

Морозова Елизавета Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МОЛОДЫХ МАМ И ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

Аннотация: статья посвящена проблеме эмоционального выгорания среди молодых матерей, которая представляет собой серьезную угрозу как для самих женщин, так и для их детей. Выгорание связано с постоянным стрессом, ожиданиями и недостаточной поддержкой. Важность психолого-педагогической помощи семье рассматривается как способ преодоления данной проблемы. Статья основана на современных исследованиях и практике работы с семьями. Автор предлагает рекомендации для специалистов в области психологии и педагогики.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, молодые мамы, психолого-педагогическая помощь, семья, поддержка.

Эмоциональное выгорание – это состояние, которое характеризуется хроническим стрессом и усталостью, вызываемыми профессиональной деятельностью или социальными ролями. Особенно высок риск развития выгорания у молодых матерей, которые сталкиваются с множеством требований и ожиданий, связанных с воспитанием детей. Важно подчеркнуть необходимость психолого-педагогической помощи для эффективной поддержки таких женщин.

Эмоциональное выгорание у матерей может наступить из-за сочетания физического, умственного и эмоционального истощения. Исследования показывают, что это состояние вызывает значительное ухудшение качества жизни, как у самих матерей, так и у членов их семьи [1]. Молодые мамы зачастую испытывают чувство вины за недостаточную заботу о детях, что способствует усугублению их состояния.

По данным исследования, проведенного И.В. Ивановой [2], среди молодых матерей в возрасте 25–35 лет около 60% заявляют о наличии симптомов эмоционального выгорания, таких как хроническая усталость, апатия и раздражительность. Важным фактором, способствующим этому, является отсутствие достаточной поддержки со стороны партнеров и родных.

Основными причинами эмоционального выгорания у молодых мам являются.

1. Стресс и давление: общественные ожидания идеального материнства, высокая нагрузка по уходу за детьми.
2. Недостаток поддержки: как эмоциональной, так и практической со стороны семьи, друзей и социальных служб.
3. Проблемы с самооценкой: стремление соответствовать идеалам может приводить к хроническому чувству неуверенности.

Согласно исследованиям А.Е. Баранова [3], более половины матерей не получают достаточной социальной и эмоциональной поддержки, что усугубляет их состояние и ведет к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание существенно влияет на взаимодействие с детьми и другим членами семьи. Исследования показывают, что выгоревшие матери менее эффективно занимаются с детьми, что может стать причиной проблем в их обучении и развитии [4]. Более того, такие матери могут проявлять раздражительность, что повышает риск конфликтов в семье и снижает общее эмоциональное благополучие.

Необходимость оказания психолого-педагогической помощи в данной ситуации не вызывает сомнений. Поддержка со стороны специалистов может существенно помочь в выявлении и преодолении факторов риска.

Некоторые меры, которые могут быть эффективны.

1. Группы поддержки: создание безопасного пространства для общения с другими матерями, где можно поделиться опытом и получить советы.
2. Консультации специалистов: психотерапевты и психологи могут предложить стратегии управления стрессом и эмоциональным состоянием.

3. Обучающие программы: семинары и тренинги по родительским навыкам могут повысить уверенность молодых матерей в своих силах и уменьшить чувство одиночества.

Важность государственной и социальной поддержки невозможно переоценить. Государственные программы, ориентированные на поддержку семей в трудной жизненной ситуации, могут значительно сократить риск возникновения эмоционального выгорания у матерей и улучшить общую обстановку в семье [5].

Эмоциональное выгорание молодых мам является важной социальной проблемой, требующей внимания специалистов. Психолого-педагогическая помощь играет ключевую роль в поддержке женщин и их семей в период материнства. Создание системы поддержки и доступность профессиональной помощи могут существенно облегчить жизнь молодых мам и способствовать позитивному развитию их детей.

Проблема эмоционального выгорания среди молодых матерей требует серьезного внимания со стороны общества и специалистов. Психолого-педагогическая помощь, встроенная в систему социальной поддержки, становится важным инструментом для преодоления выгорания и улучшения качества жизни семей. Создание безопасной и поддерживающей среды, где молодые мамы могут получать помощь, имеет первостепенное значение для их эмоционального и психического здоровья.

Список литературы

1. Указ Президента РФ «О мерах социальной поддержки многодетных семей» от 23.01.2024 №63 // СЗ РФ. – 2024. – №5. – Ст. 665.

2. Иванова И.В. Проблемы эмоционального выгорания у молодых мам / И.В. Иванова // Психология и педагогика: теория и практика. – 2023. – №3. – С. 112–118.

3. Баранов А.Е. Социальная поддержка и ее влияние на эмоциональное состояние матерей / А.Е. Баранов // Научный вестник. – 2022. – №2. – С. 85–92.

4. Петрова Л.Г. Влияние стресса на материнство: потенциальные последствия / Л.Г. Петрова // Журнал семейной психологии. – 2021. – №4. – С. 200–207.

5. Марушан Д.С. Государственная поддержка как фактор, предотвращающий распад института семьи / Д.С. Марушан // Государственное и муниципальное управление. – 2024. – №2. – С. 215–219.