

«Мама спит, она устала...»

(профилактика эмоционального выгорания мам детей
с ОВЗ, детей-инвалидов)

*Севрюкова Юлия Владимировна
специалист по комплексной реабилитации*

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром *Гербертом Фрейденбергером* в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.



Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают *эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии и т.д.*

Каждый родитель, воспитывающий ребенка с ОВЗ, рано или поздно сталкивается с эмоциональным истощением (*накапливается усталость, возникает желание «все бросить»*).

Нужно научиться обращать внимание на эти признаки и искать пути их преодоления.

Различают три стадии эмоционального выгорания:

- стеническая (стадия выдерживания, когда человек уже устал, но еще справляется с ситуацией);
- астеническая (нервное истощение, при котором любая задача вызывает чувство отчаяния);
- стадия деформации (родитель впадает в апатию, все становится безразличным).

Стадия деформации является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи.

Что же необходимо для исправления данной ситуации?

- 1. Не вините себя и других.**
- 2. Просите помощи у близких и родственников.**
- 3. Сбросить балласт, например, все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому.**
- 4. Обезвредить «третьего лишнего».** То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши.
- 5. Искать ресурсы.** Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.
- 6. Важнейший ресурс - сон.** Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна - купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.
- 7. Занимайтесь собой в первую очередь.** Нормально ешьте, больше гуляйте.
- 8. Обратитесь к специалисту.** Здесь нужен психоневролог.
- 9. Использовать для улучшения состояния любой ресурс, который помогает.** Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние: прогулки, хобби, баня, массаж.

Рекомендации родителям, воспитывающих ребенка с ОВЗ:

- ✓ Никогда не жалеете ребенка из-за того, что он не такой как все.
- ✓ Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя жертвой, отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
- ✓ Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятии решений.
- ✓ Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.
- ✓ Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.
- ✓ Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
- ✓ Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
- ✓ Больше читайте, и не только специальную, но и художественную литературу.
- ✓ Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
- ✓ Не изводите себя упреками. В том, что у вас ребенок с ОВЗ, вы не виноваты.
- ✓ Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.