

25 мая в Клубе замещающих родителей «Сердце на ладони» состоялся тренинг «Профилактика эмоционального выгорания».

Целями данного мероприятия стали проработка состояний, связанных с психологическим выгоранием, обучение замещающих родителей простейшим способам борьбы со стрессом и умению контролировать своё эмоциональное состояние.

Эмоциональное выгорание – профессиональный недуг тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу. И, конечно, приемные родители подвержены этому синдрому не меньше психологов или социальных работников. Ведь работа родителей не только круглосуточная, но и весьма специфическая. Многие ее особенности становятся очевидными не во время подготовки к семейному устройству, а уже после помещения ребенка в семью. Родители обретают желанных детей и начинают жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Но процесс реабилитации приемных детей - дело сложное и длительное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат. Как не забывать о необходимости удовлетворять и собственные потребности? Откуда брать силы? Итак, *эмоциональное выгорание* – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.

Основные причины синдрома выгорания у замещающих родителей:

- Ощущение большой ответственности перед собой, законом, детьми;
- Занятость приемных родителей 24 часа в сутки, накапливающаяся усталость;
- Долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей;
- Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам, прошлому поведению);
- Отсутствие готовых решений возникающих проблем. Неспособность решить проблему в настоящем, вызывающая чувство безысходности;
- Недостаток свободного времени и личного общения вне семьи;
- Непрерывный анализ и самодисциплина;
- Инциденты в семье.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: 8 рекомендаций

1. Начните больше отдыхать. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться.
2. Научитесь просить о помощи и поддержке. Попросите близких помочь вам с приемным ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки.
3. Принимайте недостатки в себе и других людях. Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален.
4. Отложите второстепенные дела. Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их.
5. Высыпайтесь. Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой сон.
6. Ищите внутренний ресурс. 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. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние замещающих 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.

Если вы, уважаемые приёмные родители, будете выполнять предложенные рекомендации, то у вас появится возможность избежать эмоционального выгорания!

Следующая встреча в Клубе замещающих родителей состоится 30 сентября.