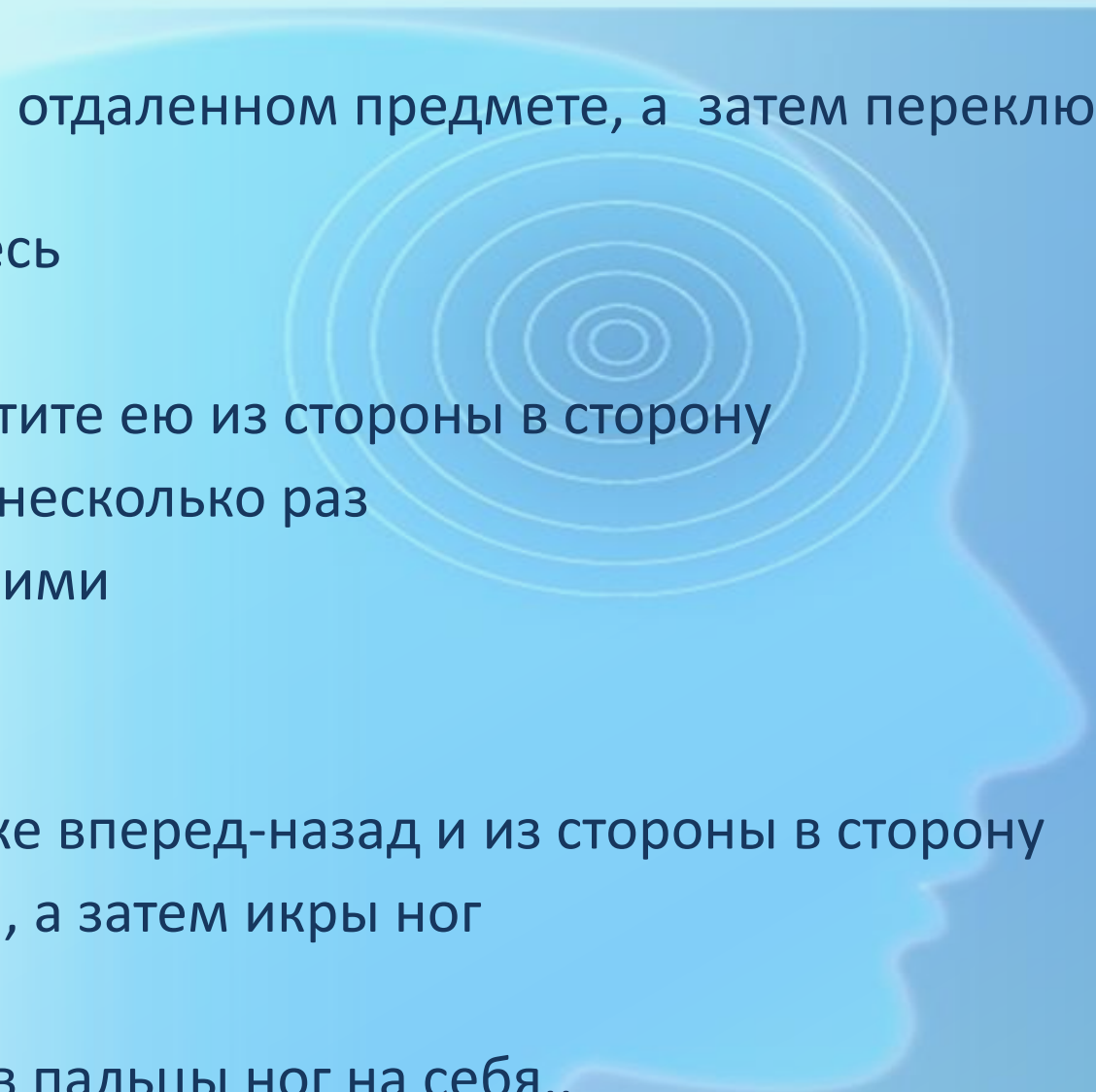
«Думайте нежно» - направить внимание на напряженную мышцу, вообразить, что она превращается во что-то мягкое (горящая свеча расплавляется, поролон или вата).

«Перерезаем нитку» - представьте себе, что ваша проблема – леска, зацепившаяся за корягу. Мысленно перережьте леску.

«Простые утверждения»

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет хорошо.

«Снятие напряжения в 12 точках»

- плавно вращайте глазами (8)
 - зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на близкий предмет
 - нахмурьтесь, а затем расслабьтесь
 - широко зевните несколько раз
 - покачайте головой, затем покрутите ею из стороны в сторону
 - поднимите плечи и опустите их несколько раз
 - расслабьте запястья и поводите ими
 - сожмите и разожмите кулаки
 - сделайте три глубоких вдоха
 - мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону
 - напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног
 - покрутите ступнями
 - изогните ступни вверх, направив пальцы ног на себя..
- 

«Вопросы самому себе»

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?
- Может ли что-то быть еще хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Предстартовые ситуации:

- 1. Метод полной рационализации предстоящего события** – многократное осмысление его с той степенью детализации, которая создаст ощущение привычности будущей ситуации.
- 2. Метод имитационной игры** – практическое проигрывание своих ролей участниками будущих событий (снятие зажимов).
- 3. Метод избирательного позитивного вспоминания** – анализ в своем личном опыте удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций.
- 4. Метод рационального осмысления наихудшего исхода ситуации (дела)** – ослабление внутреннего напряжения.
- 5. Метод «Зеркало»** - репетирование уверенности перед зеркалом.

Профилактика синдрома выгорания:

1. Работа – это лишь часть жизни. Родительство – тоже!
2. Правильное распределение рабочего времени.
3. Рабочее место должно быть максимально комфортным и уютным.
4. Выходные – для отдыха!
5. Не забывайте о членах семьи и друзьях.
6. Как насчет хобби?

😊 **Научитесь просить о помощи**

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

😊 **Принимайте недостатки в себе и других людях**

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.

😊 **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.

😊 **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.

☺ **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.

☺ **Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе**

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Цель ОЭР на 2022/23 учебный год

Реализация программы воспитания:

- ✓ Планы воспитательной работы в объединении/коллективе
- ✓ Проведение занятий/событий/мероприятий с привлечением родителей (*родители **НЕ ЗРИТЕЛИ**, а активные **УЧАСТНИКИ***)
- ✓ Сайт «Интерактивная программа воспитания»
- ✓ Дискуссионный клуб педагогов и родителей онлайн и офлайн (*информирование, мотивация, личное участие*)