



Тренинг-цикл "Школа поддержки родителей: STOP-выгорание"



Лекции для тренинга по профилактике

эмоционального выгорания родителей подростков 12-14 лет

©АНО СПЦ «Фокус»



STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

▣ **Родительское выгорание — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально нагруженных ситуациях взаимодействия с подростком.**

▣ **Это не просто «усталость». Если обычная усталость проходит после выходных или полноценного сна, то выгорание — это глубокий дефицит ресурса, когда даже длительный отдых не приносит облегчения.**

▣ **Для родителя подростка это состояние «выключенности», когда вы физически рядом с подростком, но эмоционально — за бетонной стеной.**

©АНО СПЦ «Фокус»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – 3 КЛЮЧЕВЫХ КОМПОНЕНТА

- ❖ **Эмоциональное истощение:** чувство опустошенности, «севшая батарейка».
- ❖ **Деперсонализация (отстраненность):** цинизм, автоматизм в общении, желание, чтобы ребенок «просто исчез» или «отстал».
- ❖ **Снижение родительской эффективности:** чувство беспомощности и мысли «я плохой родитель».

ПРИМЕР: Представьте свой телефон. Обычно вы заряжаете его ночью, и его хватает на день. При выгорании ваш «аккумулятор» изношен: вы заряжаете его всю ночь (спите 8 часов), но через 15 минут использования (одна колкая фраза подростка с утра) он снова показывает 1%. Вы физически не можете «тянуть» приложения «терпение», «эмпатия» и «любовь».

Для родителей подростков 12–14 лет это особенно актуально, так как в этот период рушатся старые методы воспитания, а новые еще не созданы.



Этапы выгорания и как их распознать

Стадия 1. Мобилизация и идеализм (Стеническая стадия)

Родитель полон сил, которые тратятся на борьбу с возрастным кризисом ребенка и попытки быть идеальным.

▣ **Описание:** Избыточная активность и суета. Вы контролируете каждый шаг подростка, боретесь с его бунтом, игнорируя собственные потребности ради «блага ребенка». Можете записывать его на множество кружков и проверять все переписки.

◆ **Признак:** Повышенная тревога и идеализм.

◆ **Пример:** «Я сделаю всё так, что но он будет учиться на отлично, несмотря на его лень и протесты!»

©АНО СПЦ «Фокус»



АНО СПЦ "ФОКУС"

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



Стадия 2. Выдерживание (Астеническая стадия)

Стресс становится хроническим, ресурсы начинают таять. Вы продолжаете терпеть, но сил становится всё меньше.

▣ **Описание:** Появляется раздражительность и вспышки гнева, за которыми следует жгучее чувство вины. Организм начинает давать сбои.

◆ **Признак:** Нарушение сна, частые простуды (снижение иммунитета), эмоциональные качели.

◆ **Пример:** Сын-подросток огрызнулся, и вы сорвались на крик, хотя раньше могли промолчать. После этого вы полночи плачете от чувства, что вы «плохой родитель» или «монстр».



**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



Стадия 3. Эмоциональный дефицит и дезориентация (Защита)

Мозг включает «эконом-режим» для самосохранения. Реакции на поведение подростка становятся либо взрывными, либо апатичными.

▣ **Описание:** Чувства притупляются, родитель начинает выполнять обязанности механически (покормить, спросить про уроки), но без сопереживания. Появляется эмоциональная дистанция.

◆ **Признак:** Вы ловите себя на мысли, что вам «всё равно», или взрываетесь по пустякам, чего раньше не было.

◆ **Пример:** Подросток рассказывает о конфликте в школе, а вы киваете, глядя в одну точку, и думаете: «Только бы он поскорее замолчал и ушел в свою комнату».

©АНО СПЦ «Фокус»



АНО СПЦ «ФОКУС»

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



Стадия 4. Деформация (Личностная отстраненность)

Ощущение тупика. Отношения воспринимаются как тяжкое бремя, а подросток — как источник всех бед.

▣ **Описание:** Самая опасная стадия. Наблюдается цинизм, холодность и ощущение полной бессмысленности родительства. Появляется сильное желание физически дистанцироваться.

◆ **Признак:** Избегание любого контакта с подростком, формализация отношений.

◆ **Пример:** «Мне всё равно, что с ним будет, он сам по себе, я сама по себе. Главное, чтобы меня не трогали».



**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**





Типы воспитания и установки, ведущие к «пожару»

А) Стиль «Контролирующий перфекционист» (Гиперопека)

Родитель верит: «Если я расслаблюсь, он скатится на двойки, свяжется с плохой компанией и разрушит СВОЮ ЖИЗНЬ».

- © **Пример:** Мама ежедневно заходит в электронный дневник 10 раз, проверяет чистоту за ушами у 13-летнего сына и контролирует каждый его звонок.
- © **Почему это ведет к выгоранию:** Вы тратите энергию на жизнь за другого человека. Но подросток 12–14 лет по природе своей начинает сопротивляться контролю. В итоге вы тратите 100% сил, а результат — нулевой или отрицательный (конфликт).

©АНО СПЦ «Фокус»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

Б) Установка «Я — это успехи моего подростка»

Когда родитель не разделяет свою личность и личность подростка.

- © **Пример:** Если дочь получила замечание в школе, мама чувствует себя так, будто это её выставили к позору перед всем классом. «Как ты могла МЕНЯ так подвести?».
- © **Почему это ведет к выгоранию:** Ваши эмоции зависят от поведения другого (непредсказуемого) человека. Вы живете на «эмоциональных качелях», которые никогда не останавливаются.

В) Личностная особенность: «Спасатель без границ»

Родители, которые не умеют говорить «нет» и не имеют собственных интересов.

- © **Пример:** Папа после тяжелой работы везет сына на тренировку, потом до 2-х часов ночи помогает делать проект по биологии, хотя сын мог сделать его сам. Папа жертвует сном и отдыхом, надеясь на благодарность, а получает от подростка: «Ой, да ладно, я вообще не просил помогать».

© АНО СПЦ «Фокус»



АНО СПЦ «ФОКУС»

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ



Какие меры принимать?

Если вы узнали себя на одной из стадий, важно действовать поэтапно, переходя от физиологии к психологии.

1. ПРИЗНАНИЕ ФАКТА: «Я не плохой родитель, я — истощенный родитель». Это снимает груз вины, который является главным «топливом» для выгорания.

2. СНИЖЕНИЕ ПЛАНКИ: В состоянии выгорания нужно переходить в режим «энергосбережения».

Меры: Откажитесь от избыточного контроля (оценки, кружки), если это стоит вам психического здоровья. Подросток 11–14 лет способен взять на себя часть ответственности.

3. ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ (наша "Барьерная функция"):

☉ *Дыхательные практики:* «Квадратное дыхание» при вспышках гнева.

☉ *Информационный детокс:* ограничение обсуждения проблем ребенка с другими людьми на время восстановления.

4. РАЗДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Поймите, что поведение подростка в 11–14 лет — это результат его гормональной перестройки, а не только вашего воспитания.

© АНО СПЦ «Фокус»



АНО СПЦ «ФОКУС»

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ





АНО СПЦ "ФОКУС"



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

- © **ВЫГОРАНИЕ** — это сигнал о том, что старая система взаимодействия с ребенком и собой больше не работает. Важно не «терпеть дальше», а начать путь восстановления. Помните: счастливому подростку нужен, прежде всего, живой и спокойный родитель.
- © **РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ** — это цена, которую мы платим за чрезмерные требования к себе. Чтобы не сгореть, нужно перестать быть «идеальным родителем» и стать «родителем устойчивым».

Ждем вас на практических занятиях нашего тренинг-цикла "Школа поддержки родителей: STOP-выгорание», где мы научимся выстраивать родительский иммунитет на практике.

© АНО СПЦ «Фокус»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



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

Авторы тренинга:

Баусова Наталия Грациановна

Педагог-психолог МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары

Контакты:

E-mail: lenpsix@mail.ru

Тел.: 8-953-011-24-02

Емельянова Ольга Николаевна

Директор АНО СПЦ «Фокус», психолог-консультант,
медицинский (клинический) психолог

Контакты:

E-mail: nkofokus@mail.ru

Тел.: 8 951 998 08 88

<http://fokus21.ru>

