

Мастер-класс «Творить и быть в ресурсе. Развитие и поддержка жизнестойкости»

Е.В.Болдырева, педагог-психолог,
руководитель СПС МБУДО ЦРТДиЮ

Факт наличия выгорания в родительской сфере указывается некоторыми российскими специалистами (Л.А.Базалева, Н.Н.Королева, Е.В.Лесовая, Ю.В.Попов). Ефимова И.Н. (государственная классическая академия им. Маймонида, г.Москва) - объединяет психологическое выгорание матери и отца термином «родительское выгорание».

Синдром родительского выгорания – это многомерный конструкт, включающий в себя набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца, связанных с детско-родительским взаимодействием при выполнении родителями деятельности по заботе о детях, их воспитанию и развитию.

Специфические характеристики родительского эмоционального выгорания:

1.Эмоциональное истощение:

- эмоциональное перенапряжение
- утрата интереса к собственным детям и к окружающему в целом, взаимодействие с детьми не с полной самоотдачей
- равнодушие или эмоциональное перенасыщение, «притупление» или «приглушенность» эмоций
- чувство опустошенности, истощенности эмоц.ресурсов
- сильные эмоциональные реакции, эмоциональные срывы, вспышки гнева, сменяется чувством вины , апатии, раздражения, усталости.

Пример: как выжатый лимон к концу дня,
хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

2.Деперсонализация:

- формальное отношение к детям, обезличивание
- потеря отзывчивости, соучастия
- нежелание играть, вместе время по минимуму
- вспышка раздражения, конфликтные ситуации
- усиление роли «женщины на кухне»

3.Редукция родительских достижений

- уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях
- снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли

- недовольство собой
- уменьшение ценности своей деятельности
- безразличие к домашней работе и детям
- снижение значимости достигнутых результатов

Важно своевременно развивать и поддерживать жизнестойкость!

Понятие «**Жизнестойкость**» (от англ. *hardiness* — «выносливость», «устойчивость», «закалённость»)- способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

Сальваторе Мадди выделил три сравнительно автономных компонента жизнестойкости:

- ❖ *вовлечённость* (быть в курсе событий, участие в происходящем),
- ❖ *контроль* (эффективное влияние на ситуацию или ее принятие),
- ❖ *принятие риска* (любая ситуация приносит ценный опыт).

Помимо этих компонентов жизнестойкость включает базовые ценности: *кооперация* (сотрудничество), *доверие* и *креативность*.

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

Как мы можем укреплять и поддерживать жизнестойкость родителей?

1. Повышение психологической культуры, компетентности (просвещение): «Родительский университет», вебинары («Центр родительской компетентности при ВГПУ» <https://vk.com/club209860511>), онлайн-марафоны, психологические гостиные, полезные публикации, буклеты, информация на стендах.

2. Развивающая и профилактическая работа: «Психологический клуб для родителей»: мастер-классы, онлайн-марафоны, психологические игры, психологические тренинги, конкурсные задания, Недели Психологии (акции, занятия и др.), совместные детско-родительские мероприятия (проектная деятельность, практикумы и др.), Арт-разгрузка (рисование (ППР), рукоделие, **творчество**)

3. Индивидуальное или групповое психологическое сопровождение (психологическое консультирование, диагностика и др.)

Техника «4 колонки»

Копилка восполнения ресурсного состояния



ТЕЛО: Здоровье и Красота	ДУША: вдохновение, вера, ценности и др.	РАЗУМ: мысли, компетентность	СЕРДЦЕ: эмоции, отношения

Чек-лист по Заботе о Себе

Забота о Здравье

- здоровый сон – 22:00–6:00
- питье чистой воды – min 2 л. в день
- правильное питание – 5 раз в день
- движение – пешие прогулки/бег
- зарядка/тренировка
- утренний душ
- следить за осанкой
- посещение своевременно врачей, ежегодный мед.осмотр
- витаминная профилактика
- массаж
- зарядка для лица-улыбка :)

Забота о Красоте

- каждое утро – комплимент себе:)
- уход за лицом + 1 раз в неделю маска
- уход за волосами + 1 раз в неделю маска
- уход за телом
- маникюр/педикюр
- поддерживать порядок в косметичке
- носить вещи в соответствии со своим типажом и стилем
- поддерживать порядок в своем гардеробе - вещах
- приятные духи и позитивное настроение:)

Забота о Душе

- вера, молитвы
- мечтать и составлять списки своих желаний
- определять цели Для Себя, Для Семьи, Для Людей + ресурсы и действия – стараться ежедневно следовать к достижению целей
- слушать вдохновляющую музыку, смотреть фильмы, читать книги
- творчество и рукоделие
- быть «здесь и сейчас»
- созерцать прекрасное
- культурный досуг – посещение театра выставки/ кинотеатра/ концерта
- места, которые вдохновляют и радуют
- делать то, от чего поет Душа и радуется Сердце:)

Забота о Разуме

- ежедневное чтение нужного, важного, интересного
- планировать день, неделю, месяц, год/ меню/ наведение порядка и чистоты
- развивать креативное мышление
- ежедневно тренировать свою позитивную мышцу – позитивное мышление:)
- осваивать новые привычки-21 день
- развивать свои умения и пополнять знания, посещать курсы, тренинги и др.
- каждый день что-либо делать для своего Дела Жизни
- привнести в свою жизнь что-то новое, полезное и интересное:)

Забота о Сердце

- комплименты-себе, окружающим
- радовать любимых сюрпризами
- просить при необходимости о помощи, благодарить
- любить и быть любимой/ым, учитывая «5 языков любви» :)
- общение/встречи с родственниками, друзьями, единомышленниками
- забота о близких, поддерживать семейные традиции или приносить новые
- играть с детьми и получать удовольствие от общения с ними
- собрать и пользоваться «балованной сумочкой» для себя любимой/ого:)
- управлять своими эмоциями и конструктивно их выражать
- добрые дела
- просмотр фотографий/любимого фильма, от которых бьется сердце еще сильнее:)

Психолог-тренер
Екатерина Болдырева
boldyrevakat@bk.ru,
тел.89204010736



Полезные рекомендации на каждый день (Е.В.Болдырева)



1.«Осознанное утро»

*«Сначала наполни себя,
тогда сможешь дать другим»*

Св.Августин

Как начнешь утро, так день и проведешь... Именно так чаще всего и бывает, поэтому важно качественно начать день, восполнив свое ресурсное состояние и настрой на продуктивный и счастливый день. Для этого вам предлагается несколько лайфхаков:

- Утренние ритуалы-то, что вас будет радовать и создавать настрой на весь день, зарядит вас вдохновением и разбудит ваш организм.
- После пробуждения полезно выпить стакан воды, это восстановит ваш водный баланс и запустит физиологическую работу вашего организма. В течение дня также полезно пить воду - 2 литра.
- Для физической энергии и здоровья полезно сделать зарядку.
- Позитивный настрой и восполнение духа поможет вам восполнить молитва, прочтение нескольких страниц любимой книги, медитация, бодря или любимая музыка.
- Чайная/кофейная церемония, завтрак –правильное питание
- Осознанность-в этом вам поможет планирование. Планирование—как карта к достижению главного. Планируем антракты, важные дела, отбой и подъем.

Подобно работе актера в театре нам также нужны **антракты в течение дня**, для этого важно спланировать и организовать 3 антракта в течение дня: утром, днем, вечером. Для этого нужно выделить и запланировать время от 15 минут до 1 часа в течение каждого антракта (продолжительность устанавливаете по своей возможности). Важно заранее определиться, как вы будете восполнять свое ресурсное состояние в запланированное время и подготовить все необходимое. Например, вы можете собрать для этого «балованную сумочку», в которой может находиться интересная книга, наушники и плеер, конфетка и др., т.е. то, что принесет вам радость и восполнит ресурсное состояние за короткий промежуток времени.

При планировании дня поставить **3 главных цели**: для себя, для семьи, для людей (работы). Распределить соответствующие дела по времени. Также очень **важно определить в какое время будет отбой** (самое лучшее время для сна не позднее 22-23 часов) **и подъем** (взрослому человеку достаточно для сна 7-8 часов в день). Предпочтительнее на 1 час раньше лечь спать и соответственно раньше просыпаться на 1 час, так будет время для себя и утренних ритуалов.

В течение дня запланировать «жесткие дела» - строго привязанные ко времени (например, занятия в 10:00) и гибкие дела, не привязанные ко времени. Оставить время для «воздуха» - для непредвиденных ситуаций, перемещений (примерно 20%

времени от всего дня или рабочего времени). Важно еще планировать выполнение дел в соответствии со своими биологическими часами—в какое время у вас наибольшая работоспособность - планировать выполнение наиболее важных и срочных дел, в оставшееся время другие дела.

- Забота о себе: красота, наряд, улыбка.
- Похвалить себя за заботу о себе, сделать комплимент и поверить в убеждение «Самый лучший день-сегодня».

*«Встал поутру, привел себя в порядок
—сразу приведи в порядок свою Планету»
А.Сент-Экзюпери*

2.«В течение дня»

- Выполнение запланированных срочных и важных дел в соответствии с поставленными целями
- Чередовать фазы «напряжения» и «расслабления» /активности и пассивности- путем смены деятельности
- Использовать формулы самоубеждения «Для меня это не важно», «Я все смогу», «Я все выдержу» - поддержка уверенности в себе и исключение отрицательных эмоций на время
- Радость, улыбка, юмор - лучшее средство, продлевающее жизнь.
- Для расслабления: - дыхательные упражнения: вдох через нос, а выдох через рот в 3 раза длиннее вдоха. Повторить 6-7 раз;
- мимическая зарядка: выполнить упр. «Пчелка» - как будто на ваше лицо села пчелка и щекочет вам нос, щеки, потом решила покататься на ваших бровях, щекочет лоб и подбородок—ваша задача двигать указанными частями лица, пытаясь пчелку прогнать. 2-е упр.: надуйте щеки, и постепенно выдохните через плотно сжатые губы; поочередно надувайте то одну, то другую щеку, то обе щеки вместе. 3-е упр. - ваше лицо смеется, как будут смеяться брови, носик, щеки, губы, лоб, подбородок.

-упр. «Напряжение» и «расслабление» - путем напряжения на несколько сек. какой-либо части тела, затем расслабления. Например, сжать кулаки, как будто мы выжимаем лимон, затем сбросить –расслабить руки. Повторить 2-3 раза.

-визуализация-переключаемся на нейтральные темы: представляем лес, пляж, купание в море или озере.

- Максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас»
- Наблюдайте, изучайте, в общении с окружающими замечайте их сильные и положительные качества, делайте комплименты, концентрируйтесь на позитиве.
- Из массы навалившихся на вас дел определите очередность и сроки выполнения. Проявляйте креативность в решении поставленных задач.



В конце дня похвалите себя и выделите 30 мин. на подготовку к следующему дню.

3.«В конце дня»

- На 6 часов нахождения в помещении приходится как минимум 1 час прогулки / спорта
- Составьте список или коллаж радости и обязательно каждый день выполняйте какое-либо дело, которое дарит вам радость. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванная с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
- Вечерние ритуалы, которые помогут вам расслабиться, ощутить домашнюю атмосферу и чувство спокойствия.
- Подведите итог дня - вспомните и запишите все дела, которые вы выполнили, лучше составить для этого целый список выполненных дел. Похвалите себя и испытайте гордость, вы –настоящий супер-герой!
- Счастливая жизнь-это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление!

***Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем,
а их успешное преодоление!***

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

