

**Султанова Анастасия Романовна**

студентка

*Научный руководитель*

**Филиппова Светлана Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ**

***Аннотация:** эмоциональное выгорание родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, часто сопровождается тревожными состояниями, апатией и самоуничижением. Эти негативные эмоции могут провоцировать агрессию как к себе, так и к окружающим, включая членов семьи и самого ребенка. Психологическая поддержка в таких случаях становится необходимой для восстановления эмоционального баланса и улучшения качества жизни.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, психологическая поддержка.*

Синдром эмоционального выгорания – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное хроническим стрессом. Она включает в себя такие компоненты, как усталость, деперсонализация, снижение личной эффективности, что, в свою очередь, приводит к снижению самооценки.

Впервые термин «выгорание» был предложен Г. Фрейденбергом в 1974 г. в «Журнале социальных взглядов», и рассматривал как состояние у сотрудников на работе. Он охарактеризовал эмоциональное выгорание как набор симптомов, которые провоцирует истощение, вызванное чрезмерными требованиями на работе. Другими симптомами, которые он выявил, были головные боли, бессонница, «вспыльчивость» и заикленность на себе [1, с. 159]. В 1988 году А.Пайнс и Э.Аронсон впервые указали на возможность эмоционального выгорания вне

профессиональной сферы. Они предложили модель, согласно которой выгорание рассматривается как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Истощение является главным фактором, а следствием считают остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения [2, с. 80]

Особенности воспитания детей с ОВЗ вызывают серьезное эмоциональное выгорание у родителей. В.В. Ткачева отмечала, что внутрисемейные отношения в семьях с ребенком с ОВЗ искажаются на различных уровнях: психологическом, социальном, соматическом. На психологическом уровне наблюдается пролонгированное влияние стресса, влияющем на личностные особенности родителей. На социальном уровне наблюдается ухудшение отношений между всеми родственниками. На соматическом уровне наблюдается патологическая цепочка: недуг ребенка вызывает психогенный стресс у родителей, провоцирующий психосоматические заболевания. Многие матери находятся в состоянии хронической депрессии, что особенно заметно среди тех, кто практически в одиночку занимается заботой и воспитанием детей. Эта категория матерей особенно уязвима к нарушениям адаптационных механизмов, которые могут выражаться в депрессии, неврозах и психопатических реакциях, проявляются в виде неуверенности в завтрашнем дне, чувствами вины и самоуничтожения. Согласно исследованиям в области психологии и социологии, отцы детей с ОВЗ возможностями могут чувствовать себя беспомощными и не уверенными в своих родительских способностях.

Эмоциональное выгорание отца проявляется в виде различных симптомов, таких как раздражительность, агрессивность и снижение удовлетворенности жизнью. В отличие от матерей, которые часто более открыто обсуждают свои чувства, отцы могут скрывать их, что приводит к внутренним конфликтам и ухудшению психоэмоционального состояния. Это может выражаться в изоляции от семьи и друзей, и еще больше усугублять чувство одиночества и отчаяния. Чувство вины отца может быть таким же острым, как и у матери, за то, что

не могут обеспечить своим детям «нормальную» жизнь или не оказывает достаточной эмоциональной поддержки. Вина может усугубляться стереотипами общества об отцах как о «кормильцах» и «защитниках». В результате нарушается связь с внешним миром, что может привести к враждебности и отсутствию веры в позитивные перспективы [3, с. 35].

В результате этих переживаний снижается умственная и физическая работоспособность, повышается эмоциональная лабильность и чувство обиды. Запускается механизм поиска оправданий, который смягчает остроту чувства вины и повышает стремление к полному контролю. Это, в свою очередь, усугубляет напряженность в отношениях с членами семьи и другими людьми. Чувство вины также может проявляться в повышенных требованиях к ребенку, окружающим, раздражительности по поводу поведения ребёнка. Так же была отмечена следующая закономерность: если родители физически и психически здоровы, то их эмоциональные расстройства будут углубляться.

Исследования проведенные О.Б. Чаровой, Е.А. Савиной, показывают, что матери детей с ОВЗ часто испытывают сложные чувства: с одной стороны, они испытывают жалость и желание заботиться о своем ребенке, с другой – наказывают или игнорируют его. Это внутреннее противоречие приводит к доминированию негативных эмоций, таких как чувство вины, стыд [4, с. 35].

Таким образом, одной из основных причин эмоционального выгорания является разница между высокими ожиданиями родителей и низкими результатами, которые они получают. Родители разочаровываются, когда их надежды на улучшение состояния ребенка не оправдываются. Другой причиной эмоционального выгорания является высокая степень ответственности перед одним из родителей, особенно когда вся тяжесть воспитания ложится на мать. Ситуация еще более усложняется, когда отец остается в стороне от проблем и занимает позицию добытчика, не вовлеченного в происходящее внутри семьи.

Т.В. Зеленкова и Е.В. Селезнева отмечают, что задачи психологической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья включают в себя несколько ключевых аспектов. Прежде всего, важно работать над кор-

рекцией внутреннего психологического состояния родителей, в частности над самооценкой. Необходимо, чтобы родители видели результаты своего труда даже в самых незначительных успехах ребенка. Для этого родитель должен задать себе вопрос: «Как я могу снизить свои ожидания?» и избегать сравнения своего ребенка с другими детьми, не фокусируясь на достижении результатов. Если ребенок научился писать букву «А» или самостоятельно застёгивать куртку, это необходимо отмечать, как успех. Неудачи ребенка в учебной или бытовой сфере являются частью его индивидуального развития и не определяют его ценность как личности [5, с. 25].

Необходимо донести до родителей, что именно позиция «Я один на один с проблемой» наиболее быстро приводит к выгоранию. Вместо этого полезно перейти к установке: «Я осознаю свою ответственность за ребенка, но готов обратиться за помощью к специалистам, к членам своей семьи». Это позволит снизить уровень стресса и вероятность эмоционального выгорания.

Кроме того, необходимо перестроить иерархическую структуру жизненных ценностей родителей. Важно, чтобы они осознавали, что ценно не только то, какой ребенок, но и то, что он просто существует, сформировать ценность самого чувства любви между родителями и ребенком, подчеркнуть важность отношений с ребенком и своей роли в них. Вместо постоянного внимания к болезни ребенка нужно перейти к творческому поиску целей для реализации его способностей. Это поможет не только лучше понять своего ребенка, но и найти пути для его развития.

Следующим шагом является содействие личностному росту родителей. Родителям необходимо поддерживать собственное физическое здоровье через правильное питание, достаточный отдых, использование онлайн-ресурсов для обмена опытом, поддержкой.

Информирование также является важным аспектом психологической помощи семьям, имеющим детей с ОВЗ. Специалисты должны предоставлять родителям информацию о закономерностях и характеристиках развития их ребенка, его способностях и ресурсах, а также о характере трудностей, с которыми он

сталкивается. Эти знания помогают родителям лучше понимать своих детей и разрабатывать соответствующие стратегии воспитания и обучения. Личное консультирование играет ключевую роль в оказании реальной помощи родителям. Специалисты помогают находить решения в сложных ситуациях, выстраивать конструктивные отношения внутри семьи, создают пространство для открытого общения и взаимопонимания. Через групповую работу необходимо организовать родительские и детско-родительские группы, где участники могут поделиться своим опытом и узнать об опыте других. Это создаст благоприятную среду, где родители могут найти единомышленников и получить эмоциональную поддержку, а также обменяться практическими советами [5, с. 38].

### ***Список литературы***

1. Фройденбергер Г.Дж. Выгорание персонала / Г.Дж. Фройденбергер // Социальные проблемы. – 1974. – №30. – С. 159–165 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> (дата обращения: 20.11.2025).
2. Пайнс А. Профессиональное выгорание: причины и способы лечения / А. Пайнс, Э. Аронсон. – 1988. – С. 80–84 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.semanticscholar.org/paper/Career-burnout%3A-Causes-and-cures.-Pines-Aronson/b74b47174ec98dc7baff9b3062ef96aa1a52f4d5> (дата обращения 19.11.2025)
3. Ткачева В.В. Семья ребёнка с ограниченными возможностями здоровья / В.В. Ткачева. – 2014. – С. 35–44 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cprmo.ggtu.ru/wp-content/uploads/2021/09/ТКАЧЕВА-книга-Диагностика-и-Консультирование-семьи-ребенка-с-ОВЗ.pdf> (дата обращения: 19.11.2025).
4. Чарова О.Б. Особенности материнского отношения к ребенку с интеллектуальным недоразвитием / О.Б. Чарова, Е.А. Савина // Дефектология. – 1999. – С. 34–39.
5. Зеленкова Т.В. Организация психологической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья. Методические рекомендации /

Т.В. Зеленкова, Е.В. Селезнёва // Национальный проект Образование. – 2020. –  
С. 18–40. EDN LANNBD