



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Региональный комплексный центр социального обслуживания населения»

# «Программа профилактики и коррекции эмоционального выгорания у замещающих родителей»





# Эмоциональное выгорание у родителей



**Эмоциональное выгорание у замещающих родителей** — это серьезная проблема, влияющая на их способность заботиться о детях и вести полноценную жизнь





## Причины выгорания замещающих родителей

### 1 Высокая эмоциональная нагрузка

Часто сталкиваются с эмоциональным истощением и стрессом.

### 2 Недостаток поддержки

Отсутствие поддержки от семьи и общества усложняет задачи.

### 3 Проблемы коммуникации с детьми

Трудности в общении с детьми могут вызывать фрустрацию.

### 4 Чрезмерные ожидания

Высокие ожидания от себя и общества усиливают давление.

Причины выгорания могут быть разнообразными, включая стресс от выполнения родительских обязанностей, недостаток поддержки и эмоциональные нагрузки





# Влияние выгорания на родителей и детей

## 1 Эмоциональная усталость родителей

Выгорание снижает способность родителей поддерживать эмоциональное здоровье детей.

## 2 Повышенный уровень стресса у детей

Детям трудно справляться с эмоциями, когда родители выгорели и не могут поддержать.

## 3 Нарушение семейной гармонии

Выгорание ведет к конфликтам и ухудшению семейных отношений, влияя на всех членов семьи.





## Выборка из 456 респондентов

**Полученные результаты:** показатель эмоционального истощения у замещающих родителей в момент диагностики имел средний уровень, несмотря на это около 30% родителей отмечали у себя признаки эмоционального истощения и деперсонализации (обесценивания) среди замещающих родителей

**Принято решение о разработке программы** профилактики и коррекции эмоционального выгорания, замещающих родителей.

В 2023 г. БУ «МКЦСОН» проведено социологическое исследование по выявлению эмоционального выгорания замещающих родителей в ХМАО-Югре





# Программа направлена

## Целевая группа

Замещающие родители, в том числе опекуны



Программа направлена на поддержку и обучение замещающих родителей, предотвращение и управление эмоциональным выгоранием через практические техники и психологическую помощь





## Задачи

1

**выявить уровень актуального эмоционального состояния замещающего родителя**

2

**Сформировать у замещающего родителя представления об эмоциональном выгорании и его причинах, основных симптомах и способах профилактики**

3

**Способствовать укреплению психологического здоровья замещающего родителя, развитию личностных качеств, обучению способам эффективной саморегуляции**

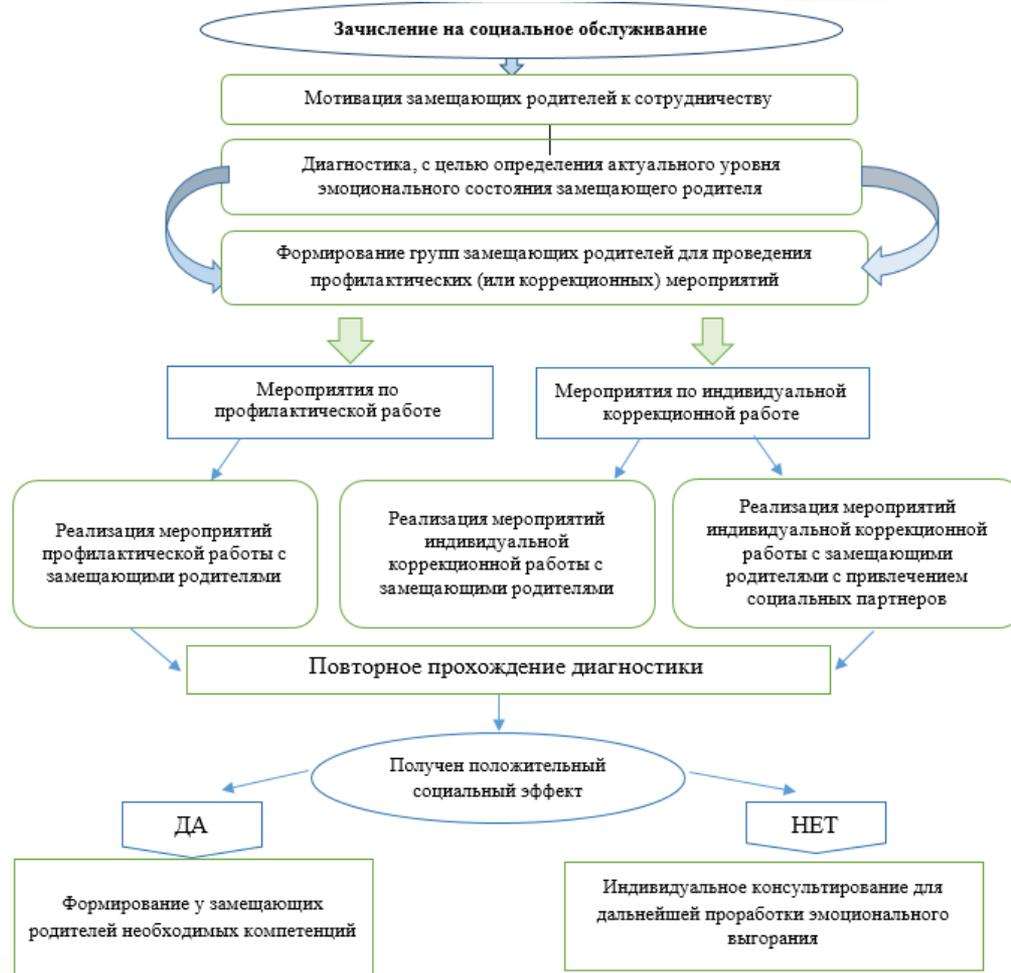
4

**Включить замещающих родителей, оказавшихся в зоне риска, в специально организованную деятельность, направленную на формирование психологического благополучия, снижение психоэмоционального напряжения**





# Алгоритм работы с замещающими родителями





## Методы работы:

**Организационные:** планирование, информационное сопровождение (разработка и издание буклетов, памяток), инструктирование, координирование, решение организационных вопросов.

**Исследовательские (диагностические):** тестирование, анкетирование, беседы, опрос, наблюдение.

**Практические:** тематические лекции, психолого-педагогические консультации, групповые коррекционно-профилактические занятия, эмоционально-психологическая поддержка, экстренная психологическая помощь, психолого-педагогическое сопровождение, групповые психологические упражнения, ролевые игры, практические занятия с элементами тренинга.

**Аналитические:** анализ документации, анализ эффективности проведенных профилактических мероприятий, оформление отчетов.





## Результаты деятельности программы в ХМАО-Югре с учреждениями социального обслуживания населения по профилактике эмоционального выгорания:

- в 2023 году посетили занятия по эмоциональному выгоранию **157 семей** из общего числа **1857** семей;
- в 1 полугодии 2024 года охвачено **202 семьи** из **1418** семей состоящих на социальном обслуживании в учреждениях ХМАО-Югры;
- в 1 полугодии 2025 года охвачено **153 семьи** из **1756 семей** состоящих на социальном обслуживании в учреждениях ХМАО-Югры





## Результаты деятельности программы в ХМАО-Югре с учреждениями социального обслуживания населения по профилактике эмоционального выгорания:

- в 2023 году программа профилактики и коррекции эмоционального выгорания у замещающих родителей получила Экспертную оценку Бюджетного учреждения «Ресурсный центр развития социального обслуживания»





## Занятия по профилактике эмоционального выгорания





## Занятия по профилактике эмоционального выгорания





## Занятия по профилактике эмоционального выгорания





## Занятия по профилактике эмоционального выгорания





## Занятия по профилактике эмоционального выгорания





Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Региональный комплексный центр социального обслуживания населения»

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

