



АНО Социально-психологический центр «Фокус»  
**STOP-Выгорание: Родительский иммунитет**

Проект победитель Конкурса грантов в форме субсидий на развитие гражданского общества в Чувашской Республике в 2025 году

**ВИДЕОЛЕКТОРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Что такое  
эмоциональное  
выгорание у  
родителей  
подростков?**



- ♥ **РОДИТЕЛЬСТВО** – нельзя прекратить или отменить
- ♥ **РОДИТЕЛЬСТВО**- это 100% эмоциональная включенность в жизнь ребенка в режиме «нон стоп» или 24/7
- ♥ **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ** — состояние, спровоцированное ситуацией, которая требует постоянной эмоциональной включенности
- ♥ **РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ** наряду с профессиональным выгоранием – это проявление эмоционального выгорания
- ♥ Как говорится: «Маленькие детки-маленькие бедки, а большие детки-большие бедки», поэтому эмоциональное выгорание у родителей подростков – это **РАСТУЩИЙ СИНДРОМ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**



# Эмоциональное выгорание родителей подростков как феномен

**STOP-**  
ВЫГОРАНИЕ:  
РОДИТЕЛЬСКИЙ  
ИММУНИТЕТ



- ❑ Возникает в результате *хронического родительского стресса* в период подросткового возраста детей
- ❑ Больше всего проявляется у тех родителей, которые реализуют *модель интенсивного родительства* (максимальная личная эмоциональная включенность во всё, что касается жизни подростка: здоровье, учёба, питание, досуг, отношения)
- ❑ Как правило проявляется тогда, когда родители *пренебрегают своими потребностями* в сбалансированной жизни, не решают свои собственные психологические проблемы, а проецируют свои мечты и ожидания на подростка
- ❑ *Маркером начинающегося эмоционального выгорания* родителей подростков часто выступают *чувство стыда или чувство вины* за то, что они устали и не могут быть на высоком уровне вовлеченными в жизнь своего ребенка. Они страдают, что не способны быть такими родителями, какими они хотят быть

## Почему возникает хронический стресс у родителя подростка, который может привести к эмоциональному выгоранию?

Все это длится годами, примерно с 11 лет и далее - у кого как получается либо до 17- 21 года, либо далее, когда созреют окончательно зоны мозга, отвечающие за эмоциональную зрелость и способность принимать решения



Подросток – это такой ребенок, который, как правило, перестает быть удобным и приятным для родителя, то есть «начинает напрягать», так как:

- стремительно растет его тело - *ОН ПЕРЕЖИВАЕТ ГОРМОНАЛЬНУЮ ПЕРЕСТРОЙКУ*
- поведение становится непредсказуемым - *ЕГО МОЗГ НЕРАВНОМЕРНО РАЗВИВАЕТСЯ*
- эмоции становятся слишком бурными и неадекватными - *ОН ВСТУПАЕТ В НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ, ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И С СОБОЙ*

# 4 ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКА РИСКА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ

- ❑ **ФИЗИЧЕСКОЕ/ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ**
- ❑ **ЧУВСТВО СТЫДА ЗА СВОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА (ДЕТЕЙ)**
- ❑ **ЧУВСТВО ПЕРЕГРУЖЕННОСТИ ИЛИ "ПРЕСЫЩЕНИЯ" РОЛЬЮ РОДИТЕЛЯ**
- ❑ **ЧУВСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТРЕШЕННОСТИ ОТ СВОЕГО РЕБЕНКА (СВОИХ ДЕТЕЙ)**

*«Я больше не могу!», но.....*

*«Я не должен (-на) это чувствовать и не могу об этом говорить!»*





## **4 СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЯ ПОДРОСТКА**

### **СТАДИЯ 1: СНИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВКЛЮЧЁННОСТИ**

Родитель постепенно отдаляется от подростка и хочет, чтобы он стал «удобным» и «приятным»

### **СТАДИЯ 2: ЗАМКНУТЫЙ КРУГ ЭМОЦИЙ**

Чем больше родитель отдаляется от подростка, тем больше он требует внимания и общения, причем часто очень изобретательно. От усталости срывается, потом стыдит или винит себя, потом пытается идти на сближение (попросить прощения или обнять), но это может не получиться и снова начинается отдаление и срыв...

### **СТАДИЯ 3: ДЕСТРУКТИВНАЯ СТАДИЯ**

Полная отстранённость от подростка, безразличие. Остаются только обязательства по уходу за ним

### **СТАДИЯ 4: АПАТИЯ И ПОТЕРЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ**

Самостоятельно выбраться из этого состояния не получится — нужна профессиональная помощь.

# Развенчание мифов о "плохих" родителях, испытывающих выгорание

*Родители – только люди, они не Бог.  
Дети – это люди, а не только дети.  
Людям свойственно порой ошибаться,  
Не знать, не всегда понимать, не всегда «мочь».*

*Проблема в том, что дети постоянно нуждаются  
в двух противоположных вещах:*

*Первая – чувствовать, что мир —прекрасен и  
удивителен.*

*Вторая – чувствовать, что мир —это не райский  
сад, он несовершенен.*

*Дети не похожи друг на друга.*

*И родители так различны!*

*И воспитание – это не единая дорога. Оно –  
разное...*

*Ребенок – это целый мир.*

*Родитель – это целый мир и его ребенок.*

*Из древнеиндийской рукописи*



## **Стадия 1 «СНИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВКЛЮЧЁННОСТИ»**

### **ПОМОЩНИКИ:**

*Режим дня*

*Качество сна (особенно для мам)*

*Качество питания (особенно для пап)*

## **Стадия 2 «ЗАМКНУТЫЙ КРУГ ЭМОЦИЙ»**

### **ПОМОЩНИКИ:**

*Инвентаризация эмоций: Что именно я чувствую? И почему?*

*Выражение эмоций, а не их подавление*

**STOP-**  
**ВЫГОРАНИЕ:**  
РОДИТЕЛЬСКИЙ  
ИММУНИТЕТ

## **СТАДИИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОМОЩНИКИ**

## **Стадия 4 «АПАТИЯ И ПОТЕРЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ»**

### **ПОМОЩНИКИ:**

*Специалисты - Врачи*

*Психотерапевты, Психиатры*

*Психологи*

## **Стадия 3 «ДЕСТРУКТИВНАЯ СТАДИЯ»**

### **ПОМОЩНИКИ:**

*Инвентаризация способов получения радости и удовольствия*

*Избавление от триггеров выгорания: «идеальные родители», собственный перфекционизм, одиночество*

# Развивайте свои Self-skills и все будет хорошо!

