

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ТОЛОЧИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

Государтвенное учреждение образования

 «Толочинский социально-педагогический центр»

Сектор поддержки семей принявших на воспитание детей-сирот, детей оставшихся

без попечения родителей

**Занятие с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания**

**приёмных родителей»**

**Толочин 2023**

**Гостиная для приемных родителей**

**«Профилактика эмоционального выгорания приемных родителей»**

**Цель:** формирование положительных установок в сознании приемных родителей, способствующих коррекции родительского поведения.

**Задачи:**

* гармонизация семейных взаимоотношений через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств;
* коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций приемных родителей;
* развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

План:

1. Вступление

2. Беседа «Эмоциональное выгорание»

3. Обмен опытом

4. Тест «Выбери свое место на дереве»

5. Упражнение «Мои ресурсы»

6. Аутотренинг

7. Рефлексия занятия

8. Памятка «Профилактика эмоционального выгорания»

 **Ход мероприятия**

**1.Вступление**

 Добрый день, уважаемые приемные родители!

 На сегодняшний день семейная форма устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является приоритетной. Это обусловлено тем, что воспитание юного поколения всегда было и остается основной функцией семьи, а развитие ребенка органически вписано в её жизнедеятельность.

Основная задача приемной семьи - выстроить отношения привязанности с ребенком, которые бы стали для него источником любви, тепла, заботы, придали уверенности в своих силах и возможностях на этапе взросления.

После двух лет пребывания ребенка в замещающей семье у замещающих родителей, как правило, появляется излишняя тревога, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, психосоматические и психовегетативные нарушения, что является признаками наступающего эмоционального выгорания.

Тема нашей гостиной «Профилактика эмоционального выгорания приемных родителей».

**2. Беседа «Эмоциональное выгорание»**

Эмоциональное выгорание – профессиональный недуг тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу. И, конечно, приемные родители подвержены этому синдрому не меньше психологов или педагогов. Ведь работа родителей не только круглосуточная, но и весьма специфическая. Многие ее особенности становятся очевидными после помещения ребенка в семью. Родители обретают желанных детей и начинают жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Но процесс реабилитации приемных детей - дело сложное и длительное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат. Как не забывать о необходимости удовлетворять и собственные потребности? Где черпать силы?

Итак, эмоциональное выгорание – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.

Главными составляющими этого процесса являются:

• Эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия);

• Снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости);

• Занижение собственных достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия).

Психологические признаки синдрома выгорания:

• Постоянное чувство озабоченности;

• Не проходящая усталость;

• Переживание внутренней пустоты;

• Раздражительность, направленная на окружающих;

• Отношение к детям как к непосильной ноше;

• Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности;

• Неудовлетворенность личной жизнью.

У замещающих родителей наблюдаются и такие специфические признаки эмоционального выгорания:

* Снижается энтузиазм, с которого начинался прием ребенка в семью;
* Ощущается повышенное чувство ответственности за воспитание детей;
* Время от времени проявляются раздражительность, нервозность, беспокойство, ощущается постоянная усталость;
* Чаще используются оправдания вместо решений;
* Ощущается отдаление от детей, испытывается чувство скуки, когда рядом дети;
* Часто возникает чувство опустошенности, обиды;
* Легко возникает гнев, нарастает подозрительность;
* Чаще приходит чувство разочарования;
* Жизненные перспективы кажутся мрачными (особенно в отношении детей).

 **3. Обмен опытом приемных родителей по способам борьбы с**

 **профессиональной деформацией**

 **4. Тест «Выбери свое место на дереве»**

 Предлагаю вам выполнить небольшой тест «Выбери свое место на дереве»,с целью определения вашего эмоционального состояния на сегодняшний день.

 **5. Упражнение «Мои ресурсы»**

Цель упражнения: раскрыть имеющиеся психологические ресурсы, способности каждого участника к саморегуляции.
 Инструкция: у каждого из вас есть лист белой бумаги. Этот лист необходимо условно разделить на четыре части. Можно пользоваться как карандашами и фломастерами, так и красками, по выбору.
Теперь прошу приготовиться и постараться выполнять инструкции.
 - В первой верхней левой части листа я попрошу изобразить любыми символами, рисунками, знаками то, что вам очень нравится и приятно для Вашего слуха, это может быть несколько изображений.

- Далее в верхней правой части листа я попрошу изобразить любыми предметами, символами, рисунками, знаками то, что вам приятно и радует Ваше зрение, то есть созерцание этого приносит Вам неоспоримое удовольствие. Этих изображений также может быть несколько.
 - Теперь работаем в нижней левой части Вашего листа. Это должно быть изображение того, что приятно, успокаивает, радует Ваше обоняние, то есть приятные для Вас ароматы, запахи. Изобразите предметы, которые источают те или иные запахи, их тоже может быть несколько.

- Ну и наконец, последний нижний правый сектор Вашего листа. Здесь должны появиться изображения всего того, что успокаивает, радует Вас своими прикосновениями. В данном случае это могут быть не только неодушевленные, но и одушевленные предметы.

Посмотрите на свои изображение и убедитесь в мысли о том, что все, что Вы изобразили на Ваших листах – это и есть Ваш ресурс, это то, что поможет вам в трудную минуту.

 **6. Аутотренинг**

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»

2. «Мои силы восстановились...»

3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»

4. «Мысли четкие, ясные...»

5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»

6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»

7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»

8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»

9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

 **7. Рефлексия занятия**

 Участникам предлагается поделиться впечатлениями от занятия, заполнить лист обратной связи.

 **8. Памятка «Профилактика эмоционального выгорания»**

 Главное – помните:синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

**Литература:**

1. Т. Н. Сташкова Занятие-тренинг для педагогов «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»./Справочник педагога-психолога 02.2011.

2.«Большая книга детского психолога» / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону, «Феникс»,2011

3.Колошина Т.Ю., Трусь А.А. «АРТ-терапевтические техники в тренинге», СПб, «Речь», 2010

4.«Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006

5.Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011