**«Профилактика эмоционального выгорания родителей, формирование умений психологической защиты и самовосстановления»**

Семейный психолог Людмила Петрановская рассказывает, что впервые синдром эмоционального выгорания (СЭВ) описывал людей хелперской профессии (с англ. helper — дающий) — врачей, педагогов, психологов и так далее. В 70-х годах XX века в американском городе создавалась социальная служба, куда отбирали самых мотивированных работников. Через пару лет с ними что-то случилось. Клиенты начали жаловаться, что работники хамят, невнимательны, их помощи нельзя дождаться. Это классический случай эмоционального выгорания.

В 80-х годах ХХ века «выгорание» стали исследовать экспериментально, с применением научных методов исследования.  К. Маслач - одна из ведущих специалистов по исследованию эмоционального выгорания.

Одним из первых в России проблему «выгорания» исследовал В.В Бойко. По его мнению, эмоциональное выгорание представляют собой приобретенный функциональный стереотип эмоционального поведения, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

*Интересное о выгрании:*

* Выгорание – не медицинский термин, не психическое состояние
* Выгорание может способствовать появлению депрессии
* Сложно диагностировать
* Не синоним множества проблем
* Каждый 2-й обладает СЭВ в проф сферах. И тут нужно системное решение проблемы.
* Часто СЭВ путают с усталостью, ставить = нельзя

*3 измерения выгорания (разработала К.Маслач):*

1.усталость накапливается, далее стрессовая реакция

2.появление цинизма

3.негативный взгляд на себя.

Если мы говорим о родительстве – то скорее всего СЭВ= эмоциональная усталость

**1 Задание для родителей:** просим помочь в названии стадий СЭВ по подобранным к ним иллюстрациям в презентации: «Уважаемые родители, назовите признаки нахождения человека в каждой стадии и как бы вы охарактеризовали каждую из стадий?»

У СЭВ есть 4 стадии:

1. Стадия мобилизации. Когда мы начинаем новый проект, приходим на новую работу, мы чувствуем воодушевление. Энергии масса, хочется делать-делать-делать, забываешь о сне и отдыхе, без устали отдаёшь себя. Это прекрасное состояние, но проблема в том, что эйфория не может быть вечной. У молодых родителей начинается стадия эйфории, если, конечно, роды прошли хорошо, ребёнок здоров, а послеродовая депрессия не накрыла. Родители находятся в состоянии счастья и наслаждения, но недосып и усталость накапливаются, и начинается вторая стадия СЭВ.

2. Стадия выдерживания. Когда человек много работает, но всё выдерживает. Его держат чувство долга, верность команде, знание, что ему это работа нужна, определённый результат работы. Эта стадия может длиться долго, и если ничего стрессового не происходит, человек может годами существовать в этом состоянии. Сложные периоды сменяются простыми, неудачи — успехами, одни задачи решаются, возникают новые. На этой стадии человек хочет отдохнуть, уехать куда-нибудь, сменить обстановку. Включается режим экономии энергии. У родителей эта стадия проходит примерно так же. Забота о ребёнке уже не так вдохновляет, но, в общем, это терпимо.

3. Стадия невыдерживания. Если нагрузка не снижается, наступает третья стадия. Происходит стрессовая ситуация, болезнь, неудача или сильное разочарование. Отдых не наступает — человек живёт в вечном аврале. Тогда появляется ощущение «Я на нуле». Усталость сменяется раздражением, всё начинает бесить

Больше нет сил на развитие, психика блокирует любые возможности. Вот тут родители чувствуют: хочу лечь и умереть прямо сейчас. «Всё валится из рук, я больше не могу, не хочу, отвяжитесь от меня», — вот оно состояние усталости и опустившихся рук. Начинаются проблемы со сном: безумно устал, но уснуть не можешь и после того, как заснул ребёнок, ещё 2-3 часа сидишь и пялишься в телефон из-за желания с кем-нибудь пообщаться, отключиться, и всё это ещё больше ухудшает состояние.

4. Стадия деформации. Казалось бы, человек уже на дне эмоционального выгорания, куда дальше? Но есть ещё одна стадия, когда человек меняется и становится максимально циничным, ему уже «не больно». Он начинает злоупотреблять алкоголем (или даже наркотиками), фиксируется на деньгах и титулах и больше не может общаться. Но каким бы самодовольным он ни выглядел, внутри он страдает: больше нет радости жизни и интереса. Стадия деформации для родителя — когда он больше не хочет видеть своего ребёнка, начинает поступать жёстко и даже не замечает этого.

**Стадии СЭВ (с т.з. эмоционального ресурса)**

1.Эмоциональное истощение: чувство перенапряжения и исчерпания ресурсов Есть ощущение, что невозможно расслабиться, отсутствуют силы. Но на этом этапе человек еще в состоянии помочь себе сам, осознав всю сложность ситуации. Возможно, стоит начать делегировать какие-то дела близким, отказаться от части обязанностей, по-другому посмотреть на свои повседневные заботы и начать уделять время себе.

2.Дегуманизация — снижение интереса к родительским задачам, эмоциональная отстраненность от ребенка Гуманное отношение, учет эмоциональных потребностей ребенка начинает снижаться. Важно понимать, что это не разовые эпизоды, а то, что происходит изо дня в день на протяжении долгого времени. На этой стадии людям тяжело справиться самостоятельно — тут, как правило, уже не обойтись без помощи психолога.

3.Синдром «плохого родителя» — падение самооценки Отсутствие удовлетворения от родительской деятельности. Эта стадия включает в себя две предыдущие. В таком состоянии родитель готов скинуть с себя ответственность за ребенка и пустить все на самотек. На этом этапе прошлые успехи и достижения уже не греют душу.

**2 Задание для родителей (**предварительно просим родителей объединится в 2 группы): «Уважаемые родители, перед вами на столе в хаотичном порядке расположены карточки с названиями симптомов СЭВ и их характеристиками, ваша задача определить какие характеристики относятся к тому или иному симптому. Озвучьте что у вас получилось».

**Симптомы эмоционального выгорания в родительстве**

Симптомы могут быть физические, эмоциональные и интеллектуальные. Какой-то один из них может перевешивать — например, физические симптомы. В зависимости от стадии, они будут легче или тяжелее.

Физические симптомы: хроническая усталость и напряжение, неполноценный сон, колебания веса, общее плохое самочувствие, головная боль, частые неполадки со здоровьем.

Эмоциональные симптомы: пессимизм в отношении будущего, душевная черствость в адрес детей, раздражительность, тревожность, чувство педагогической беспомощности, чувство изоляции и одиночества.

Интеллектуальные симптомы: падение интереса к новому, скука при взаимодействии с ребенком, формальное отношение к родительским задачам, снижение социальной активности, предпочтение шаблонов творческому подходу. Если так происходит по отношению ко всей жизни в целом, то это говорит о депрессии, а не об эмоциональном выгорании в родительстве.

**«Синдром выгорания — это защитная реакция психики человека на длительный стресс.** Невозможно целый день — и каждый день — находиться в состоянии активного сочувствия чужим проблемам», — говорит Петрановская. Важно не только прочитать эти слова, но и понять их. Вы не можете быть идеальным родителем. Конечно, попадая в ситуацию эмоционального выгорания, человек начинает себя винить, говорить, какой он плохой, и ругать за срывы. Это меняет ситуацию лишь в худшую сторону.

Важно признать свои чувства. Задача каждого родителя — научиться переносить фокус внимания с ребёнка на себя, заботиться о себе, уходить от состояния «это меня бесит» к состоянию «мне плохо». Петрановская советует простой приём:

«Как только вы чувствуете, что обстановка накаляется, ребёнок что-то не делает, капризничает, начинает тормозить, а вы торопитесь, — в этот момент сделайте паузу, остановитесь, спросите себя „Что я чувствую, что со мной сейчас происходит?“ <…> Назовите свои эмоции: я чувствую гнев, отчаяние, страх. Затем спроситье себя: „Что я могу для себя сделать?“. Можно выпить стакан воды, глубоко подышать, попросить кого-то помочь. Желательно, чтобы кто-то помогал: родные, друзья или психолог».

**7 способов помочь себе (и перестать чувствовать вину)**

Помните, что эмоциональное выгорание — это не проблема одного единственного родителя. Это частый синдром, особенно если в семье маленький ребёнок или двое-трое детей. Когда человек осознаёт «я больше так не могу», важно относиться к этому как к недомоганию. Вы приболели, нужно создать условия для выздоровления. Выход из эмоционального выгорания — это медленный процесс. Но важно наметить себе цель и медленно идти к ней. При этом соблюдать несколько условий:

1. Не вините себя и других.

2. Просите помощи у близких и родственников.

3. Сбросить балласт, например, снизить требования к уборке дома или отложить работу на время.

4. Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы как мать делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне…». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши. А с теми, кто намеренно хочет самоутвердиться за счёт унижения матери, стоит просто прекратить отношения.

5. Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.

6. Важнейший ресурс — сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7,5 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна — купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.

7. Обратитесь к врачу. Здесь нужен психоневролог. Петрановская уверяет, что такие специалисты обычно назначают успокоительные, препараты для питания мозга и нервной системы.

**Профилактика СЭВ в родительстве**Родительские ресурсы Есть ресурсы внешние, а есть внутренние. Внешние означают подключение других людей. Внутренние — это те ресурсы, для которых вам никто не нужен, вы реализуете их сами (а если нет — поможет психолог).

**3 Задание для родителей (**предварительно просим родителей объединится в 2 группы): «Уважаемые родители, перед вами на столе лежат карточки в хаотичном порядке с названием группы ресурсов в родительстве, как вы считаете какие ресурсы относятся к внешним, а какие - к внутренним?».

Внешние:

1. Организация помощи. Например, няни или бэбиситтеры.
2. Организация регулярного продуктивного общения, энергообмен с миром. Особенно это нужно женщинам-экстравертам.
3. Развитие супружеских отношений.
4. Групповая физическая активность. Поход в фитнес-клуб, общение с группой активных людей, с которыми есть позитивная коммуникация.
5. Групповая творческая активность — танцы, курсы и т.д.
6. Организованное родительское образование. Группа, даже, возможн,о в онлайн-формате, в которой вы учитесь родительству.

Внутренние:

1. Преодоление оценочного отношения к себе. Если мы очень критичны, это отнимает наш ресурс.
2. Преодоление тревожности и вины.
3. Преодоление утилитарного отношения к себе. Иногда родители воспринимают свои функции как неживого инструмента: «я кастрюля — я должна варить!»
4. Повышение родительской компетенции. Очень мощный родительский ресурс. Читайте книги по педагогике и повышайте родительские навыки — это поможет взойти на качественно другой уровень родительства.
5. Улучшение организации труда, сна и отдыха. Правильное планирование дня для восстановления ресурса.
6. Работа с собственными детскими психологическими травмами. Здесь тоже, скорее всего, поможет общение с психологом.

**4 Задание для родителей:** «Уважаемые родители, для вас не секрет, что разобравшись в себе, ты начинаешь лучше и эффективнее коммуницировать с миром. Вспомните себя в детстве и напишите себе маленькому письмо с высоты своего возраста и полученного опыта».

* **Письмо внутреннему ребенку**

«Здравствуй, моя дорогая (хорошая) девочка… (имя или прозвище, как называли себя в детстве).  
-Сейчас я знаю, как трудно тебе было, когда…(событие/ряд событий).  
-Я знаю, что ты чувствовала тогда … (называем эмоции)

-Тогда, когда… (событие) ты так нуждалась в поддержке мамы, только она не могла помочь тебе, потому что…

-А сейчас я хочу дать тебе свою поддержку, хотя бы таким способом, рассказать о том, что когда ты станешь взрослее, ты поймешь… … (обращение), на свои нынешние переживания ты будешь смотреть проще, потому что научишься  
…(осознавать, понимать что-либо)

-А еще я хочу пожелать тебе…

-Дорогая моя, …(обращение), я хочу рассказать тебе, как сильно я тебя люблю и не за какие-то заслуги, а просто так, за то, что ты у меня есть!  
-Представляешь, какое счастье, что мы с тобой есть с тобой друг у друга − …(имя)  
-Маленькая и …(имя) и Большая Я  
-Теперь мы с тобой одно целое.

Обнимаю тебя. Знай, что теперь у тебя есть я, и этого никак не отнять.  
Вместе мы можем многое. Помни, что вселенная – сфера дружеская. Как на нее реагируешь, так же она ответит тебе взаимностью.

Твой(твоя) большой(-ая) \_\_\_\_\_\_\_\_ (имя)».

**5 Домашнее задание для родителей себе в копилочку: «**Раз в год пишите письмо своему ребенку».

* **Письмо своему ребенку**

Раз в год пишите письмо своему ребенку.

И обязательно от руки.

НЕ ленитесь, не печатайте на компьютере.

Письмо, которое он прочитает, когда станет взрослым.

Расскажите ему забавные истории о том, что случилось с ним за этот год, о трудностях и радостях, о том, что было важного в вашей и его жизни, о ваших мыслях о будущем и так далее.

Дополните письмо фотографиями, открытками, записочками, рисунками и другими памятными вещами, которые иначе со временем исчезнут.

И конечно, не забудьте, рассказать, как сильно вы его любите

Сложите в папку и забудьте на много лет.

И так каждый год.

Когда он вырастет и повзрослеет, подарите ребенку эту папку.

Она станет для него бесценным хранилищем родительской любви и памяти о детстве.

И в радостные, и в тяжелые минуты она будет для него напоминанием, что ВАША ЛЮБОВЬ оберегает его всегда.

**6 Задание для родителей:** «Напишите сейчас письмо своему ребенку».

# Письма детям: 8 слов, которые должен услышать каждый ребенок

Ваши письма могут ободрить чадо через восемь простых слов, которые должен услышать каждый ребенок.

**1. «Люблю»**

Даже если вы говорите ребенку «Я тебя люблю» каждый день, эти же слова, написанные на бумаге, передаются совершенно иначе.

Например, можно написать:

* «Мне трудно выразить, как сильно я люблю тебя»
* «Быть твоей мамой/твоим папой — величайший подарок в моей жизни»
* «Ничто не изменит моих чувств к тебе»

## **2. «Вижу»**

Пока дети растут, родители многое подмечают, но как часто они задумываются об этом и говорят об этом детям? Поделитесь с ребенком своими последними наблюдениями в поведении и развитии зрелости в своем письме. Как она подросла? Какие положительные личностные качества у нее развиваются?

Например, вы могли бы указать на:

* Щедрость с братьями и сестрами
* Доброту дочери к ее друзьям
* Зрелость в решении конфликтов.

## **3. «Нравится»**

На каждой стадии развития ребенка есть вещи, которые вам нравится делать вместе. В своем письме ребенку опишите что-нибудь особенное, что вам нравится делать вместе на данном этапе. Знать, что вы получаете удовольствие от каких-то совместных занятий, будет для ребенка очень важно. А еще это поможет запомнить такие письма и перечитывать их снова и снова годы спустя.

Подумайте, какими совместными занятиями вы по-настоящему наслаждаетесь вместе:

* Игры
* Совместное приготовление пищи
* Совместное чтение.

## **4. «Горжусь»**

Говоря о том, чем вы гордитесь, будьте конкретны. Мы все мечтаем услышать эти слова, которые будут питать вашего ребенка годы спустя, когда он будет перечитывать ваши письма ему.

Например, вы можете выразить гордость за:

* Умение налаживать межличностные отношения
* Успехи в учебе или работе
* Атлетические способности и другие таланты.

## **5. «Ценю»**

В каждом письме ребенку поделитесь несколькими ценными воспоминаниями. Это такие моменты, которые много значат лично для вас и о которых ребенок может не задумываться. Эти истории будут более искренни и памятны, чем любой отдельный комплимент.

Например, вы можете включить в письмо:

Воспоминания о совместных каникулах

Какое-то наблюдение, о котором вы никогда не забудете

Момент, когда вы осознали, что ребенок подрос — скорее в плане умственного развития, нежели физического.

## **6. «Надеюсь»**

У каждого родителя свои надежды на будущее их детей. А ребенку полезно знать о ваших надеждах и мечтах, но это необязательно должно быть что-то глобальное.

Постарайтесь не давить на ребенка наподобие: «Надеюсь, ты станешь врачом». Вместо этого, предоставьте ребенку свою поддержку для актуальных увлечений и способностей:

* Ваши надежды на дальнейшую дружбу со своим ребенком
* Ваши надежды на способность ребенка видеть свои таланты
* Ваши надежды, связанные с мечтами ребенка.

## **7. «Верю»**

Детям очень важно знать, что вы верите в них. Используйте свои письма как возможность поделиться своей уверенностью в ребенке, как и верой, которая будет мотивировать лично вас.

Например, можно включить в письмо:

* Собственную уверенность в будущем ребенка
* Какой-либо вдохновляющий стих, который отражает данный период
* Цитата, которая тронула лично вас.

## **8. «Обещаю»**

Это слово с подвохом, поскольку некоторые обещания ребенку никогда нельзя давать (такие, которые вы не можете контролировать полностью). Однако при правильном использовании слово «Обещаю» сообщает о преданности понятным языком и с глубоким значением.

Подумайте об обещаниях, которые вы можете выполнить:

* Обещаю всегда любить тебя независимо ни от чего
* Обещаю всегда слушать тебя
* Обещаю всегда прислушиваться к твоим чувствам и стараться увидеть вещи с твоей точки зрения.

**7 Задание для родителей:** «Уважаемые родители, сейчас мы с вами попробуем поблагодарить себя за тот труд, который мы проделали сегодня. Встанем со своих мест и повторим движения за мной».

* **Практики расслабления (из цигун) (медитативное музыкальное сопровождение)**

1. Поза – ноги, колени, носки, копчик вниз, плечи, спина прямая
2. Руки вверх Медленно – 2 р. Облачка
3. Стенка – ладони перед собой, тыльная сторона – смена
4. Сфера – руки в стороны
5. Руки по сторонам – просто, потом ладони, тыльная, полотенце выжимать
6. Книжка – повороты
7. Наклон перед собой – стоим
8. Рукии вверх – подвесили как-будто
9. Облачка
10. Птица – сколько сможем

**8 Юмористическое Задание для родителей:** «Уважаемые родители, встанем в круг и покривляемся, повторяйте за мной».

* **Что делает человека несчастным**

1. Внутренняя бухтелка (бубубу - опять задержались по времени, опять всё перепутали, опять он делает все не так, ну кто так делает)
2. Внутренняя рычалка (рррр - да, что это за организация!!!! Не нравится мне!!! Да почему он себя так ведет?)
3. Внутренняя нылка (нууууу блииин, я не хотела сегодня говорить, сегодня убираться)
4. Внутренняя чморилка (фууу, разве можно было так нарисовать, неужели нельзя было сделать лучше)
5. Внутренняя боялка (ай, ай, ай, у меня не получится, я так не смогу, я плохо подготовился)
6. Внутренняя ленька (не хочуууу, не хочу завтра вставать в шесть утра, не хочу делать уроки, лучше я это сделаю завтра)
7. Внутренняя тупилка (чо? Я Не поняла. В смысле? Чо происходит вообще)
8. Внутренняя кипишилка (быстро-быстро, надо быстрее кушать, надо быстрее ехать, надо быстрее сделать, чтобы всё успеть)
9. Отчаяние полнейшее (ууууууууууу, это ужас ужасный, лучше я убегу или спрячусь, и зачем я сюда приехала?)

**Заключение:** Благодарим вас за то что нашли время и мы с вами интересно и с пользой провели время. Вы классные и у вас все получится. Вы большие молодцы!

**Время на обратную связь**: «Что вам сегодня понравилось, запомнилось больше всего?»