**Эмоциональное выгорание**

Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Но имеется и особая группа людей, подвергающихся чувственному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители и замещающие родители.

***Эмоциональное выгорание*** – профессиональный недуг тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу. И, конечно, приемные родители подвержены этому синдрому не меньше психологов или социальных работников. Ведь работа родителей не только круглосуточная, но и весьма специфическая. Многие ее особенности становятся очевидными не во время подготовки к семейному устройству, а уже после помещения ребенка в семью. Родители обретают желанных детей и начинают жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Но процесс реабилитации приемных детей - дело сложное и длительное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат. Как не забывать о необходимости удовлетворять и собственные потребности? Откуда брать силы? Итак, *эмоциональное выгорание* – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.

**Главными составляющими этого процесса являются:**

• эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия);

• снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости);

• преуменьшение своих достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия).

Проблема выгорания должна быть обязательно учтена при рассмотрении жизнедеятельности приемной семьи. Намерение вернуть ребенка иногда в значительной степени обусловлено появлением усталости и ощущением утраты смысла своих действий. Кроме чувства усталости, физиологических нарушений, приемный родитель может испытывать желание отвлечься от решения проблем, связанных с ребенком. Иногда взрослый может воспринимать приемного ребенка как агрессора, посягающего на жизненное благополучие семьи, и от этого испытывать чувство вины и тревоги. В таких случаях родители, достигнув результатов в развитии приемного ребенка, готовы обесценить свою работу и не замечают новых достижений.

Зачастую приемный ребенок приходит в семью, где уже есть кровные дети или другие приемные дети, он понимает особенности своей жизненной истории, в его сердце «живая рана, связанная с невозможностью расти и развиваться в отношениях с родными мамой и папой. Выстроить отношения привязанности с таким ребенком очень непростая задача, требующая больших эмоциональных, временных, физических, материальных затрат.

**Психологические признаки синдрома выгорания:**

• Постоянное чувство озабоченности;

• Не проходящая усталость;

• Переживание внутренней пустоты;

• Раздражительность, направленная на окружающих;

• Отношение к детям как к непосильной ноше;

• Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности;

• Неудовлетворенность личной жизнью.

На консультацию к психологам приемные родители приходят с жалобами на приемных детей, их трудное поведение, непослушание, переживая усталость и разочарование от того, что усилия по воспитанию кажутся тщетными. Взрослые испытывают усталость и могут обесценивать результаты своих трудов по воспитанию приемного ребенка. Риск выгорания увеличивается при неравномерном распределении труда и отдыха, ведь мы знаем, что родительство иногда требует 99% времени суток. На второй план отходят личная жизнь, досуг, общение с друзьями, которые являются ресурсом для восполнения физических и эмоциональных затрат.

Вероятность выгорания выше, если к проблемам в детско-родительских отношениях добавляются проблемы на работе, супружеские конфликты, утрата значимых связей.

**У замещающих родителей наблюдаются и такие *специфические признаки эмоционального выгорания:***

• снижается энтузиазм, с которого начинался прием ребенка в семью;

• ощущается повышенное чувство ответственности за воспитание детей;

• время от времени проявляются раздражительность, нервозность, беспокойство, ощущается постоянная усталость;

• чаще используются оправдания вместо решений;

• ощущается отдаление от детей, испытывается чувство скуки, когда рядом дети;

• часто возникает чувство опустошенности, обиды;

• легко возникает гнев, нарастает подозрительность;

• чаще приходит чувство разочарования;

• жизненные перспективы кажутся мрачными (особенно в отношении детей).

***Основные причины синдрома выгорания* у замещающих родителей:**

• ощущение большой ответственности перед собой, законом, детьми;

• занятость приемных родителей 24 часа в сутки, накапливающаяся усталость;

• долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей;

• Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам, прошлому поведению);

• отсутствие готовых решений возникающих проблем. Неспособность решить проблему в настоящем, вызывающая чувство безысходности;

• недостаток свободного времени и личного общения вне семьи;

• непрерывный анализ и самодисциплина;

• необходимость регулярного ведения материальной отчетности;

• повышенный шумовой фон приемной семьи;

• инциденты в семье;

• трудности делегирования родительских обязанностей другим членам семьи, неумение расслабляться;

• единообразие работы (особенно у тех, кто всегда находится дома);

• недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины, юриспруденции;

• «неверные» мотивы приема ребенка в семью, неоправданные ожидания;

• потребительское отношение приемных детей к вещам: неумение их беречь и ценить;

• отсутствие возможности получать профессиональную помощь специалистов сопровождающих учреждений;

• предвзятая позиция общества;

• повышенное внимание со стороны других людей и СМИ;

• невозможность общения с другими семьями, изоляция.

***Эмоциональное выгорание*** легче предотвратить, чем лечить.

Так как же можно предупредить ЭВ? Существуют множество способов.

***Профилактика ЭВ:***

***1. Антистрессовое дыхание***

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

***2. Снятие мышечного напряжения***

Упражнение «Мышечная релаксация».

• на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);

• на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) - задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);

• руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь - задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз)

• сядьте на стул, на вдохе поднимите ноги параллельно полу на 10-15 см, замрите на 1-2 секунду, выдохните (3-5 раз).

***3. Аутогенная тренировка*.**

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

Примеры: исчезли все неприятные ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе…; я спокоен за работу моего сердца…

 ***4. Релаксация***

Метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Релаксация является, очень полезным методом.

***5. Целительные возможности смеха, положительных эмоций***

Еще в средние века появилась знаменитая фраза о том, что для здоровья горожан гораздо важнее прибытие в город бродячего цирка, нежели каравана с лекарствами. Существует определенная взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, поток крови к мозгу из-за работы лицевых мышц усиливается, поэтому мозг получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии.

***6. Хобби или приятное времяпровождение***

Отвлекайтесь, выделяйте время на свои любимые дела.

***7. Творчество***

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т.д.

***8. Спорт***

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.

***9. Самообразование***

Занимайтесь самообразованием, расширяйте круг своих интересов, пополняйте знания.

***10. Активность***

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

• наведите порядок дома или на рабочем месте;

• устройте прогулку или быструю ходьбу;

• пробегитесь;

• побейте мяч или подушку и т. п.

**Если Вы, уважаемые приёмные родители, будете выполнять предложенные рекомендации, то у вас появится возможность избежать эмоционального выгорания!**