

Эмоциональное выгорание родителей — это комплексное состояние, требующее не только внимания со стороны самих родителей, но и глубокого понимания со стороны специалистов, работающих с семьей.

Диагностика этого синдрома усложняется тем, что его симптомы могут маскироваться под обычную усталость, стресс или даже депрессию, не связанную напрямую с родительством. Важно различать временные трудности и хроническое истощение, вызванное продолжительным давлением родительских ролей.

В группе риска родительского выгорания — прежде всего перфекционисты, родители детей с ОВЗ и одинокие родители. Критическими факторами также выступают собственные детские травмы и гиперопека, при которой родитель полностью растворяется в жизни ребенка, утрачивая собственные границы и ресурсы.



Факторы риска эмоционального выгорания

Длительный стресс

- Постоянные заботы о ребенке, особенно если он требует особого ухода (например, ребенок с особыми потребностями, младенец с коликами, подросток с проблемами поведения).

Отсутствие поддержки

- Недостаток помощи со стороны партнера, семьи, друзей или общества.

Высокие ожидания

- Как собственные, так и навязанные извне представления о «идеальном» родителе.

Личностные особенности

- Перфекционизм, склонность к тревожности, низкая самооценка.

Социальная изоляция

- Ограничение общения с другими взрослыми, погружение в домашние дела.

Клинические проявления и диагностические критерии

Наблюдательские и диагностические инструменты должны быть направлены на выявление ключевых компонентов выгорания:

➤ *Эмоциональное истощение.* Хроническое чувство усталости, опустошенности, снижение эмоциональной отзывчивости к ребенку. Специалист должен обращать внимание на вербальные и невербальные маркеры апатии, раздражительности, ощущений фрустрации.

➤ *Деперсонализация.* Возникновение циничного, отстраненного или негативного отношения к ребенку и родительским обязанностям.

➤ *Редукция личных достижений.* Снижение чувства собственной эффективности и компетентности в родительской роли. Родитель испытывает неуверенность, сомневается в своих действиях, ощущает себя не справляющимся.

Стратегии коррекции и профилактики

1. Психообразование и нормализация: разъяснение природы синдрома выгорания, его причин и последствий. Важно подчеркнуть, что выгорание — это не слабость, а результат хронического стресса.
2. Развитие навыков саморегуляции и самоподдержки: обучение техникам релаксации, медитации.
3. Укрепление социальной поддержки. Активизация существующих социальных связей, формирование новых. Работа с семейной системой для распределения родительских обязанностей.
4. Когнитивная реструктуризация: работа с иррациональными убеждениями и перфекционистскими установками, касающимися родительства. Формирование реалистичных ожиданий.

Диагностика выгорания проводится с учетом таких факторов, как продолжительность и интенсивность стресса, наличие поддержки, личностные характеристики родителя, а также особенности развития и поведения ребенка. Важно отличать выгорание от других психических расстройств, таких как депрессия, хотя они могут существовать параллельно.



ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тверь, пр-т Чайковского 26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной
помощи
семье и детям»



«Синдром выгорания
родителей: диагностика и
коррекция»

(информация для специалистов)

Тверь
2026