

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Нижневартовска  
«Центр детского творчества»**

**Консультация для родителей  
«Профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей,  
воспитывающих детей с ОВЗ»**

автор-составитель:  
Будник И.Б.  
педагог-психолог

г. Нижневартовск

# «Профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ»



**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

**Задачи:**

1. Формировать навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием;
2. Развивать позитивное самовосприятие;
3. Снижать эмоциональную напряженность у родителей и предотвращать дезорганизацию поведения, сознания и психики в целом.

**Организационный этап**

**1. Упражнение – приветствие «Упражнение «Ласковое имя»**

**Цель:** создать атмосферу доверия и психологического комфорта, формировать положительное отношение к себе самому. Способствовать снижению тревожности при общении.

**Ход приветствия:**

Психолог предлагает участникам тренинга (родителям) назвать себя ласковым именем и всем поприветствовать друг друга.

**Основной этап**

## **1. Теоретическая часть (демонстрация презентации).**

Термин «синдром профессионального (эмоционального) выгорания» (*burn-out – сгорание, выгорание*) впервые был введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. *Это синдром*, развивающейся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению умственных, эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы.

Психолог знакомит родителей с аспектами и психофизическими признаками и симптомами эмоционального выгорания.

## **2. Практическая часть Диагностический блок**

### **1. Упражнение «Баланс реальный и желательный»**

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

### **2. Диагностическое упражнение «Стирка»**

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »
2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».
3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».
4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

## **Интерпретация ответов**

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько

подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

## **2. Способы и приемы профилактики и коррекции эмоционального выгорания**

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

### **1. Физиологическая саморегуляция**

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний

### **2. Естественные способы регуляции организма.**

Длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, активный отдых.

**3. Способы эмоциональной саморегуляции:** смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;

### **4. Самовнушение и самоощущение**

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: *«Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено»*.
- Постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.
- Возьмите формулу за основу: ЛДТ

### **ЛЮБИТЕ**

**ДЕЙСТВУЙТЕ:** любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

**ТВОРИТЕ:** любая творческая работа может исцелять от переживаний: •рисуйте; •танцуйте; •пойте; •лепите; •шейте; •конструируйте и т. живите позитивно.

## **5. Упражнение на релаксацию. «Вода»**

### **6. Полянка настроений**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение посредством арттерапии. Дать возможность родителям забыть на время о проблемах и расслабиться.

Материалы: Обои, гуашь, вода.

Родителям предлагается на обоях нарисовать с помощью рук то, что они ощущают. Процесс рисования идет под классическую музыку разного настроения. Обсуждение.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Весы»**

Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов «положите» свои занятия, которые вы делаете, исходя из принципа «Я должен». Чтобы не забыть, сколько занятий вам удалось перечислить, возьмите чистый лист и запишите их для себя.

А теперь другую чашу весов «нагрузите» занятиями, которые основаны на принципе «Я хочу». Какие занятия на работе и в жизни вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности, интересы? Также запишите эти занятия на листке бумаги.

Посмотрите: какая чаша жизненных весов перевешивает? Если первая, то вы живете по принципу «Я должен» и, следовательно, часто переживаете чувство «потери себя». Если у вас перевешивает вторая чаша весов, ваша жизнь строится по принципу «Я хочу», а значит, вы допускаете ошибку в построении жизненной стратегии - слишком много думаете, о себе и мало - о /других.

Лучший вариант - равновесие. Если чаши весов равны - вы живете в гармонии с самим собой и окружающими. Выравнивайте свои жизненные интересы.

### **Заключительное упражнение «Счастливая ромашка»**

Материалы: ромашка из бумаги с числами на лепестках.

После психологической разгрузки настроение участников заметно улучшилось и для педагога-психолога очень важно закрепить это состояние. В этом помогут небольшие добрые предсказания-пожелания, написанные заранее психологом на лепестках ромашки. Участники тренинга называют цифру, и психолог зачитывает пожелание.

После этого упражнения ведущий благодарит участников тренинга.

### **Обсуждение тренинга.**

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы завершает фразу: «Мне сегодня...»

### **Психолог**

«Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, а тем более не приговор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», предназначение которой гореть, светить и зажигать, либо «свечкой», чья участь таять и «плакать». Все в наших руках!»

### **Литература:**

1. Системная семейная психотерапия / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. СПб., 2002.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М.: Независимая фирма "Класс", 1999.(Библиотека психологии и психотерапии).
3. Эйдемиллер Э.Г., В. В. Юстицкис. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999. (Семейная системная психотерапия. Теоретические подходы. Ведение интервью).
4. Левченко И. Ю., Ткачева В. В. Психологическая помощь семье
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 1999.
6. Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями / под ред. С.А. Беличевой, В.Н. Раскина. – М., 1997.
7. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования/ Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1989.
8. Мамайчук И.И., Киреева Л.А. Психолого педагогическая помощь семье.
9. Мишина Т.М. Семейные конфликты и семейная психотерапия.