

ПАМЯТКА

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

ЭМОЦИИ — ЭТО НАША ЖИЗНЬ. СТРЕССЫ ПРОВОЦИРУЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫЖИМАЮТ ОСТАТКИ СИЛ ИЗ ЧЕЛОВЕКА И МОГУТ ПРИВЕСТИ К ХРОНИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ СТРЕССА. ПОСТЕПЕННО ЭМОЦИИ БУКВАЛЬНО ПОКИДАЮТ НАС, В ИТОГЕ ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ПУСТОТА. ЧТО ЭТО — КРИЗИС ИЛИ ЖЕ ПРОСТО УСТАЛОСТЬ?

НЕТ, ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ИЛИ ПО-ДРУГОМУ НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ЗАБОЛЕВАНИЕ», ЧЬЯ РАБОТА НЕПОСРЕДСТВЕННО СВЯЗАНА С ЛЮДЬМИ.

ПРИЕМНЫЕ РОДИТЕЛИ — СПЕЦИФИЧЕСКАЯ РАБОТА. МНОГИЕ МОМЕНТЫ ЭТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЯСНЯЮТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ДЕТИ УЖЕ В СЕМЬЕ, И ВЫ НАЧИНАЕТЕ С НИМИ ЖИТЬ. ПРИХОДИТСЯ ЖИТЬ ИХ ПРОБЛЕМАМИ, ИХ ЭМОЦИЯМИ, ПОМОГАТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОШЛЫХ ТРАВМ. А ТАКИЕ ДЕТИ ВСЕГДА ТРАВМИРОВАНЫ, И ПОЭТОМУ ОНИ ВСЕГДА НЕ ТАКИЕ, КАК ДЕТИ ИЗ СЕМЬИ.

ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ВЕДУЩИХ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ, – НЕСООТВЕТСТВИЕ ОЖИДАНИЙ И ТОГО, С ЧЕМ СТАЛКИВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ НА САМОМ ДЕЛЕ, ПОСЛЕ ТОГО КАК К НИМ ПОПАДАЕТ РЕБЕНОК. МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ, ЧТО ОНИ ВОЗЬМУТ МАЛЫША, КОТОРЫЙ ТОЛЬКО СИДИТ И ЖДЕТ, КОГДА ЗА НИМ ПРИДУТ. А ТЕПЛО РОДИТЕЛЕЙ СРАЗУ СДЕЛАЕТ ЕГО ПРЕКРАСНЫМ, ЧУТКИМ, ЗАБОТЛИВЫМ И ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНЫМ.

НО ЭТО ДАЛЕКО НЕ ТАК! ДЕТИ С ТЯЖЕЛЫМ ПРОШЛЫМ ЧАСТО НЕ МОГУТ ПРИНИМАТЬ ЛЮБОВЬ, ПРИВЯЗАННОСТЬ К ОДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ НИХ ДАЕТСЯ ДАЛЕКО НЕ СРАЗУ, ОНИ МОГУТ НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ВЛИЯНИЮ РОДИТЕЛЕЙ, ПРОТЕСТОВАТЬ, НАРУШАТЬ ПРАВИЛА. ЭТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ. И ДАЖЕ ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЗАМЕЩАЮЩЕГО РОДИТЕЛЯ УЖЕ ЕСТЬ ПРИЕМНЫЕ ДЕТИ, НУЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО КАЖДЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ РЕБЕНОК БУДЕТ СОВСЕМ ДРУГИМ, ОН МОЖЕТ ВЕСТИ СЕБЯ СОВЕРШЕННО НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ ОБРАЗОМ

К НЕМУ НУЖНО БУДЕТ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ, ПОДСТРАИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И, ВОЗМОЖНО, ВСЮ СЕМЬЮ, ПОКА НЕ ПРОЙДЕТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ. НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ ДОЛГО НЕ СПОСОБНЫ ВПИСАТЬСЯ В НОВУЮ СРЕДУ. И ЭТО НЕ ИХ ВИНА. СЛИШКОМ МНОГО ПОТЕРЬ В ПРОШЛОМ ВЕДЕТ К НЕДОВЕРИЮ, СОПРОТИВЛЕНИЮ, АГРЕССИИ. И ТОЛЬКО ТЕРПЕЛИВЫЙ, И НАДЕЖНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ, НЕ УСПЕВШИЙ БЫСТРО РАЗУВЕРИТЬСЯ В СВОИХ СИЛАХ, СМОЖЕТ ДАТЬ ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ РЕБЕНКУ.



НО ЭТО НЕ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ СРАЗУ. ДОЛЖНО ПРОЙТИ ВРЕМЯ. ПРОЦЕСС РЕАБИЛИТАЦИИ РЕБЕНКА ПОРОЙ РАСТЯГИВАЕТСЯ НА МНОГИЕ МЕСЯЦЫ, А ТО И ГОДЫ. В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ СТАНОВИТСЯ ОЧЕВИДНО, ЧТО СДЕЛАТЬ ЕЩЁ НУЖНО ТАК МНОГО, А СИЛ И ДУШЕВНОГО ТЕПЛА С КАЖДЫМ ДНЁМ ОСТАЁТСЯ ВСЁ МЕНЬШЕ.

ЕСЛИ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ НЕ ДАТЬ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКИ, НЕ ПОПОЛНИТЬ ЗАПАС СВОИХ ДУШЕВНЫХ СИЛ, ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ОКАЖЕТСЯ ПОД УГРОЗОЙ.



СУЩЕСТВУЕТ ТРИ СТАДИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ НАЗЫВАЕТСЯ «**СТАДИЕЙ ВЫДЕРЖИВАНИЯ**». ОНА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ, КОГДА РОДИТЕЛЬ ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ЕМУ ТЯЖЕЛО, НО ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ СТАРАЕТСЯ ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ. ЧЕЛОВЕК ЕЩЕ ДЕРЖИТСЯ «НА ПЛАВУ», НО ПРИ ЭТОМ ОН САМ ЧАСТО ЗАМЕЧАЕТ СОБСТВЕННУЮ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И НАЧИНАЕТ ВИНИТЬ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ СО СВОЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ РОЛЬЮ. ПОСТОЯННЫЕ МЫСЛИ «Я ПЛОХАЯ МАТЬ/ ПЛОХОЙ ОТЕЦ», «У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ», «Я НЕ СПРАВЛЯЮСЬ С ВОСПИТАНИЕМ РЕБЕНКА» ПРИВОДЯТ К РАЗДРАЖЕНИЮ И АГРЕССИИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ, РЕБЕНКУ, БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ.

У РОДИТЕЛЯ ПАДАЕТ САМООЦЕНКА, ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ЧТО ЕЩЕ БОЛЬШЕ УСУГУБЛЯЕТ НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ И СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА. ДЕТИ, ЧУВСТВУЯ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ, НАЧИНАЮТ КАПРИЗНИЧАТЬ И ХУЖЕ СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТО ПРИВОДИТ К ЕЩЕ БОЛЬШЕМУ РАЗДРАЖЕНИЮ РОДИТЕЛЯ.

ВТОРАЯ СТАДИЯ, КОТОРУЮ НАЗЫВАЮТ ТАКЖЕ «**СТАДИЕЙ НЕ-ВЫДЕРЖИВАНИЯ**», ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ: РОДИТЕЛЬ ПОНИМАЕТ, ЧТО ОН БОЛЬШЕ НЕ В СИЛАХ ВЫДЕРЖИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ, ЕМУ ХОЧЕТСЯ ВСЕ БРОСИТЬ, РАЗОРВАТЬ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО ДАВЯЩЕГО СОСТОЯНИЯ.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. НА ЭТОМ ЭТАПЕ ОБЫЧНО НАЧИНАЮТСЯ СЕРЬЕЗНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТНОГО ХАРАКТЕРА. ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА СТАДИИ ДЕФОРМАЦИИ ВКЛЮЧАЕТ ОСОБУЮ ЗАЩИТУ, И РОДИТЕЛЬ НАЧИНАЕТ ВИНИТЬ В СОЗДАВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ СОБСТВЕННОГО РЕБЕНКА, А ЗАОДНО И ВСЕХ ОКРУЖАЮЩИХ. КАК СЛЕДСТВИЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ АГРЕССИЯ И НЕНАВИСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ, И РОДИТЕЛЬ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ЧАДО, НАЧИНАЕТ ЕГО ЧРЕЗМЕРНО КОНТРОЛИРОВАТЬ И УНИЖАТЬ. ПОМОЧЬ РОДИТЕЛЮ, НАХОДЯЩЕМУСЯ НА ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, СЛОЖНЕЕ ВСЕГО.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

- ✓ **НАЧНИТЕ БОЛЬШЕ ОТДЫХАТЬ** ОРГАНИЗМУ НУЖЕН ХОРОШИЙ ОТДЫХ. ВОЗЬМИТЕ ВЫХОДНОЙ ИЛИ ОТПУСК, И ОТДОХНИТЕ, УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ СЕБЕ, ЗАЙМИТЕСЬ ТЕМ, ЧЕМ ДАВНО ХОТЕЛОСЬ ЗАНЯТЬСЯ. ВО ВРЕМЯ НЕБОЛЬШОГО ОТДЫХА ОРГАНИЗМ ВОССТАНОВИТ СИЛЫ, И ВСКОРЕ ВЫ ВЕРНЕТЕСЬ К СВОИМ ПРИВЫЧНЫМ ДЕЛАМ С СОВЕРШЕННО ДРУГИМ НАСТРОЕМ.
- ✓ **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.

✓ **ИЩИТЕ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС**

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ УЛУЧШИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ХОББИ, СЕАНСЫ МАССАЖА, ПОХОД В КИНО ИЛИ РЕСТОРАН, ПОЕЗДКА ЗА ГОРОД, ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ.

✓ **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.

ЛЕЧЕНИЕ ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ: НЕВРОПАТОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ. ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СЕБЯ ИЛИ БЛИЗКИХ КРИТИЧЕСКУЮ СТАДИЮ – СРАЗУ ЖЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ, ПОСКОЛЬКУ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ В ОДИНОЧКУ МЕТОДАМИ, РАБОТАЮЩИМИ НА ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ СТАДИИ, В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ НЕВОЗМОЖНО.



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ – НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ПРИГОВОР, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ СПОСОБНОСТЬ ВАШЕЙ ПСИХИКИ РЕАГИРОВАТЬ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ.



**ОТДЕЛЕНИЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ
ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ**

СЕЛО ОСА, УЛИЦА КОТОВСКОГО, 6
КАБ №6

8(39539)32-1-53