**Сценарий тренинга для родителей**

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с инвалидностью и ОВЗ.

**Задачи:**

1.Формировать навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием;

2. Развивать позитивное самовосприятие;

3. Снижать эмоциональную напряженность у родителей и предотвращать дезорганизацию поведения, сознания и психики в целом.

**Организационный этап**

**1. Упражнение – приветствие «Упражнение «Ласковое имя»**

Цель:  создать атмосферу доверия и психологического комфорта, формировать положительное отношение к себе самому. Способствовать снижению тревожности при общении.

Ход приветствия:

Психолог предлагает участникам тренинга (родителям) назвать себя ласковым именем и всем поприветствовать друг друга.

**Основной этап**

**1.Теоретическая часть (демонстрация презентации).**

Синдром эмоционального выгорания известен с прошлого века, когда он впервые был диагностирован американцами. Под этим словосочетанием подразумеваются изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения. Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Однако существует и особая категория граждан, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

**2. Практическая часть**

***1. Диагностический блок***

*Диагностическое упражнение «Стирка»*

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда что, же мне потом надеть?»

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

*Интерпретация ответов*

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали 3 вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

**2.*Способы и приемы профилактики и коррекции эмоционального выгорания***

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: 8 рекомендаций специалистов

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

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.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

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

*Техники, связанные с управлением дыханием*

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

*Упражнение «Вверх по радуге»*

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

*Упражнение "Освещаем себя улыбкой"*

Упражнение выполняется стоя, лёжа или сидя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе улыбнитесь. Ещё раз вдох - на выдохе улыбка. Так делайте несколько раз, доведя навык до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой. Это упражнение очень хорошо улучшает настроение. А ещё его полезно применять перед важным, но не очень приятным разговором. Он пройдёт намного легче и эффективнее.

*Упражнение «Пушинка»*

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Приемы антистрессовой защиты:**

1. *Отвлекайтесь:*

• Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

• Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

• Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

• Обращайте внимание на мельчайшие детали.

• Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

 2. *Снижайте значимость событий*:

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как Вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;

• "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

• кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. *Действуйте*:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

• наведите порядок дома или на рабочем месте;

• устройте прогулку или быструю ходьбу;

• пробегитесь;

• побейте мяч или подушку и т. п.

4. *Выражайте эмоции*:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

• изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

• мните, рвите бумагу;

• кидайте предметы в мишень на стене;

• попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

• поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..")

5. *Творите:*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

• рисуйте;

• танцуйте;

• пойте;

• лепите;

• шейте.

**Заключительная часть**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

**Притча «Горчичное зерно»**

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесёт ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путём.

Много позже он встретил её опять - женщина полоскала в реке бельё и напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе тяжелее её собственного…

Каждый из нас должен понимать, что жизнь не останавливается с рождением «особенного» ребёнка, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю жалость.

Не лишайте себя жизни, удовольствий и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь. Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку.

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Упражнение «Мне сегодня…»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения. Каждому участнику тренинга предлагается закончить фразу: «Мне сегодня…» и сказать, оправдались ли ожидания от занятия. В ответ ведущий предлагает участникам достать по одной записке из «волшебной шкатулки», которая подскажет им, что ожидает их сегодня или что нужно сделать в ближайшее будущее.

Пожелания:

Тебе сегодня особенно повезёт.

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз.

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь.

Люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!

Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;

Сегодня с тобой и радость, и спокойствие;

Сегодня твой день, успех с тобой!

Верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Всё тобою задуманное непременно сбудется.

Жизнь улыбнётся тебе, никогда не унывай!

Прими ситуацию такой, какая она есть. Всё решится само собой.

Верь в мечту, и она обязательно сбудется!

Шагай по жизни смело, всё будет так, как ты хочешь.

Жизнь даёт тебе шанс, не упусти его!

Психолог

«Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, а тем более не приговор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», предназначение которой гореть, светить и зажигать, либо «свечкой», чья участь таять и «плакать». Все в наших руках!»

Желаю успехов, здоровья, радости! Спасибо за работу!