

Занятие с элементами тренинга для родителей учащихся с ОВЗ **«Синдром эмоционального выгорания у родителей - мифы или реальность»**

Цель: осознание родителями детей с ограниченными возможностями здоровья того, на какой ступени эмоционального выгорания они находятся в данный момент времени, поиск новых ресурсов для восстановления сил.

Задачи:

1. Повышать психологическую культуру родителей обучающихся с ОВЗ.
2. Обучать распознаванию своего эмоционального состояния, вербализации чувств.
3. Развивать умение самостоятельно анализировать ситуацию.
4. Развивать умение посмотреть на себя со стороны.

Материалы и оборудование: метафорические ассоциативные карты «Дерево как образ человека», либо «Тотемные животные», правила группы оформленные на слайде, карточки с заданиями, открытки (с сердечками, животными, игрушками, цветами, нейтральные, пустые и т.д.), цветные акварельные карандаши, доски формата А4 на каждого участника тренинга, чудесный мешочек, мяч мягкий массажный, чистый лист А3 или А4 для солнца.

Условия проведения тренинга: занятие проводится в кабинете психолога, в тихой, спокойной, доверительной обстановке; для проведения тренинга желательно присутствие двух специалистов; работать лучше в круге; присутствие родителей на занятии добровольное; состав группы разнородный (результативность тренинга снижается, если на нем присутствуют родители только из одного класса). Максимальное количество родителей для продуктивной работы – 20 человек. Время проведения – 60-90 минут.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИНГА

0. Правила работы в группе

Цель: выработка правил работы в группе.

Инструкция: «Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать в этой группе, чтобы наша работа плодотворно существовала, необходимо выработать общие правила (предлагаются и обсуждаются «золотые правила группы»).

Золотые правила общения:

1. «Здесь и сейчас». Главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый раз из участников испытывает в данный момент, так как только через актуальные переживания и через групповой опыт человек может познать себя.
2. «Искренность в общении». Говорим только то, что чувствуем и думаем, только правду.

3. «Стоп». Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно».
4. «Я – высказывания». Высказываться только от своего имени.
5. «Конфиденциальность». Информация не выносится за пределы группы.
6. «Инициатива». На занятиях мы не замыкаемся в себе, принимаем активное участие в обсуждении вопросов.

1. Упражнение «Дерево как образ человека»

Цель: обучение распознаванию своего эмоционального состояния, вербализация чувств.

Инструкция: «Работаем с метафорическими ассоциативными картами «Дерево как образ человека» по кругу. Вытяните любую закрытую карту и расскажите, похоже ли это дерево на вас, или нет. Подумайте, чем похоже или чем не похоже оно на вас?»

2. Упражнение-игра «Ассоциации»

Инструкция: Предлагаю вам поиграть в ассоциации. Всё, что для этого нужно, - услышать задание и постараться озвучить первые образы, связанные с ним.

Играем по кругу в произвольном порядке. Используем массажный мяч для передачи права слова.

Вопросы-задания:

если семья – это постройка, то она...

если семья – это цвет, то она...

если семья – это музыка, то она...

если семья – это геометрическая фигура, то...

если семья – это название фильма, то она...

если семья – это настроение, то она...

Обсуждение и причин подобных ассоциаций.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИНГА

3. Упражнение «Всё плохо!»

Цель: обращение внимания на «ловушки домысливания» в общении.

Инструкция. Я скажу всего лишь одну фразу. Ваша задача - сказать, как вы её поняли. Итак, вот эта фраза: «Всё плохо!»

Рефлексия. Поощрять предположения участников кивком головы, а потом спросить, бывает ли в жизни так, что вы говорите одно, а понимают вас по-другому. К чему это приводит? (подводим к основной теме занятия).

4. Стадии эмоционального выгорания (из лекции семейного психолога Людмилы Петрановской)

1. Стеническая стадия – когда ребенок не радуется, нет легкости, удовольствия от общения с ребенком, нет идей, как отвлечь капризничающего ребенка. Раздражает любое отклонение от плана. Вот вы куда-то собираетесь, ребенок уже одет, в этот момент что-то произошло. Например, ребенок вылил на себя компот – мелочь вроде бы, а мать на него орет или даже может отшлепать.

2. Астеническая стадия – нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача – новая, или требующая включения вызывает чувство отчаяния. Слезы, апатия, состояние, когда руки просто опускаются. Появляются мысли «А пропади все пропадом!» Сильно ухудшается здоровье, падает иммунитет, можно легко заболеть. Ухудшается физическое состояние: все трудно, ничего не радует, ребенок не радуется, умиления нет, удовольствия от общения нет.

Появляются проблемы со сном, родители забывают поесть, кто-то компенсирует недостаток сна большим количеством еды: тянет на сладкое, жирное. Все, что раньше приносило удовольствие – теперь либо раздражает, либо не вызывает былых эмоций.

3. Стадия деформации личности - психика человека включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего. Дети становятся помехой....

Родителям дается 20-30 секунд тишины на осознание. Затем тренинг продолжается, переходим к следующему упражнению.

5. Упражнение «А я делаю так...»

Цель: обмен опытом по восстановлению сил.

Давайте подумаем, что мы можем сделать для восстановления сил, а соответственно и здоровья, после стрессовых ситуаций.

Что вы делаете если:

Ребенок не давал вам спать по ночам в течение недели.
Ребенок наотрез отказывается идти в школу.
Не хватает денег на самое необходимое.
Ребенок отказывается выполнять домашние задания.
Ребенок заводится с пол оборота.
На ребенка пожаловались в школе.
Ребенок несколько дней подряд кричит (плачет, травмирует себя).

Ребенок все время сидит в телефоне (ТВ, компьютере).
Ребенок не оправдал ваших ожиданий.
Все бесит.
Вы чувствуете раздражение просто от того, что ребенок находится с вами в одной комнате.
Ребенок отказывается от еды.
Кажется, что жизнь несправедлива.
Все друзья и родные отвернулись от вашей семьи.

Родители по кругу достают карточки с ситуациями из «Чудесного мешочка». Один вариант ответа дает человек, вытащивший карточку. Еще два варианта реагирования на данную ситуацию и выхода из нее предлагают соседи справа и слева.

6. Упражнение «Лучи-ресурсы»

Цель: установка на реализацию поставленных целей.

Нарисуйте на листе солнце, а на лучах напишите фразы-установки, позитивные намерения, по выходу из сложных житейских ситуаций. Воспользуйтесь тем материалом, который предложили участники тренинга в ходе предыдущего задания.

РЕСУРСНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИНГА

7. Упражнение «Обнимашки»

Цель: дать участникам возможность почувствовать поддерживающее отношение со стороны остальных участников тренинга.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Предлагаем дать друг другу дружескую поддержку. Теперь разбейтесь на тройки, повторите упражнение (и т.д.)

Работа в парах, тройках, четверках, пятерках, группе.

8. Упражнение «Признание в любви»

Цель: осознание и выражение Чувств, признание в любви к себе.

Участникам группы раздаются открытки и цветные карандаши. Предлагаем участникам группы ответить на вопрос: Давно ли вы говорили себе, как вы любите себя? Предлагаем написать слова любви к себе в открытке, оформить ее!

Рефлексия: Трудно ли было писать слова любви к себе? Какие при этом чувства вы испытывали?

9. Упражнение «Я научился у тебя»

Цель: повышение самооценки каждого участника группы, получение каждым обратной связи.

Инструкция. Мяч передаем по кругу, продолжаем фразу, обращаясь к соседу слева: «Я научился у тебя...».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

➤ **Примите свою неидеальность.** Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой, какая вы есть.

➤ **Научитесь сбрасывать «балласт»:** забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

➤ **7-8 часовой регулярный полноценный сон,** чтобы восстановиться.

➤ **Регулярное питание и прогулки.**

➤ **Ищите внутренние ресурсы,** которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

➤ **Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия.** Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

➤ **Просите родственников о любой помощи** – финансовой, чтобы погуляли с детьми, помогли по хозяйству. Важно позаботиться о себе! Никакие материальные блага – игрушки, одежда, вкусная еда не компенсируют ребенку счастливую и любящую маму!

➤ Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: **невропатологов и психологов.**

ЕСЛИ РОДИТЕЛЬ ОДИН...

Выход – максимально обращаться за помощью и создавать социальную сеть вокруг своей семьи, иметь контакты со своими родственниками, иметь друзей, группы поддержки. Тут важно создавать себе какой-то покой за счет того, что вокруг вас будет какое-то количество людей-помощников.



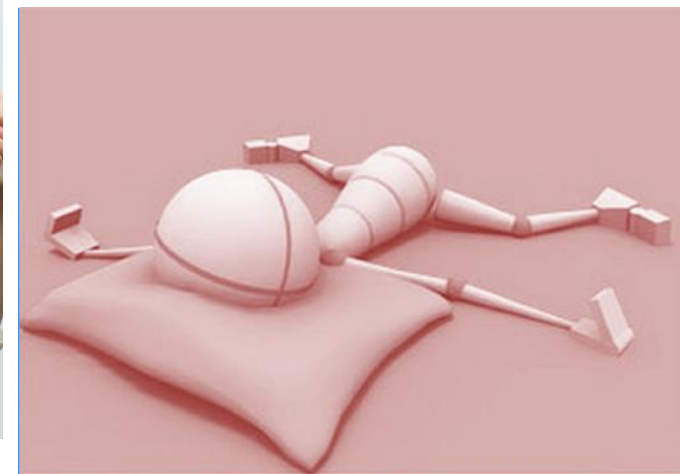
ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

✓ **принимать любые химические стимуляторы** - чай, кофе, алкоголь – надо что-то менять в своем расписании, а не расшатывать ЦНС.

✓ **«бороться».** Борьба — предполагает насилие. А истощенный человек на любое насилие, даже если это насилие над собой еще больше истощается. Если бороться — приказывать себе не раздражаться — это приказ психике «отморозить» чувство. Отсечь от себя ту часть, которая устала. Ничего хорошего из этого не выйдет.

ПАМЯТКА

«Синдром эмоционального выгорания у родителей-миф или реальность»



*из лекции семейного психолога
Людмилы Петрановской*

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

КТО ПОДВЕРЖЕН?

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
- единственные родители в неполных семьях;
- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Эмоциональное выгорание не случается враз. Это не грипп, когда утром подхватил вирус, вечером подскочила температура. Это состояние накапливается постепенно. Важно понимать, что выйти из него быстро не получится.



1. Стеническая стадия – когда ребенок не радуется, нет легкости, удовольствия от общения с ребенком, нет идей, как отвлечь капризничавшего ребенка. Раздражает любое отклонение от плана. Вот вы куда-то собираетесь, ребенок уже одет, в этот момент что-то произошло. Например, ребенок вылил на себя компот – мелочь вроде бы, а мать на него орет или даже может отшлепать.

2. Астеническая стадия – нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача – новая, или требующая включения вызывает чувство отчаяния. Слезы, апатия, состояние, когда руки просто опускаются. Появляются мысли «А пропади все пропадом!» Сильно ухудшается здоровье, падает иммунитет, можно легко заболеть. Ухудшается физическое состояние: все трудно, ничего не радует, ребенок не радуется, умиления нет, удовольствия от общения нет.

Появляются проблемы со сном, родители забывают поесть, кто-то компенсирует недостаток сна большим количеством еды: тянет на сладкое, жирное. Все, что раньше приносило удовольствие – теперь либо раздражает, либо не вызывает былых эмоций.

3. Стадия деформации личности - психика человека включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего. Дети становятся помехой....



Если мы счастливы – наши дети учатся у нас быть счастливыми. Если мы несчастны – наши дети учатся быть несчастными.

