МДОУ «Детский сад 167»

**Консультация для родителей**

**«Профилактика детского выгорания»**

**(Старший дошкольный возраст 5-7 лет)**

Составитель: воспитатель Русова Вера Валерьевна

Ярославль,2024 г.

**«Отдых и труд неразлучны, как веко и глаз».**

***(Рабиндранат Тагор)***

Выгорание – своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие негативных факторов, проявляющихся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. Данное понятие было введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 г.

О сущности, причинах выгорания в нашем современном мире последнее время говорится очень много, предлагаются советы по решению этой проблемы. Но термин этот обычно в большей степени применяется к взрослым людям (профессиональное выгорание, родительское выгорание) или детям подросткового возраста. Однако дошколята тоже могут быть подвержены выгоранию, так как их нервная система еще недостаточно вынослива и требует бережного отношения.

У каждого из нас, когда мы слышим словосочетание «детское выгорание», может возникнуть вполне закономерный вопрос ***«Откуда у дошколят оно может быть?»*.** Ответ достаточно прост – из-за нагрузки, не соответствующей возрасту и индивидуальным особенностям ребенка. В последнее время родители обеспокоены такой проблемой, как обеспечение всестороннего развития своего ребенка. Соответственно, стараются записать свое чадо на различные кружки, секции, а также на курсы подготовки к школе. Большая часть этой занятости приходится на промежуток времени после посещения ДОУ. Порой у дошкольника формируется плотный график занятий, на которых постоянно приходиться выполнять какие-то задачи, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Не стоит забывать, что в детском саду в штатном режиме проводятся все необходимые образовательные и развивающие занятия, различные мероприятия, а также во многих дошкольных учреждениях в настоящее время имеются кружки. Не каждый ребенок сможет вынести дополнительную нагрузку после насыщенного дня, проведенного в детском саду. Конечно, дошколенок изначально может загореться желанием посещать несколько кружков (секций), но постепенно его энтузиазм иссякнет. **Постоянно занятый ребенок в конечном итоге может выгореть. Организму просто необходим отдых.** Таким образом, **детское выгорание** - это острое эмоциональное истощение нервной системы ребенка, возникающее из-за чрезмерной нагрузки. Не зря в качестве эпиграфа к консультации были выбраны слова о неразрывной связи между отдыхом и трудом. Именно баланс этих двух составляющих поможет сохранить психофизиологическое здоровье человека.

**На какие симптомы стоит обратить внимание, чтобы заметить выгорание у ребенка:**

**Физические проявления:**

1. Усталость (только проснулся, а уже устал);
2. Плохое самочувствие (головные боли, тошнота, боли в животе);
3. Нарушение сна;
4. Апатия (не проявляет интереса к тому, что ранее приносило радость);
5. Проблемы с концентрацией внимания.

**Социальные проявления:**

1. Раздражительность;
2. Плаксивость;
3. Исчезает позитивный настрой на посещение детского сада, появление негативного отношения к различным активностям.

**Личностные проявления:**

1. Появляется чувство вины и тревоги;
2. Снижается уровень самооценки.

**Причины выгорания можно разделить на две группы:**

1. **Внешние:**
2. Неправильный режим дня ребенка;
3. Нагрузка, не соответствующая возрасту;
4. Завышенные требования к ребенку;
5. Отсутствие учета мнения ребенка;
6. Нет стимула и поддержки со стороны родных и близких людей.
7. **Внутренние**
8. Возрастные кризисы (кризис 7 лет);
9. Индивидуальные особенности человека (например, высокая чувствительность, эмпатичность).

Главная причина выгорания - конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом. Итог – эмоциональное истощение, опустошение.

**Этапы выгорания:**

1. Истощение (появление чувства усталости);
2. Негативное отношение к определенным видам активности (нежелание что либо – делать);
3. Появление эмоциональных реакций (агрессия, плаксивость);
4. Снижение эффективности в различных видах деятельности (возникают проблемы с концентрацией внимания, воображением, индифферентное отношение к деятельности (без интереса и эмоций);
5. Появление психосоматических реакций (головная боль, нарушение сна).

Эмоциональное выгорание – достаточно серьезная проблема, которая очень сильно отражается на поведении ребенка. Сильно страдает коммуникативная сфера, так как и он сам ощущает внутренний дискомфорт и окружающим людям с ним становится некомфортно. Следовательно, необходимо применять профилактические меры.

**Цель профилактических мер эмоционального выгорания у детей** – предотвращение эмоционального истощения организма из-за чрезмерной нагрузки, имеющей временный или постоянный характер.

**Задачи:**

1. Своевременная оценка психофизиологического состояния ребенка;
2. Снижение воздействия факторов, влияющих на появление выгорания.

**Меры профилактики выгорания:**

1. Уважение и учет мнения ребенка на то, как разнообразить его досуг (недельную нагрузку стоит обсудить с ребенком, так как единоличное принятие решения может не принести нужных «плодов»);
2. Правильно установленный режим дня и четкое его соблюдение (предусматривается чередование видов деятельности, достаточное количество времени для отдыха, игры, прогулок);
3. Оптимальная нагрузка (соответствие возрасту, темпераменту, характеру ребенка и его образовательным способностям и потребностям);
4. Отсутствие сравнительной оценки своего ребенка с другими, которая понижает самооценку ребенка, уничтожает самоуважение, создает стресс.

*Если вы заметили признаки выгорания у своего ребенка*, то важно:

- сохранять спокойствие;

-обязательно поговорить с ребенком;

-дать отдохнуть в уютной спокойной обстановке;

-желательно обратиться для решения проблемы за консультацией к психологу.

-одним из главных компонентов помощи будет **ваша поддержка и положительный настрой**.

Таким образом, дополнительное образование, различные курсы подготовки к школе, конечно же, важны для развития детей, но перенасыщение ими досуга ребенка может иметь отрицательный эффект. Все должно быть в меру.

Завершить консультацию мне бы хотелось словами известного доктора психологических наук Юлии Борисовны Гиппенрейтер ***«Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка».***

**Литература:**

1. Демченко В.В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика. 2014. – 69 с.

**Интернет – источники:**

1. Концепция эмоционального выгорания К. Маслач. [сайт] URL: https://studwood.net/574189/psihologiya/kontseptsiya\_emotsionalnogo\_vygoraniya\_maslach (дата обращения: 14.09.2024). Текст: электронный.
2. Осипова М.Б. Что такое эмоциональное выгорание личности и как с ним бороться?». [сайт] URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/12/23/statya-dlya-roditeley-chto-takoe-emotsionalnoe (дата обращения: 13.09.2024). Текст: электронный.
3. Читчан Т.Л. Синдром выгорания у детей и подростков.[сайт] URL: https://www.b17.ru/article/327886/(дата обращения: 14.09.2024). Текст: электронный.