

## **Психологический семинар-тренинг «Предупреждение эмоционального выгорания замещающих родителей как профилактика вторичного сиротства»**

Цель: формирование у замещающих родителей представления о синдроме эмоционального выгорания и способах его преодоления.

Задачи:

- создание условий для нормализации психоэмоционального климата в замещающих семьях, оптимизация внутрисемейных отношений;
- гармонизация семейных взаимоотношений через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств;
- обучение техникам самопомощи, восстанавливающим эмоциональное и физическое состояние.

Синдром эмоционального выгорания был описан ещё в прошлом столетии американскими психологами. Изначально эмоциональное выгорание рассматривалось как профессиональная проблема специалистов, которым по роду деятельности необходимо постоянно находиться в бодром, оптимистичном состоянии, что, по сути, является длительной стрессовой ситуацией, разрушающей психику.

Для родителей, в том числе принимающих, этот синдром также характерен. Родители, обретая желанных детей, начинают жить их проблемами, эмоциями, помогают преодолеть последствия их прошлых травм.

Процесс реабилитации приемных детей - дело сложное и долгосрочное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат.

Эмоциональное выгорание постигает многих людей, которые помогают другим людям, дарят тепло и заботу, не имея в достаточной степени этих ресурсов у себя, как бы, раздавая последнее.

Как замещающие родители могут определить, что наступает «выгорание»?

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

**Чувства:** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно компетентным.

**Мысли:** о несправедливости действий в отношении себя, о незаслуженности своего положения, недооцененности окружающими (детьми, супругами, родственниками) собственных усилий, о собственном несовершенстве.

**Действия:** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Причинами возникновения эмоционального выгорания могут быть внешние и внутренние.

Внешние: дефицит ресурсов, материальных и личностных, отсутствие сплочённого окружения, обеспечивающее чувство защищённости.

Внутренние: Нереалистичные (иллюзорные) ожидания. Например, тот сценарий замещающего родительства, который был выстроен кандидатом до появления ребёнка в семье, не полностью соответствует реальности. Родителям часто приходится перестраивать свои жизненные приоритеты и поведенческие стереотипы под конкретного ребёнка, а это бывает трудно в отсутствие гибкости и «запасного плана».

«Раздутое» чувство долга. Установки, что «с детьми нужно все время общаться», «мама должна находиться всегда дома» могут «загнать в угол» собственные потребности и желания родителя. Нормы, принятые извне без критической их оценки, будут только усугублять выгорание.

Низкий уровень родительских компетенций. Незнание возрастных особенностей ребёнка, неумение распознавать и обеспечивать его потребности, неумение усиливать себя, путем способности к саморазвитию также ведет к эмоциональному выгоранию.

Риск эмоционального выгорания повышается если у замещающего родителя слишком высокая планка мотивации успеха, до перфекционизма, т.е. стремления делать все и всегда лучше всех. Любое снижение результатов даже по объективным причинам может вызвать переживания до поиска виноватых и до агрессивных вспышек.

Направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость. Ситуация, когда ребёнок устраивает истерику в многолюдном месте, или, когда необходимо допустить в мир своей семьи посторонних (например, представителей органов опеки и попечительства) вызывает сильную тревогу.

Стадии эмоционального выгорания:

1. Чрезмерное участие:

- избыточная активность;
- отказ от потребностей, не связанных с детьми;
- ограничение социальных контактов.

2. Истощение:

- чувство усталости;
- бессонница;
- повышенная забывчивость, нарушение алгоритмов привычных действий;
- угроза несчастных случаев.

3. Снижение уровня собственного участия:

- потеря положительного восприятия детей;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- отсутствие эмпатии;

- безразличие;
- нежелание выполнять свои обязанности;
- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- зависть (бездетным семьям, более «успешным» приёмным родителям).

#### 4. Нарушение эмоциональных реакций:

##### Депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатия;
- избегание неформальных контактов с окружением.

##### Агрессия:

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- конфликты с окружением, физическое насилие в отношении детей.

##### Психосоматические реакции и снижение иммунитета:

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

#### 5. Разочарование и отрицательная жизненная установка:

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние;
- суицидальные мысли.

#### **Что обычно происходит с замещающим родителем?**

##### 1 стадия: Эйфория.

Кандидат в замещающие родители сначала «носит» с идеей приёма ребёнка в семью, собирает документы, ездит на встречи с будущим сыном или дочерью. Энтузиазм огромный: «видеть цель, верить в себя и не замечать препятствий». Возможные проблемы и трудности вне поля зрения. Переизбыток сил, кажется, что можно не есть и не спать.

##### 2 стадия: Стеническая.

Поначалу всё идет вроде бы хорошо: новоиспечённый родитель присматривается к ребёнку и к собственной родительской роли, проблемы разрешаются по мере возникновения. Сил ещё много, усталость компенсируется во время сна.

Постепенно родитель начинает уставать от однообразия и невозможность справиться с некоторыми трудностями: ребенок ведет себя хуже, чем представлялось раньше, родитель не знает, как с этим справляться, помощь от окружающих неадекватна. Отклонение от планов начинает раздражать. Родитель периодически чувствует, что нет лёгкости в общении с ребёнком и выполнении привычных дел. Тем не менее, «плохие» периоды сменяются на «хорошие», периоды радости за успехи семьи, нежности к ребёнку. Для восстановления сил родителю требуется сон в достаточном

количестве и кратковременный отдых (вкусная еда, массаж, прогулки, встречи с друзьями) и т.п.

3 стадия: Астеническая. «Нервное истощение».

Стрессовые факторы накапливаются, внешняя поддержка отсутствует или её недостаточно. У родителя растёт чувство вины («я плохая мать», «я не справляюсь»), которое истощает из без того иссякшие силы. Родителю кажется, что у него ничего не получается, ребёнок «не такой», улучшений никогда не будет, возникает чувство отчаяния и апатия («руки опускаются»). Организм не выдерживает нагрузки, заметно ухудшаются здоровье и физическое состояние. Сон перестаёт восстанавливать силы. Нарушается аппетит, угасает либидо. Падает иммунитет, обостряются хронические заболевания, возникают психосоматические расстройства. У родителя не хватает сил на самые обычные бытовые дела. Возникают суицидальные мысли.

Данное состояние возникает не вдруг, а накапливается постепенно.

4 стадия: Личностная деформация.

Возникают равнодушие или ненависть по отношению к ребёнку и окружающим. Сострадание и эмпатия «не включаются». В ответ на конструктивную критику или предложения о помощи идёт полное отторжение («стеклянные глаза»). Ребёнок назначается виновным за всё («это не девочка, а исчадие ада», «он испорчен с рождения»). Окружение кажется враждебным. На этой стадии у родителей часто можно диагностировать клиническую депрессию и другие психические расстройства.

**Для того чтобы предупредить эмоциональное выгорание, замещающим родителям необходимо выполнять следующие рекомендации:**

1. Необходимо изменить своё отношение к стрессовым ситуациям, так как страшен не сам стресс, а отношение человека к нему;
2. Сохранять активную жизненную позицию;
3. Формировать у себя позитивное отношение к окружающему миру;
4. Принимать ситуацию, не оценивая её, потому что способность позитивно мыслить помогает конструктивному решению проблемы, сохранению психического и физического здоровья;
5. Контролировать и регулировать внешнее проявление эмоций;
6. Уметь ставить перед собой посильные цели;
7. Не завышать требования к приёмным детям;
8. Уметь выслушать и понять приёмного ребёнка;
9. Не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;
10. Своевременно обращаться за помощью к специалистам;
11. Стремиться получать новую информацию, посещая семинары, тренинги для приёмных родителей;
12. Взаимодействовать с другими приёмными семьями, делиться своим положительным опытом, перенимать положительный опыт воспитания приёмных детей;

13. Стараться находить время для своих личных интересов, хобби;
14. Поддерживать своё здоровье, соблюдать режим отдыха, сна и питания.

### **Тест «Оценка эмоционального выгорания»**

Инструкция: Напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя, отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

- Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия воспитанники.
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.
- Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

Оценка результатов:

0-1 балл - синдром выгорания Вам не грозит.

2-6 баллов - Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов - положение весьма серьёзное, но в Вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

### **Тренинговые упражнения:**

#### **Упражнение «Ловец блага».**

Цель: актуализировать представления о ресурсной деятельности.

Хорошо установлен факт, что со стрессом легче всего справляются те люди, которые во всем стараются видеть не только ограничения и минусы, но и плюсы – возможности... Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всем видеть возможности и ресурсы. Это поможет понять Ваши потребности и найти альтернативные способы их удовлетворения.

В народе говорят: «Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше». Мы так устроены, что стараемся устраивать свою жизнь максимально

комфортным для нас образом. А если мы длительное время живем в таких условиях, которые раздражают или изматывают нас, значит, нам пришлось найти для себя в этой ситуации какие-то плюсы и адаптироваться к ней...

Потренируйтесь в умении находить «плюсы» в течение каждого дня. Например, какие возможности (плюсы) может подарить сильный дождь? Он прибывает пыль, воздух становится чище. Поливает все живое – и растительный мир предстает нам во всей красе. Благодаря дождю Вы можете, наконец-то, заняться насущными домашними делами. Когда идет дождь хорошо читается, спится. От дождя растут грибы, лучше клюет рыба.

Так во многих вещах и явлениях можно найти свои возможности.

### **Упражнение «Сосулька/мороженое».**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза.

Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения.

Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **Упражнение «Успокаивающее дыхание».**

Цель: развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции.

Сядьте так, чтобы Вам было максимально комфортно и удобно.

Положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку.

При успокаивающем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха.

Длинный глубокий вдох длится 4 секунды.

На счет «раз-два» – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. На «три-четыре» – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды.

Делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд, представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Примечание: для тех, кому сложно придерживаться длительности вдоха и выдоха, продолжительность можно сократить в половину, постепенно ее увеличивая.

### **Упражнение «Пять этажей».**

Цель: смена обстановки, не выходя из помещения.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что Вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт... Дверь открывается, и Вы в него заходите. Рядом с кнопками Вы обнаруживаете 5 табличек. На первой из них

написано «Игровая комната», на второй – «Чудесное спокойное место», на третьей – «Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить». на четвертой - «Потрясающее приключение», на пятой – «Встреча с другом, которого Вы давно не видели».

Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите на кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как медленно лифт едет к выбранному Вами этажу. Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотрись вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину и из нее еще раз взгляните на место, где Вы были. Теперь нажмите на кнопку, около которой написано «Игровая комната». Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

И вот Вы снова здесь, бодрые и свежие.