

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания замещающих родителей»



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ



Цель: сформировать у приемных родителей представление о механизме эмоционального выгорания и способах его преодоления

Задачи:

- ✓ Раскрыть причины и признаки СЭВ
- ✓ Провести самодиагностику эмоционального выгорания
- ✓ Определить пути помощи при эмоциональном выгорании
- ✓ Научить техникам самопомощи, восстанавливающим эмоциональное и физическое состояние

Что такое эмоциональное выгорание



- **Эмоциональное выгорание** — синдром эмоционального выгорания — это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах истощения, утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы



Причины возникновения СЭВ



- «Неверные» мотивы приема ребенка в семью, неоправданные ожидания;
- Ощущение большой ответственности перед собой, законом, детьми;
- Непрерывный анализ и самодисциплина;
- Нереальные ожидания от детей
- Долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей;
- Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам, прошлому поведению);
- Отсутствие готовых решений возникающих проблем. Неспособность решить проблему в настоящем, вызывающая чувство безысходности;
- Занятость приемных родителей 24 часа в сутки, накапливающаяся усталость;
- Единообразие работы (особенно у тех, кто всегда находится дома);
- Недостаток свободного времени и личного общения вне семьи;
- Повышенный шумовой фон приемной семьи;
- Инциденты в семье;
- Трудности делегирования родительских обязанностей другим членам семьи, неумение расслабляться;
- Недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины, юриспруденции;
- Отсутствие возможности или нежелание получать профессиональную помощь специалистов сопровождающих учреждений;
- Предвзятая позиция общества;
- Повышенное внимание со стороны других людей;
- Невозможность общения с другими семьями, изоляция.

Группа риска



- Женщины, более подвержены нежели мужчины
- Родители, которые имеют работу в области человек-человек
- Родители, неравномерно распределяющие труд и отдых
- Родители возлагающие большие надежды на способность собственных сил
- Низкая стрессоустойчивость
- Родители неоднократно принимающие детей в семью
- Вероятность выгорания выше, если к проблемам в детско-родительских отношениях добавляются проблемы на работе, супружеские конфликты, утрата значимых связей.

признаки синдрома выгорания



- Ощущается повышенное чувство ответственности за воспитание детей
- Снижается энтузиазм, с которого начинался прием ребенка в семью, возникает чувство озабоченности
- Время от времени проявляются раздражительность, нервозность
- беспокойство, ощущается усталость
- Чаще используются оправдания вместо решений
- Ощущается отдаление от детей, испытывается чувство скуки, когда рядом дети
- Часто возникает чувство опустошенности, обиды
- Нарушается внимание
- Появляется раздражительность, направленная на окружающих
- Легко возникает гнев, нарастает подозрительность
- Чаще приходит чувство разочарования;
- Отношение к детям, как к непосильной ноше
- Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности
- Неудовлетворенность личной жизнью
- Жизненные перспективы кажутся мрачными (особенно в отношении детей)
- Не проходящая усталость
- Проблемы со сном
- Снижение иммунитета
- Обострение хронических заболеваний



Семейный ресурс

личная жизнь,
досуг, общение с
друзьями

Информационные ресурсы

Социальные ресурсы

Материальные
ресурсы



Любовь
Внимание
Забота
Ласка
Сочувствие
Контроль

Где черпать силы или профилактика СЭВ

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней

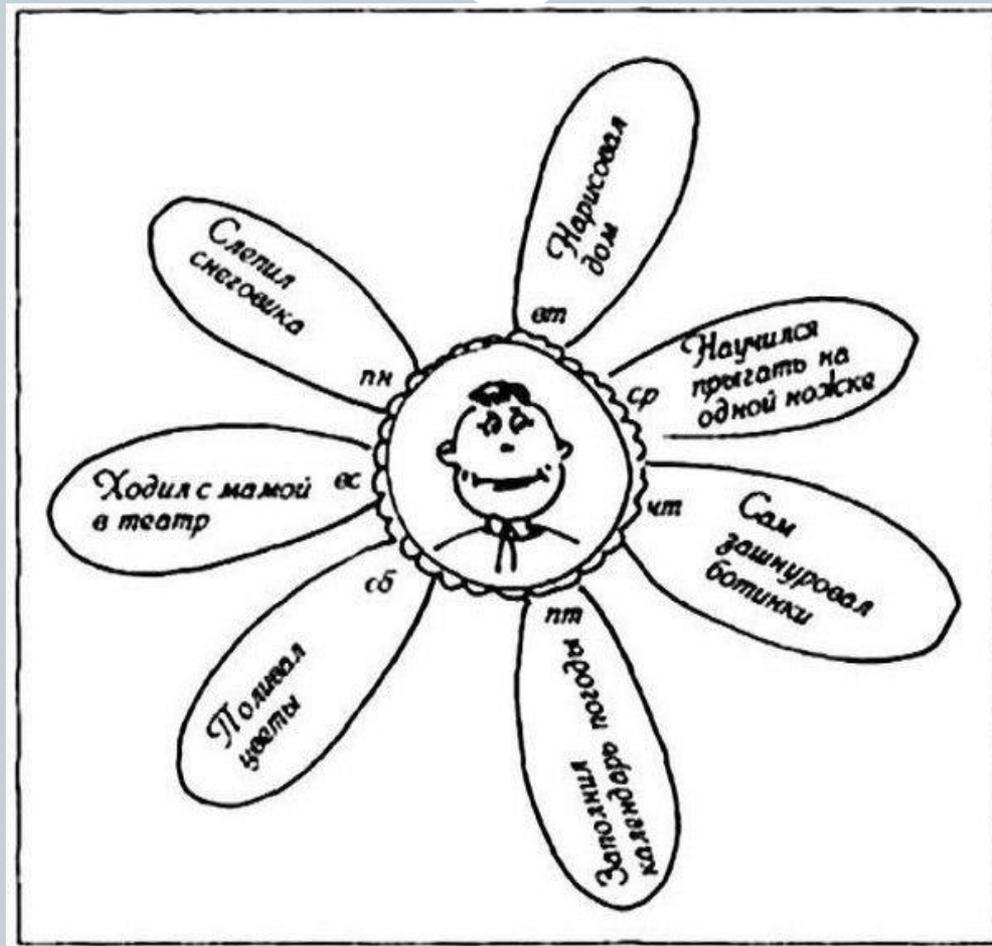
- ✓ Правильно расставлять в жизни приоритеты
- ✓ Переоценить отношение к ребенку
- ✓ Научиться справляться со стрессом:
 - освоение навыков позитивного мышления
 - овладеть способностью расслабления и саморегуляции
- ✓ Важнейший ресурс – сон(утро, вечера мудренее)
- Использовать способы эмоциональной саморегуляции:**
- ✓ смех, улыбка, юмор;
- ✓ размышления о хорошем, приятном;
- ✓ рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- ✓ мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- ✓ «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ✓ вдыхание свежего воздуха;
- ✓ чтение стихов, пение песен
- ✓ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так
- ✓ занятие любимым делом – хобби
- ✓ Общение с друзьями
- ✓ Проведение времени вдвоем с мужем

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

Посещение учреждений, где вы можете овладеть способами физиологической саморегуляции:

- ✓ Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.
- ✓ Посещение сеансов релаксации — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения
- Расширяйте круг полезных контактов:**
- ✓ Обращение за помощью к различным специалистам (врачам, соц.педагогам, психологам, юристам, педагогам, репетиторам и т.д.)
- ✓ Ищите поддерживающее окружение. Это могут быть другие приёмные родители, родственники, друзья и коллеги, которые готовы принять вас и вашего ребёнка без негативных комментариев и чтения нотаций

«ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»



Что делать если чувствуешь эмоциональное выгорание



- Нервное истощение – это болезнь, разумно пойти к доктору
- Длительный сон, спать не менее 7,5 часов в сутки
- Полноценный отдых
- Использовать внешние ресурсы
- Вкусная еда
- общение с природой и животными
- движение
- танцы
- музыка
- баня, сауна, массаж
- горячая ванна с пеной
- SPA-процедуры

УЛЫБАЙТЕСЬ,
тем самым посылая организму сигнал:
«я здоров, у меня всё хорошо!»

Саморегуляция эмоционального состояния



«Успокаивающее дыхание»

Относительно короткая фаза вдоха, чередующаяся с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, создаёт состояние общего успокоения

ВДОХ: Раз – два **ВЫДОХ** Раз – два – три –
четыре – пять **ПАУЗА**

«Мобилизирующее дыхание»



- Длительная фаза вдоха с некоторой задержкой дыхания на вдохе и относительно короткая фаза выдоха приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма

ВДОХ: Раз – два – три – четыре – пять **ПАУЗА** **ВЫДОХ**
Раз – два

«Антистрессовое дыхание»



В стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании: медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох, как можно медленнее.

ВДОХ: Раз – два – три – четыре **ПАУЗА** **ВЫДОХ** Раз – два – три – четыре – пять - шесть

*Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь **энергией**, **свежестью** и **легкостью**, а с каждым выдохом, избавляетесь от **неприятностей** и **напряжения!***

Упражнение «Шестигранный карандаш»



Цель: усиление кровообращения в тканях, устранение тревоги и усталости.

Возьмите шестигранный карандаш. Зажав его между ладонями, растирайте их, перекатывая карандаш, постепенно увеличивая усилие до появления ощущения в ладонях приятного тепла. Время: 1-2 минуты.

После этого кистью правой руки растирайте карандашом тыльную поверхность левой кисти до появления в ней тепла. Время: 1-2 минуты. Затем то же левой рукой.

Можно, взяв карандаш правой рукой, растирать им внутренние стороны каждого пальца левой руки. То же другой рукой. Время: 2-3 минуты.

Взяв карандаш правой рукой, надавливайте его не заточенным концом на болезненные точки (если они у вас есть) левой кисти, делая круговые движения в течении 1-2 минут. Тоже левой рукой. Попробуйте делать неполные вращения сначала в одну, затем в другую сторону в течении 30-40 секунд, надавливая на область каждой болезненной точки.

Закончив массаж кистей, разотрите правой рукой каждый палец левой руки (а затем наоборот) движениями сначала вдоль пальца, потом поперёк. Время: 2-3 минуты на каждую руку.

Заботьтесь о своем здоровье и обретете гармонию в своей семье!



Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребёнка. Вкладывать в себя в конечном итоге более рентабельно, чем бесконечно «улучшать» ребёнка. У здорового, выспавшегося и в хорошем настроении родителя обычно «хорошие» дети.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ