



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 10

Школа будущих родителей

Эмоциональное выгорание молодых родителей.
Профилактика и помощь

Психолог:

Ольга Николаевна Маркова

Что такое родительское выгорание?

- Эмоциональное истощение (просыпаюсь уставшей)
- Демперсонализация (ребенок – задача, а не человек)
- Редукция достижений (чувство «я всё делаю плохо»)
- Потеря радости от того, что радовало раньше
- Раздражительность, чувство безнадежности



Факторы риска выгорания

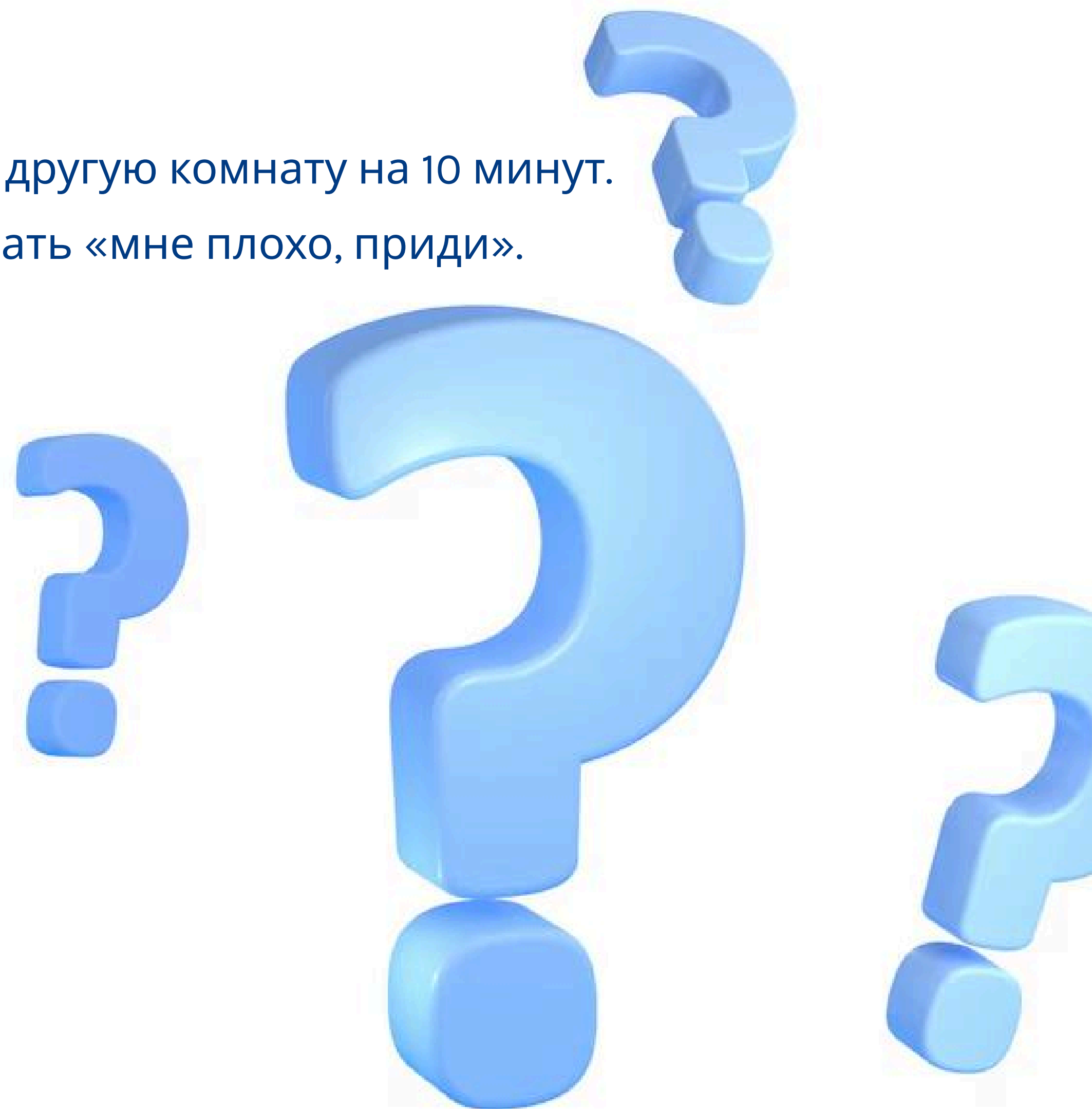
- Перфекционизм («я должна быть идеальной матерью»)
- Отсутствие поддержки
- Ребенок с особенностями развития
- Финансовые трудности
- Собственные психологические травмы
- Чем больше факторов совпадает, тем выше риск



Что делать, если вы на грани? Три шага

1. Признать: «Я выгораю. Это не слабость. Это биология».
2. Сделать паузу: положить ребенка в безопасное место, выйти в другую комнату на 10 минут.
3. Написать три имени: людей, которым можно позвонить и сказать «мне плохо, приди».

Если нет сил даже на это → позвонить на линию доверия.



Профилактика выгорания

40 минут в день на себя (не на ребенка, не на мужа, не на дом)

Дежурный родитель – каждый день один родитель имеет право на час, когда он выключается

Не сравнивать с другими родителями и картинками из соцсетей



Домашнее задание. Моя карта выгорания

Три колонки на листе бумаги:

Что истощает меня больше всего?	Что восстанавливает меня?	Один шаг на завтра
Недосып	Чай с подругой	Попросить партнера погулять с ребенком 20 минут



Анонс следующего выпуска

В следующем выпуске: Психологическая устойчивость молодой семьи. Как справиться с кризисами



Ведущая:

Ангелина

Психолог:

Маркова Ольга Николаевна
клинический психолог, специалист в сфере нейропсихологии,
кандидат психологических наук

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей