

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Эмоциональное выгорание родителя. Рекомендации по преодолению накопившейся усталости»



Подготовил:
педагог-психолог Ю.В. Тутова

Статистика ежегодно проводимой среди воспитанников ДОУ диагностики «Внутрисемейных отношений» показывает, что проблемы, связанные с нехваткой общения и внимания среди членов семьи и, прежде всего, родителями и детьми, только усугубляются.

Наличие различных кредитных обязательств, сильная загруженность на рабочем месте, большой объем бытовых проблем и т.д. служат причинами для накопления физической и эмоциональной усталости у родителя. Эти факторы оказывают негативное воздействие на отношения между супругами, родителями и детьми, разрушают семью изнутри.

Различные комплексы и иные психологические проблемы из детства перерастают во взрослую жизнь, становятся огромной проблемой для уже взрослого человека. Поэтому одна из важнейших задач родителей, помимо материального обеспечения семьи, создание благоприятной внутрисемейной обстановки, которая возможна только с помощью сохранения внутреннего душевного благополучия и спокойствия, способности предотвращения и преодоления эмоционального выгорания.

Признаки эмоционального выгорания: физическая и умственная усталость, снижение настроения, раздражительность, импульсивность, слабость и нарушение сна. Если не предотвратить эмоциональное выгорание на ранней стадии его проявления, возможно формирование невроза.

Стадии эмоционального выгорания:

1. **Активизация деятельности.** Происходит воодушевление, связанное с приобретением новой роли. Отец и мать посвящают все свободное время воспитанию. На этом этапе психика справляется с повышенной нагрузкой и недостатком сна, однако утомление постепенно накапливается.
2. **Терпение и выдержка.** Воодушевление медленно угасает, поскольку люди привыкают к воспитанию. Появляются первые признаки тревоги, раздражительности и снижения настроения.
3. **Декомпенсация.** На этом этапе нервная система истощается. Человек начинает понимать, что не справляется с напряжением и нагрузкой. Отсутствие сил не позволяет родителям развивать отношения и брать на себя дополнительные обязанности. Ухудшается качество сна.
4. **Стадия сгорания.** Все ресурсы сдерживания стресса исчерпаны. Родитель начинает срывать на ребенке. Атмосфера в семье ухудшается. Возможно возникновение алкоголизма или наркомании. У приемных родителей на этом этапе нередко возникают мысли отказаться от воспитания.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания:

1. Начните больше отдыхать

Учитесь распределять время. Четко разделяйте работу и дом. Старайтесь рабочие проблемы «оставлять» на рабочем месте и решать их только в рабочее время. Дома Вы должны эмоционально отдыхать. Если чувствуете сильную усталость, возьмите выходной, отпуск. Организм должен восстанавливать силы. Думайте больше о своем здоровье!

2. Научитесь просить о помощи

Чтобы преодолеть усталость, порой достаточно помощи близких людей в решении простых бытовых задач: приготовление пищи, уборка, поход в магазин и т.д.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

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.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Дошкольное учреждение, в свою очередь, заинтересовано в активном, счастливом родителе, ведь от этого зависит общее эмоционально-физическое

состояние ребенка, поэтому предлагает один из вариантов преодоления эмоционального выгорания, снятия усталости и мышечного напряжения, переключения внимания с проблем на маленькие радости каждого дня. А именно: преодоление эмоционального выгорания через участия в различных мероприятиях ДООУ. Как правило, данные мероприятия имеют нетрадиционную форму:

1. **«Спортивные праздники»** (например, к Дню отца)

ЦЕЛЬ: знакомство и сплочение во вновь сформированной группе, раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, выстраивание доверительных отношений между всеми участниками образовательного процесса, снижение негативных рисков от адаптационного периода у детей;

2. **Родители – активные участники образовательного процесса: проведение мастер-классов, бесед...** (например, мастер-класс по цирковой дрессировке собаки)

ЦЕЛЬ: знакомство с профессией «Дрессировщик», формирование уважительного отношения к человеку, который заботится о братьях наших меньших, Через семейное выступление способствовать поднятию самооценки у застенчивого ребенка. Вызвать интерес детей к ребенку, испытывающему затруднения участия в совместных играх детей;

3. **Мастер-класс с родителями** (например, к Дню матери с семьями воспитанников 2 младшей группы)

ЦЕЛЬ: облегчение течения адаптационного периода у детей, перешедших в новую возрастную группу, знакомство и выстраивание доверительных отношений между воспитателями и родителями группы, сплочение всех участников образовательного процесса, привитие любви и уважения к матери, выстраивание тонких межличностных связей между матерью и ребенком;

4. **Клуб бабушек «Добрые встречи».** Встречи в рамках которого стали традиционными для нашего дошкольного учреждения. Если на первую встречу пришло всего 5 бабушек, то на вторую мы встречали гостей в количестве – 21 бабушки. В рамках встречи проводятся мастер классы для бабушек (например, по развитию межполушарных связей благодаря рисованию нетрадиционными техниками), патриотический концерт воспитанников ДООУ, онлайн советы от бабушек «Как провести каникулы с внуком весело и с пользой». Запланированы встречи: Масленичная неделя «Бабушкины блинчики», «Бабушка - мастерица», «Бабулина коллекция»;

ЦЕЛЬ: привитие детям чувства любви и уважения к старшему поколению, вовлечение бабушек в образовательный процесс и повышение значимости их роли в воспитании детей.

Формирование восприятия собственной важности и значимости бабушки в жизни ребенка, необходимости и востребованности.

5. Участие в сдаче нормативов ГТО

ЦЕЛЬ: пропаганда здорового образа жизни, знакомство с родителями вновь зачисленных воспитанников, установление доброжелательных отношений;

6. Впервые в этом году – «**МИ-МИ-мишный велоезд**». Количество участников, как детей, так и родителей, было неожиданно много, что говорит о повышенном интересе к данному мероприятию. Родители активно участвовали в заезде, помогали в его организации

ЦЕЛЬ: пропаганда здорового образа жизни, вовлечение родителей в образовательный процесс, как активных участников, выстраивание доброжелательных, доверительных отношений между всеми участниками образовательного процесса, повышение эмоционального позитивного настроения в период режима КТО и ЧС;

7. **Интеллектуальные игры «60 секунд», «Что? Где? Когда?»** (родители как активные участники, так и пассивные – формулирование вопросов для викторины)

ЦЕЛЬ: вовлечение родителей в образовательный процесс, знакомство их между собой и сплочение, создание позитивного настроения, снятия напряжения во время общения с незнакомыми людьми, снижение уровня родительского выгорания через получения заряда положительной энергии и радостного настроения. Для студентов: получения опыта нетрадиционного взаимодействия с семьями воспитанников;

8. Совместные съемки родителей с детьми в **Проекте «Мир черно-белого кино»**

ЦЕЛЬ: решение воспитательных и образовательных задач, получение нового опыта взаимодействия с собственным ребенком, повышение самооценки ребенка, выстраивание доброжелательных, доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в том числе и со специалистами;

9. **МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ: совместные экскурсии с семьями воспитанников в выходной день** (Экскурсия в библиотеку, в храм) и многое другое.

ЦЕЛЬ: пример организации совместного досуга выходного дня родителей и детей, выстраивание доверительных, доброжелательных отношений между участниками образовательного процесса, просвящение, создание позитивного настроения;

Важно, чтобы мероприятия имели позитивный настрой, были окрашены эмоционально добрыми радостными нотами. Родителями хорошо

воспринимаются и настраивают на доверительное общение, сотрудничество включение в мероприятия юмора (интересные конкурсы для пап, позволяющие почувствовать себя ребенком, стать наравне с ним; юмористичные лотереи, раскрепощающие, создающие ситуацию ожидания сюрпризного момента).

«Педагоги и родители – два берега одной реки - ребенка», от того насколько будут идейны, активны и едины в своих убеждениях, деятельности «два берега», будет зависеть конечный результат всего образовательного процесса.

Берегите и любите себя!

Помните, что Ваш ребенок будет счастлив, когда его окружают счастливые родители!