

Сетевая консультация

«Профилактика эмоционального выгорания замещающих родителей как фактор благоприятного развития и успешной социализации приемных детей»

№	Структурные компоненты консультирования	Содержание
1.1	Анонс:	Рекомендации для специалистов, работающих с замещающими семьями, по выявлению и профилактике признаков эмоционального выгорания у замещающих родителей.
1.2	Ключевые слова:	Эмоциональное выгорание родителя - это защитная реакция психики приемного родителя на длительный стресс. Профилактика эмоционального выгорания родителя - это система мер, направленных на сохранение и укрепление его эмоционального, психологического здоровья, включающая в себя формирование позитивного мышления замещающего родителя, осознанности в вопросах воспитания приемных детей, предупреждения возникновения эмоциональных срывов родителя, основанных на непринятии и непонимании специфики приемного ребенка.
1.3	Консультационный текст Семейное воспитание в замещающей семье оказывает на приемного ребёнка благоприятное воздействие. А для замещающих родителей это - специфическая круглосуточная ответственность за жизнь, здоровье и воспитание приёмных детей. Взяв ребенка из учреждения, родители испытывают те же эмоции, что и дети, ведь замещающие родители помогают им преодолевать тяжёлые последствия травм прошлого. В связи с этим они нередко прилагают большие эмоциональные усилия, испытывают стресс, что в свою очередь оказывает определённое влияние на их психику. Уже после двух лет проживания ребёнка в семье большинство приёмных родителей начинают испытывать некоторый психологический дискомфорт: у многих из них появляется излишняя тревожность. Эмоциональное реагирование на ребёнка становится избирательным (некоторые поступки ребёнка могут оказаться незамеченными, неподкреплёнными похвалой или одобрением, несмотря на то что ребёнок этого ждёт). Появляются соматические и психовегетативные заболевания - это болезненные состояния, появляющиеся в результате взаимодействия психических и физических факторов. Учёные также доказали, что эмоциональные состояния человека оказывают влияние на функции внутренних органов. Например, когда родитель долго сопротивляется своим чувствам, подавляет свои эмоции, испытывает страх, - у него может развиваться апатия; если он длительное время испытывает чувство подавленности, сдерживает рыдания, - возможно развитие астмы. Когда у родителя присутствует страх, он переживает недоверие к окружающим, испытывает чувство вины, - он начинает страдать бессонницей. Всё это свидетельствует о том, что у приёмных родителей наступает эмо-	

циональное выгорание.

1. Эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание не является медицинским диагнозом. Выгорание наступает тогда, когда личность на протяжении длительного времени отдает слишком много энергии и практически не восполняет ее.

Что приводит родителей к выгоранию?

1. «Внутренние факторы»:

- недовольство собой;
- заниженный уровень самооценки;
- постоянная ориентация на успех и конкуренцию.

2. «Внешние факторы», связанные с недостаточными успехами:

- проблемы воспитания;
- постоянные обязанности по уходу, по заботе;
- финансовые проблемы;

3. Недостающие способности

- низкий уровень родительских компетенций;
- недостаточный уровень знания специфических особенностей приемных детей и процесса их воспитания.

2. Признаки эмоционального выгорания родителя:

- ощущение потери контроля над собой;
- недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость);
- вялость, апатия, повышенная утомляемость;
- расстройства сна (в том числе более долгое засыпание, раннее пробуждение);
- раздражительность, снижение настроения (придирчивость, необоснованная критичность, плаксивость);
- нарушение аппетита;
- постоянное негативное отношение к ребенку;
- неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления).

3. Стадии эмоционального выгорания родителя.

1. Стадия мобилизации. Период воодушевления, энергичной деятельности.

2. Стадия выдерживания. Перенапряжение, насыщенная деятельность, накопленная усталость.

3. Стадия не выдерживания. Нервные срывы, нервное истощение, хроническая усталость, срывы, кризис детско-родительских отношений.

4. Стадия деформации. Нежелание помогать и сочувствовать ребенку. Отказ от ребенка.

Если приёмный родитель становится равнодушным, чётрстым, грубым, чувствует свое бессилие, занижает собственные достижения и достижения ребенка, начинает сомневаться в собственных силах, теряет смысл и желание вкладывать собственные усилия в дальнейшее воспитание, постоянно думает о возврате ребенка в учреждение, жестоко с ним обращается - это свидетельствует о том, что у приемного родителя наступило эмоциональное выгорание

в последней стадии.

Чтобы не допустить прогрессирования эмоционального выгорания замещающего родителя, специалистам помогающих служб важно проводить своевременную профилактику еще до появления первых симптомов эмоциональной перегрузки родителя.

Для профилактики эмоционального выгорания приемного родителя необходимо приблизить к реальности его ожидания от замещающей заботы. Специалистам сопровождения замещающей семьи необходимо своевременное информирование родителя о возможности его эмоционального истощения и потери ресурсности, а также о необходимости психолого-педагогического сопровождения замещающей семьи в ее сложных психологических периодах и кризисах.

Приступая к работе с замещающей семьей, для оценки возможного эмоционального состояния замещающего родителя, специалистам службы сопровождения необходимо учитывать количество детей в замещающей семье, время их проживания в семье, уровень детско-родительских отношений, родительские установки и уровень социальной желательности родителя.

До родителя в первую очередь необходимо донести мысль о том, что благоприятное развитие приемного ребенка и его социализация в обществе напрямую зависит от ежедневного психоэмоционального состояния родителя и что профилактика эмоционального выгорания очень важна для сохранения благоприятного психологического климата в замещающей семье.

4. Направления работы по профилактике эмоционального выгорания замещающего родителя

- информирование приемных родителей по вопросу проблемы эмоционального выгорания различными способами: буклеты «Признаки эмоционального выгорания», «Где найти ресурс для родителя», родительские группы в социальных сетях (Ватсап, Телеграмм), семинары по обучению родителей техникам повышения ресурсности, делегирования, принятие себя и своих состояний, конференции, мастер-классы, в том числе консультации;

- своевременная психолого-педагогическая помощь замещающим семьям в вопросах, напрямую влияющих на психоэмоциональное состояние родителя в виде консультаций по снижению психоэмоционального напряжения, поиску внутреннего ресурса личности для эмоционального восстановления;

- подготовка приемных родителей к возможным проблемным ситуациям в замещающей семье, связанных с воспитанием приемных детей. Данная форма работы начинает осуществляться на стадии подготовки приемного родителя, в период его обучения в академии замещающего родителя. Так, например, специалистам необходимо озвучивать ситуации в замещающих семьях (из опыта работы), в которых невнимательное отношение родителя к своему эмоциональному состоянию привело к негативным последствиям, вплоть до возврата приемного ребенка в учреждение. Обсуждать причины таких явлений и способы недопущения их в реальности;

- обучение замещающих родителей конструктивным формам взаимодействия с приемными детьми для создания психологически комфортных условий в семье при помощи активных форм работы: совместных психологических семейных игр, детско-родительских тренингов, квестов, марафонов как в очном,

так и в онлайн-режиме.

Как помочь родителю в состоянии эмоциональной истощенности?

Эмоциональная истощенность и эмоциональное выгорание замещающего родителя часто ведет к тому, что родитель начинает задумываться о возврате приемного ребенка в учреждение, так как не чувствует больше эмоциональных сил воспитывать его. В семье наступает кризис, связанный с эмоциональным кризисом замещающего родителя. В связи с этим специалисты, работающие с замещающими родителями, находящимися в состоянии эмоционального выгорания(истощения) могут осуществлять работу с родителем при помощи проработки их пульсирующих эмоций и актуальных проблем (элементы кризисной интервенции).

Детали элементов кризисной интервенции можно описать следующими пунктами:

- понижение смятения с помощью повторений. Когда родитель несколько раз поговаривает вслух свои мысли и чувства в данной ситуации, называя название своих чувств и эмоций, фиксируясь на причинах, их вызывающих. В данном случае целесообразно применять упражнения, когда родитель отслеживает свои эмоции и чувства по отношению к ребенку и его поведению в течение некоторого времени, анализирует их совместно с психологом и находит их причину, несколько раз повторяет моменты, когда эти эмоции возникают.

Например, упражнение:

Психолог задает вопрос о причинах, приведших замещающего родителя к состоянию эмоционального истощения, выгорания. Родитель описывает поведение ребенка, которым не удовлетворён и собственные эмоции по этому поводу. Несколько раз психолог возвращает родителя к моменту озвучивания, проговаривания и осознания негативных эмоций и чувств фразами и вопросами: «Что Вы при этом чувствовали?», «Вы имеете право на все эмоции», «Назовите чувство, которое Вы при этом испытывали», «О чем Вам говорит это чувство?»

- Предоставление доступа к изучению острых проблем. Когда родитель откровенно рассказывает обо всех проблемах, которые существуют в его жизни на данный момент, не утаивая детали. Часто у замещающего родителя помимо забот о приемном ребенке существует еще масса задач. Перегруженность родителя и его неумение делегировать задачи, скрытые тревоги и проблемы так же могут приводить родителя в состояние эмоционального истощения. Однако родитель может утаивать выше озвученные моменты и направлять весь свой негативный эмоциональный запал только на проживание приёмного ребенка и на его личность. В таком случае психолог после установления доверительных отношений с замещающим родителем может касаться тем, не связанных с приемом ребенка в семью, например, об отношениях опекуна с супругом, кровными детьми, о финансовом положении в семье, о профессиональных и других задачах. В данном случае возможно применение упражнения на изучение сфер жизни опекуна или его актуальных социальных ролей. («Колесо жизненного баланса, «Мое Я»)

- Создание атмосферы понимания актуальных проблем родителя. При консультировании специалисту необходимо техника активного слушания, резюмирования мыслей родителя при помощи фраз: «Я правильно Вас поняла, что....», «Эта проблема действительно актуальная», «Я вижу, что Вы многое

делаете».

- Формирование у родителя осознания и принятия негативного опыта. Когда родитель признает, что в его жизни уже был негативный опыт в подобной ситуации, и он не смог решать эту проблему конструктивно, не обращался к специалистам и не знает, как с такой проблемой справляться самостоятельно.

Принципы применения элементов кризисной интервенции

1. Фокус внимания психолога – на самой проблеме, а не личности. Специалисту ни в коем случае не нужно осуждать родителя или оценивать его поведение «Зачем вы брали ребенка? У вас своих проблем и детей достаточно» и так далее.

2. Не нужно открывать прошлые раны. Ведь у родителя не хватит ресурса с ними справиться. Если родитель уходит в глубокое прошлое и «достает», например, проблемы из собственного детства, то необходимо его возвращать в момент «здесь и сейчас» и акцентировать его внимание на актуальных родительских и личных задачах.

3. Инструментарий активного слушания (перефразирование, отражение эмоций, соединение чувств с содержанием) позволяют ослабить общую разруху и облегчить возвращение контроля. Когда клиент описывает свои проблемы в усиленно негативном свете, нужно при помощи перефразирования озвучивать их.

Например:

Родитель: «У меня больше нет сил ни видеть, ни слышать этого ребенка. Я его ненавижу!»

Специалист: «Правильно ли я Вас поняла, что у вас накопилась усталость и непонимание причин существующих проблем?»

Родитель: «Я не могу с ним больше справляться. Это не то, что я ожидала от родительства»

Специалист: «Я понимаю Вас, Вам сейчас сложно, но есть выход из этой ситуации. И мы Вас поддержим»

Три этапа проработки кризисного эмоционального состояния родителя:

Множество проблем, которые вызвали и поддерживают эмоциональный кризис родителя, невозможно решить быстро. Поэтому двигаться стоит шаг за шагом.

1. Сбор информации

1. Для начала помогите родителю обозначить его чувства и соединить их с контекстом. Так эмоциональное напряжение уменьшится и позволит определить кризис через определённые проблемы. Другими словами, проблему нужно решать по кускам. С ними уже можно работать. Здесь можно рекомендовать для начала диагностику по тесту Бойко В. (Диагностика уровня эмоционального выгорания), упражнения «Назови чувство», техники по работе с ассоциативным мышлением родителя «Мой ребенок», «Три моих Я».

2. Максимально времени уделяйте исследованию проблемы вместе с родителем. Человек при эмоциональной истощенности нуждается в скором чувстве облегчения, и у специалиста может возникнуть желание сразу перейти к решению проблемы, вместо её исследования. В таком случае важная информация может быть потеряна, и вы рискуете толкнуть родителя на повторение

тех же ошибок. Фиксируйте рассказ родителя о нарастании негативного состояния при помощи шкал, таблиц. Например, можно применять в данном случае упражнение, когда родитель по шкале от 0 до 10 оценивает свое состояние сейчас и в тот момент, когда ребенка еще не было в семье. Затем подробно описывает свое состояние сейчас и тогда и самостоятельно озвучивает причины, которые на его взгляд привели к его кризисному эмоциональному состоянию.

2. Формулирование и перекройка проблемы

Подытожьте вместе с родителем выводы о существовании проблемы- его эмоционального выгорания (истощения). Выясните, что родитель уже делал для решения проблемы. Повторение неэффективных методов решения может оказаться частью крупного плана эмоционального истощения. Отделив проблему от тупиковых способов разобраться с ней, можно по-новому сформулировать проблему и свежо подойти к её решению.

3. Уточните у родителя, что помогало ему справляться с проблемой ранее. С вашей помощью он может понять, что у него имеется набор полезных навыков. Необходимо закрепить эти навыки. Здесь можно применить упражнение «Ресурсы жизни»

3. Альтернативные решения

1. Объясните родителю, что необходимо отказаться от навязчивых и неуспешных попыток решения проблемы. Это часто является ключевым моментом работы, потому что иногда неудачные решения вносят существенный вклад в развитие эмоционального выгорания родителя. Мотивируйте родителя переключиться на работу с эмоциональным дисбалансом. Говорите ему о том, что, вовремя не приняв меры по восстановлению внутренней ресурсности, родитель может приобрести гораздо большие проблемы, вплоть до жестокого обращения с ребенком или возврат ребенка в учреждение.

2. У родителя часто бывает нереалистичная цель и ожидания по поводу ребенка. Убедите его отказаться от цели. Особенно это важно понимать родителю, когда цели, относительно приемного ребенка недостижимы в данный момент. Например, ребенок недавно принят в семью и еще проживает период адаптации, а родитель уже перегружает его всевозможной деятельностью и хочет, чтобы ребенок быстро изменился и приспособился к условиям проживания в семье. Или, например, приемный ребенок с задержками психического развития, а родитель ставит по отношению к его учебе завышенные требования. Здесь целесообразно обратить внимание родителя на этапы адаптации ребенка в замещающей семье, на закономерности возрастных кризисов и особенности поведения ребенка, пережившего травматический опыт. Здесь возможно применение упражнения «Карта жизни ребенка», «Правила нашей семьи».

Перечисленные методы работы целесообразно осуществлять через комплексное психолого-педагогическое сопровождение замещающей семьи.

Психолого-педагогическое сопровождение замещающей семьи в контексте профилактики эмоционального выгорания замещающего родителя, включает в себя: диагностику, коррекцию, адаптацию и развитие детско-родительских и внутрисемейных отношений в замещающей семье, а также обучение родителей основным психологическим способам снятия психоэмоционального напряжения.

Формами работы по профилактике психоэмоционального выгорания замещающего родителя и успешной социализации приемного ребенка являются:

1. Диагностика детско-родительских отношений, психоэмоционального состояния детей и родителя, взаимоотношений сиблингов, установок и убеждений родителя в вопросах воспитания.

2. Консультации с замещающими родителями и приемными детьми по вопросам детско-родительских и сиблинговых отношений, их конструктивному взаимодействию, консультации по эмоциональному состоянию родителя и всех членов семьи.

3. Игровая терапия: сеансы плей-терапии, психологические игры, ролевые игры для всей замещающей семьи или для ее отдельных членов.

4. Арт-терапия: проективный рисунок, техники с метафорическими ассоциативными картами, занятия с элементами музыка-терапии, песочной терапии, рисование Мандал.

5. Индивидуальное психокоррекционное воздействие: написание книги «История моей жизни» (для замещающего родителя и приемного ребенка), создание «вызовов» и кризисных ситуаций.

6. Групповая психотерапевтическая работа.

В качестве диагностики детско-родительских отношений и эмоционального состояния родителя рекомендуется применение следующих методик:

1. Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.

2. Тест «Подростки о родителях» ADOR (автор Е.Шафер, модификация З.Матейчика и П.Ржичана)

3. Шкала общения родителя с ребёнком А.И. Баркан

4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. В. Бойко.

5. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т.Холмса и Р.Раге.

5. Рекомендуемые упражнения для работы с эмоциональным состоянием родителя.

Упражнение «Колесо жизненного баланса» (модифицированное авторское)

Перед выполнением упражнения уединитесь и успокойтесь, чтобы мысли были ясными. Необходимо быть максимально осознанным, собранным. Для начала возьмите листок бумаги, фломастеры или карандаши и нарисуйте круг. Далее работа с ним будет состоять из 3 последовательных шагов.



В базовом упражнении можно видеть 8 сфер жизни.

1 сфера – Духовность и творчество

2 сфера – Личностный рост

3 сфера – Здоровье и спорт

4 сфера – Семья и Отношения

5 сфера – Друзья и Окружение

6 сфера – Карьера и Бизнес

7 сфера – Финансы

8 сфера – Яркость жизни

Работая с родителем, можно заменить сферы, например, на такие как семья, дети, родители, коллектив и пр.

В колесо вписать именно те сферы жизни, которые вам самому кажутся важными в вашей жизни. Вообще правильной версии Колеса жизненного баланса нет. Что будет работать у одного человека, у другого будет только нарушать его жизненный баланс и снижать эффективность в личном развитии. Например, бизнесмены примут один Круг, домохозяйки – другой. Не забываем, что у разных людей свой список ценностей и свои приоритеты.

Далее оцените вашу удовлетворенность в каждой из сфер вашей жизни.

Проставьте оценки удовлетворенности положением дел в той или иной сфере от 1 до 10, где 1-3 -критические значения, т.е. вы совсем не удовлетворены, все очень плохо, 4-7 - нормальное положение дел, 8-9 – удовлетворенность, 10 - характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Далее оцените получившуюся фигуру. Скорее всего это не круг правильной формы. Посмотрите, какие сферы вас устраивают, даже при наличии низкой оценки. Например, сфера «друзья» оценена вами на 3 балла, потому что у вас мало друзей либо вы мало общаетесь с друзьями, но при этом положение дел вас устраивает, потому что на данном этапе у вас другие приоритеты- семья, работа. Таким образом проанализируйте каждую сферу жизни.

Далее выберите 3 сферы, которые вас не устраивают по положению вещей и вам хотелось бы их изменить. Например, «карьера», «семья», «отношения с детьми». Далее пастой другого цвета проставьте баллы от 1 до 10 на той же фигуре на сколько вы хотели бы улучшить эти сферы жизни. Например, отношения с детьми у вас 3, а вы хотите 10, отношения в семье 5, а вы хотите 9, уровень карьерных достижений 4, а вам хотелось бы 10 и т.д.

Подумайте, с помощью чего вы сможете достигнуть высокой степени удовлетворенности (оценки 10) в этих сферах. Где можно получить дополнительные источники энергии, помощи и поддержки?

Например, если вы не удовлетворены сферой жизни «здоровье», в связи с тем, что у вас истощены внутренние ресурсы и проседает сфера «семья», «отношения с детьми», «окружение», можно запланировать себе следующее для развития этой сферы:

Дыхательные упражнения. Наполнение мозга и крови кислородом подарит дополнительную энергию и свежесть ума. Самый простой и легко выполнимый дыхательный цикл - это 4:4:4 – медленный вдох на счет 4, затем идет задержка дыхания на счет 4, затем – выдох на счет 4. По мере укрепления практики этого упражнения время задержки дыхания можно увеличить до 8,

тогда получается дыхательный цикл – 4:8:4. Повторяя это дыхательное упражнение ежедневно от 10 до 30 раз, можно укрепить свое здоровье, повысить многократно свою энергетику и внутреннюю силу, приобрести уверенность в себе и прекрасное самочувствие.

Умеренное питание. Можно, не ограничивая себя, есть все, что вы любите, но при этом соблюдая умеренность. *Регулярный спорт.* Это может быть аэробика, легкая утренняя пробежка.

Далее, необходимо запланировать, что именно вы начинаете внедрять в свою жизнь для положительных изменений в каждой сфере жизни, которой вы недовольны, четко обозначить даты начала. Главное не планировать много и нереально. Выберите сначала, что –то одно и начните внедрять уже с завтрашнего дня. Следите за тем происходят ли изменения. Анализируйте эти изменения и делайте выводы о их актуальности для вас.

Например, вы выбрали и сферу «здоровье» и сферу «отношение с детьми». Определили, что вы будете с завтрашнего дня умеренно питаться и замечать за детьми только позитивное. Заведите дневник и фиксируйте туда ежедневные результаты: «Дышала 10 раз, подбодрила ребенка 3 раза за день. Чувствую легкость и интерес». Таким образом у вас появится и план действий, и маршрут ваших изменений и изменений в сферах жизни от точки А в точку Б.

Упражнение «Мое Я» (модифицированное)

Сосредоточьтесь и запишите 10 вопросов на ответ «Кто я»? Далее посмотрите, что стоит на первом месте. Скорее всего это ваше самое актуальное на данный момент «Я». Проанализируйте, что это значит в вашей жизни. Чем дальше от единицы «Я», тем оно менее актуально на данный момент.

Например, вы написали такой список: я- бухгалтер, я- соседка, я- жена, я- сестра, я дочь, я- внучка, я- женщина, я- личность, я –мать.

Теперь посмотрите какие три роли для вас самые приоритетные на данный момент. Это профессиональная роль, роль соседки и роль супруги. Роль матери на последнем месте. Ответьте на вопрос почему, что этому способствует и устраивает ли вас такое положение вещей. Соотнесите такое ранжирование ролей с вашим сегодняшним эмоциональным состоянием. Сделайте выводы.

Упражнение «Ассоциация Я»

Упражнение позволяет родителю проанализировать свое «Я» и свое эмоциональное состояние. Ведущий просит участников проассоциировать себя с названным предметом или явлением, уточнив – каким вы чувствуете себя сейчас. Например, погода, стихия, цветок, дом, дорога, время дня, дамское украшение, автомобиль, игрушка. Возможно проведение данного упражнения при помощи метафорических ассоциативных картинок. Когда родителю предлагается найти себя на картинке и рассказать почему возникла данная ассоциация. Основное правило упражнения: вывести родителя на позитив. Если он видит себя в не совсем позитивном свете, необходимо предложить ему назвать 5 положительных особенностей данного выбора.

Упражнение «Ресурсы жизни»

Упражнение позволяет проанализировать особенности взаимоотношений в своей семье, осознать свои роли и место в семейной системе.

Первая инструкция:

1. Нарисуйте себя и окружающих Вас людей символически (допускаются лю-

бые обозначения: человечки, буквы, геометрические фигуры, сердечки и так далее).

2. Нарисуйте стрелки от Вас к другим людям и от них к Вам.

3. Подпишите эти стрелки: обозначьте, что именно Вы даете другим, и что они дают Вам. Это может быть что угодно: чувства, предметы, явления, действия (подписывать можно словами, символическими обозначениями, как кому удобно).

4. Нарисуйте стрелки, обозначающие то, что Вы отдаете в остальной окружающий мир. Нарисуйте такие же знаки от других людей: что они отдают не Вам, а другим людям.

5. Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на вопросы:

- С кем Вы контактируете больше, с кем меньше?
- От кого Вы больше получаете? От кого – меньше?
- Кому Вы больше даете? А кому – меньше? (Для замещающих родителей многодетных семей этот вопрос бывает наиболее актуальным. Можно задать вопрос: все ли дети в Вашей семье получают от Вас равноценные ресурсы и те ресурсы (во внимании, поддержке, общении), в которых нуждаются?)
- Что есть общего, какие закономерности Вы видите?
- Избегаете ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
- Хотите ли Вы контактов с кем-либо? Для чего?
- Избегаете ли Вы чьего-либо желания контактировать с вами? Почему?
- Получаете ли Вы от других все, в чем вы нуждаетесь?
- Удастся ли Вам отдавать в окружающую среду все, что Вы хотите отдать, и все, что Вам не нужно?

Вопросы к упражнению можно варьировать, исходя из темы занятия, общей проблемы группы или клиента.

В ходе выполнения упражнения, участниками часто озвучивается проблема коммуникаций с близкими людьми. В основном эта проблема актуальна для опекунов, которые не решаются на контакты с родственниками, лишенных родительских прав, или испытывают чувство вины за «ненадлежащее» воспитание своих детей. Так же к этому числу относятся и родители, которые обижены на своих детей и внуков, за то, что они проживают далеко или общаются крайне редко.

Если для участников упражнения актуальной является тема коммуникативной сферы, контактов с окружающими и близкими людьми, то в завершении упражнения можно предложить следующее дополнение.

Вторая инструкция:

1. Теперь нарисуйте длинную линию потребностей в контактах, один конец которой соответствует полному избеганию контактов, а второй – полному и непрерывному стремлению к контактам.

2. Ответьте на следующие вопросы:

- Где Вы расположите себя на этой линии?
- По каким признакам своей жизни и событиям Вы узнаете, что находитесь именно в этом месте линии?
- Где Вы хотели бы быть расположены?
- По каким признакам Вы сможете узнать, что пришли к тому, к чему хотели бы прийти?

(другие названия аналогичных адаптированных упражнений, которые можно

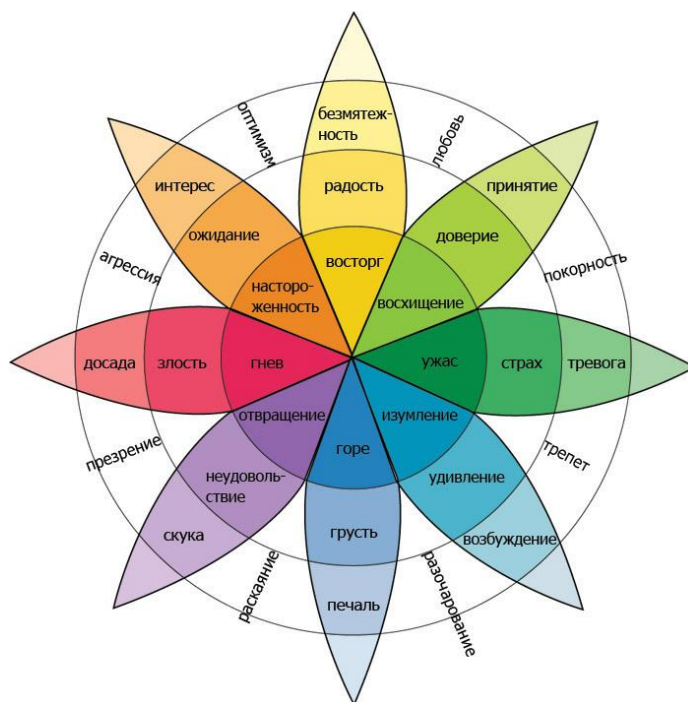
встретить в разных источниках, «Ревизия взаимоотношений», «Взаимообмен

Упражнение «Назови чувство»

Это упражнение применяется в тех случаях, когда родитель называет различные проблемы, которое на его взгляд у него существуют во взаимоотношениях с окружающими, детьми, противоположным полом и пр.

Смысл упражнения в том, чтобы родитель после озвучивания проблемы называл 2-3 чувства или эмоции, которые испытывал при этом. Для облегчения работы с упражнением рекомендуется карта эмоций (рис.1).

Рисунок 1. Карта эмоций.



Упражнение «Мой ребенок»

Упражнение проводится с применением метафорических ассоциативных карт. Рекомендуется любая сюжетная колода. Родителю предлагается выбрать из колоды 1 - 2 карты, которые ассоциируются с ребенком сейчас. Охарактеризовать. Почему именно эта карта напоминает ребенка. Назвать те характеристики ребенка, которые нравятся родителю и те, которые он хотел бы исправить в ребенке и почему.

Упражнение «Три моих я»

Упражнение проводится с применением метафорических ассоциативных карт. Рекомендуется любая портретная колода. Родителю предлагается выбрать по одной карте на вопрос: «я» в прошлом, «я» сейчас, «я» в будущем. Далее охарактеризовать каждое я и изменения. Ответить на вопросы что способствовало изменениям, возможно ли вернуть «Я», как это сделать и т.д? В ходе упражнения специалисту важно отслеживать эмоциональный окрас описания «Я» родителя и вывести его на решение проблем, связанных с негативным описанием изменений.

Упражнение «Карта жизни ребенка» (авторское)

Родителю предлагается схематично изобразить жизненный путь ребенка от рождения до настоящего времени с подробным описанием основных, зна-

	чимых событий в жизни ребенка. Далее родитель анализирует получившуюся карту жизни и делает выводы о том, какой жизненный багаж имеет ребенок на данный момент и в чем ему нужна помощь и поддержка. Упражнение «Правила нашей семьи» Родитель прописывает правила семьи и далее анализирует степень их выполнения. Для этого лист бумаги делится пополам и в одной части листа записываются правила «можно», в другой правила «нельзя». В ходе выполнения упражнения родителю необходимо понять во-первых какие правила на самом деле работают в его семье и во-вторых кто из членом семьи выполняет их или нет и почему. Так же родителю необходимо выделить работающие правила семьи и неработающие, деструктивные и позитивные. Упражнение на профилактику синдрома эмоционального выгорания у приемных родителей и опекунов Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас, до того, как вы начнете читать дальше, составьте их список. После того, как вы составили список всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: "Включил ли я в этот список себя?" И если не включили, то сделайте это прямо сейчас. Убедившись, что вы включили себя в окончательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделяли мало внимания. Этот ребенок - часть вашего собственного внутреннего Я. Теперь спросите себя, уделяли ли вы этому ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь? Спросите своего внутреннего ребенка, а чего бы он хотел прямо сейчас? Составьте небольшой список того, чего вы долгое время были лишены, в чем вы себе отказывали. Например, это может быть порция мороженого или целая плитка шоколада. Может это будет прогулка по парку и собирание сухих листьев и шишек, может вы позволите себе заняться плетением бисера или вязкой. Теперь примите решение, что, чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я. Проанализируйте свои мысли и чувства в данный момент. Сделайте выводы. Ресурсная замещающая семья, эмоционально позитивно заряженные замещающие родители способствуют снижению уровня агрессивности, развитию терпимости, эмпатичности у приемных детей. Целенаправленное транслирование замещающими родителями приемным детям психологически здоровых форм поведения и общения, жизненных ценностей и идеалов, позволяющих успешно адаптироваться в обществе, развитие способности к саморефлексии способствуют формированию позитивного образа мира у приемного ребенка, его творческого подхода к любой деятельности, стремлению к самосовершенствованию.
1.4	Источники: 1. Бадхен, А., Родина, А. Мастерство психологического консультирования. СПб.: Речь, 2007г.

	2. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы Психологический практикум, Красноярск: Литера-принт, 2009. 3. Гордон Т. Тренинг Эффективного Родителя (Parent Effective Training - Pet) Онлайн Библиотека http:// www.koob.ru 4. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени (под ред. Лысюк Л.Г.) Изд. Речь, 2008 г. 5. Старченкова Е.С., Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. М., 2008 г. 6. Котлярова В.: http://io.nios.ru/articles2/78/11/profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya-priyomnyh-roditeley 7. Изюмская А., Куусмаа А. https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/8932514-zero_mother 8. Методические рекомендации для специалистов службы по подбору, подготовке и сопровождению замещающих семей. Тренинг подготовки замещающих семей. – М.: АНО Центр «Про-мама», 2013. – 464 с. 9. Николаева Е.И. Диагностический инструментарий в помощь специалистам, работающим по семейному устройству детей-сирот. – М.: ООО «Издательство «Проспект», 2011.– 188 с. 10. Программа профилактики эмоционального выгорания замещающих родителей, ГКУ КО «Содействие». Калуга, 2017 11. Петрановская Л. https://changeonelife.ru/2018/05/25/lyudmila-petranovskaya-o-sindrome-ustavshej-mamy/ 12. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. -СПб.: Речь, 2003. - 144 с.
	Консультант: Заречнева Е.И., педагог-психолог КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»