

**Государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Областной центр социальной помощи семье и детям «Радуга»**

Практико-ориентированное занятие:

**«Стресс и апатия в жизни родителей. Самопомощь при эмоциональном
выгорании»**

*/занятие в рамках Родительского клуба для семей,
воспитывающих ребенка с нарушениями в развитии/*

Педагог-психолог 1 кв. категории:

Солопова О.М.

г. Новосибирск. 2025г

Быть мамой — это более чем серьезная нагрузка, даже если вы не работаете, и большая ответственность. Игры и занятия с детьми, обеспечение их безопасности и обучение бытовым навыкам — это серьезная работа. Это не только физическая нагрузка, но и психологическая (как выдержать истерики, капризы, не срываться на ребенка, уметь настоять на своем, не прогибаясь под ребенка, с одной стороны и не задавливая его - с другой, уметь удерживать границы во взаимодействии с ребенком).

Воспитание ребенка с отклонениями в развитии — это очень сложная во многих отношениях задача, связанная с разнообразными трудноразрешимыми жизненными проблемами. Преодоление этих проблем сопряжено с сильным стрессом для всей семьи, оказывает деформирующее воздействие на психику, что приводит к страданиям, вызывает страхи, истерики, депрессивное состояние, чувство одиночества, потерянности. В большинстве случаев повышенное нервно-психическое напряжение испытывают именно родители, а особенно женщины, так как матери постоянно находятся с детьми-инвалидами. Негативные чувства, которые испытывают женщины: злость, смущение, гнев, раздражение накладывают свой отпечаток на жизнь женщины. Кроме того эти чувства часто не осознаются либо подавляются, что приводит к напряжению и истощению нервной системы, а, следовательно — к эмоциональному выгоранию.

Люди с синдромом эмоционального выгорания проходят три стадии.

1 стадия - эмоциональное истощение.

Человек чувствует себя все время уставшим, сонным, опустошенным. Организм таким образом подсказывает человеку — пора выспаться, отдохнуть, возникла необходимость восстановиться. Человек энергетически вымотан, обнулен, эмоциональный фон снижен. Нет сил интересоваться чем-то новым, чему-то учиться, работать, кому-то помогать, сочувствовать, даже просто радоваться, появляется депрессия. У человека появляется ощущение нехватки времени. «Я ничего не успеваю, дела накапливаются как снежный ком.

Нехватка времени — всегда показатель нехватки энергии. Эмоциональное истощение - это защитный механизм, который позволяет дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

2 стадия — деперсонализация (обезличивание)

Если на первой стадии человек не понял, о чем ему сигнализирует организм, не сделал выводы, не дал себе возможность восстановиться, то наступает вторая стадия синдрома эмоционального выгорания.

Деперсонализация — это процесс перехода межличностных отношений в более формальные и бездушные. Человек становится черствым, безразличным, холодным, циничным, более конфликтным, злым, раздражительным. Появляется злость, негативизм, потеря интереса к общению, появляется желание отстраниться. Снижается КПД.

И, если человек не делает выводы, то наступает 3 стадия.

3 стадия - редукция (редуцирование) личных достижений.

Редукция означает обесценивание своих успехов, снижение чувства компетентности в работе, негативное самовосприятие, недовольство собой. У человека

снижается самооценка, появляется недовольство собой и результатами своей работы, он винит себя за негативизм и черствость. У него возникают различные психосоматические заболевания. На этой стадии у людей появляются вредные привычки и зависимости.

Стресс – это реакция организма на непредвиденное, неожиданное. Бурная эмоциональная реакция. Хронический стресс – не такая бурная, стертая эмоциональная реакция, повторяющаяся изо дня в день. Внутренний конфликт между тем, что я хочу и тем, что делаю.

Упражнение: Почувствуйте сейчас, насколько вы устали внутри?

Спросите себя: «Сколько часов вы спите? Как часто можете отложить дела и заняться тем, чем хочется? Что вы вообще любите делать? Скажите честно, давно кто-то хвалил супы, которые вы варите, благодарил за вымытый пол или искренне восхищался тем, что вы час играли в принцессу Эльзу или были самым-пресамым страшным драконом?»

Но чтобы заботиться о других нужно быть в ресурсе самому, быть внимательным в первую очередь к себе. Как в самолете: сначала маску нужно надеть на себя, потом уже на ребенка.

Все техники, с которыми мы сегодня познакомимся направлены на преодоление стресса – это упражнения, чтобы почувствовать здесь и сейчас.

Психотехники при тревоге и интенсивных эмоциях

Когда мы находимся в эпицентре тревоги, страха, беспокойства или других выраженных эмоциональных состояниях, то можем помочь себе вернуться в «здесь и сейчас» и «вынырнуть» из нахлынувших чувств.

Нижеприведенные техники - прекрасный инструмент для таких ситуаций. Возвращая свое сознание и тело обратно в настоящий момент, мы можем организовать пространство, чтобы успокоиться и почувствовать себя более сконцентрированными (по крайней мере, достаточным для того, чтобы объяснить, что с нами происходит или обратиться за помощью или придумать, как поступить с этим состоянием).

1. Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело: вот ваши пальцы сжали ручку чайника, вот ладонь ощутила холод крана, когда вы включаете воду, вот вы чувствуете как чайник в вашей руке становится тяжелее по мере заполнения водой. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.

2. Отметьте, как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Вы можете сделать это и сидя на стуле или лежа.

3. Возьмите небольшой предмет. Это может быть маленькая плюшевая игрушка, гладкий камень, украшение. Сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, на текстуре

предмета, температуре, размере, весе. Проговорите про себя все характеристики предмета.

4. Выйдите на улицу (или найдите окно, в которое вы можете смотреть) и найдите любой объект. Отметьте как можно больше деталей этого объекта. Например, если вы выбрали дерево, отметьте как на него падает свет и куда отбрасывают тень ветки. Рассмотрите, много ли у него веток, есть ли на них почки или листья. Присмотритесь к текстуре ствола, отметьте прямые ли ветки или изогнутые, какая у этого дерева форма листьев.

5. Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...

6. Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Отметьте время года, которое сейчас за окном, посмотрите, как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

Дыхательные и физические упражнения на релаксацию

Лучший способ успокоиться в тревожащей ситуации — сделать несложные дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

При дыхательных упражнениях на расслабление важно не только «дышать», но и представлять, как воздух проходит через нос в легкие, как легкие расширились, увеличились в объеме, а потом начали сжиматься, уменьшаться в размере и выталкивают воздух обратно через дыхательные пути. Знание анатомии совершенно не важно, главное, чтобы вы на время упражнения перевели фокус внимания с внешних событий на внутренние ощущения.

Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос. Почувствуйте себя умиротворенно, безмятежно, в ладу с собой. После появления состояния спокойствия, начните считать (мысленно) на выдохе от 1 до 6. Если вы делаете упражнение правильно, то выдох будет длиннее вдоха. Если у вас получается дышать пару минут в таком ритме, то (если вам комфортно), введите еще паузу после выдоха (на счет до 4). Комплекс дыхания будет выглядеть так: вдох, выдох (1-2-3-4-5-6), пауза (1-2-3-4).

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно и спокойно. Начните напрягать и расслаблять мышечные группы* по алгоритму:

Напрягли мышечную группу; Продержали напряжение около 10 - 15-ти секунд (можно считать до 10).

Создайте максимальное напряжение. Во время напряжения концентрируясь не на счете / времени, а на напряжении;

Сняли напряжение и почувствовали расслабление. Расслабление мышечной группы должно происходить быстро. Например, на счет «десять» резко расслабьтесь и глубоко, спокойно выдохните. При необходимости можно сделать дополнительно 2–3 глубоких вдоха.

Отдохните в течение минуты и переходите к следующей мышечной группе.

Регулярно практикуя ПМР, можно научиться лучше чувствовать мышечное напряжение. А также научиться его снимать произвольно. Это крайне эффективный навык, который можно применять в любых стрессовых ситуациях и снижать не только мышечное, но и эмоциональное напряжение.

*мышечные группы: Кисти/ Предплечья /Плечи и надплечья/ Лопатки/ Лицо/ Шея/ Пресс/ Ягодицы и промежность/ Бедрa /Голени/ Стопы.

Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до шести. Старайтесь удерживать свое внимание на воздушном потоке, который вы вдыхаете и выдыхаете. Почувствуйте, что при вдохе воздух более прохладный, чем при выдохе, а на выдохе — более теплый.

Антистрессовое дыхание: Мудра (Поза – лотос, руки в мудре, живот круглый на вдохе, выдох через трубочку).

Почему так важна забота о себе? О навыке самоподдержки.

Главное в самоподдержке — понимать, что вы имеете на нее право. Право быть к себе благосклонным. В чем главная задача самоподдержки в принципе? В том, чтобы сохранять устойчивость независимо от настроения и планов окружающих, разрешать себе чувствовать все эмоции, которые вы чувствуете, и переводить их в комфортное поле. Например, выплакаться в безопасном месте и в удобное время, а не сдерживать слезы. Или выспаться и перенести дела вместо обязательного выполнения несрочного дела.

Один из важнейших навыков самоподдержки — вспоминать в критических ситуациях, что вы не одни, вас окружают внимательные и понимающие люди и у кого-то есть похожий опыт и навыки справляться с трудностями. Не стесняйтесь делегировать дела, просить знакомых о помощи, четко формулируйте то, что вам требуется: чем проще и конкретнее будет запрос, тем легче и быстрее вы получите ответ. «Мне очень плохо, я не хочу оставаться одна, давай увидимся», «Я переживаю расставание, ты тоже недавно прошла через это — я хочу поговорить об этом», «Я болею, и мне очень хочется заботы, тебе не трудно будет зайти/купить лекарств/еды/позвонить мне?».

Терапия письменным словом Джеймса Пеннебейкера

Есть много форм и методов письменных практик (поток сознания, утренние страницы, запечатленные моменты, дневниковые записи, неотправленные письма, списки, рассказы и т.п.), помогают упорядочить жизненный опыт, осознать ценность пережитого и ценность настоящего, глубже понять себя и других, снизить интенсивность переживаний, переключаясь на рефлекссию.

Можно использовать экспрессивное письмо и для работы со своим эмоциональным состоянием.

Возьмите лист бумаги. Поставьте таймер на 10-20 минут. Выберите для себя событие, тему, которому хотите уделить эти 15-20 минут. Пишите: экспрессивно о событии и рефлексивно о процессе письма.

Начать можно с общего описания, как если бы вы хотели дать читателю представление о происходящем. Расскажите про все, что в тот момент можно было увидеть, услышать, почувствовать. Пишите без самоцензуры. То есть, совершенно не нужно, чтобы получался красивый текст, даже не обязательна грамотность изложения и знаки препинания. Важно ухватить переживание момента, то, что максимально волнует в текущем моменте.

Затем, после написания, вы как бы делаете шаг назад: «отступаете» и смотрите на ваш написанный текст с позиции наблюдателя. Перечитываете его, не вовлекаясь в поток переживания, отстраняетесь и осмысляете, рефлекслируете. И из положения наблюдателя напишете себе о том, что, по вашему, было важно в процессе письма. Какие чувства пришли к вам, какие осознания, как вы ощущаете себя сейчас, когда перечитываете все это, что оказалось новым, что, возможно, удивило. Этот анализ может подталкивать вас к каким-то размышлениям, действиям, общению, поступкам, или к недействию, воздержанию от поступков...

Упражнение: Что я могу сделать для себя прямо сейчас, чтобы почувствовать радость, удовольствие?

Вспомните свое любимое занятие/ свое любимое блюдо/свой любимый запах/ свою любимую картинку (место), свои любимые звуки (музыку).

Что из этого возможно себе дать? Сделайте это и прочувствуйте себя счастливыми в этом моменте.

Итоговое упражнение: Что еще можно сделать?

Разрешить себе уставать, отказываться от дел, замедляться и быть неидеальной.

Как минимум – это стараться высыпаться, есть, когда голодна и то, что хочешь. И пить, когда хочется пить, и т. д. То есть обеспечивать хотя бы нормальное удовлетворение витальных потребностей.

Просить о помощи по дому и с ребенком.

Замечать то, что вы делаете, и признавать это важным.

Хотя бы несколько раз в день спрашивать себя: «А что я хочу?» Сразу, может, ничего путного не получится, но постепенно вы научитесь прислушиваться к себе.

Хотя бы иногда бывать в местах, где вам не надо ни о ком заботиться и где заботятся о вас.

Позволять себе отказываться быть контейнером для переживаний мужа, родителей и друзей. Это нормальное правило психогигиены - не всегда хотеть включаться в переживания даже тех людей, которых вы очень любите. Психотерапия — это работа и не ваша.

Особенно важно родителям выделить, например, полчаса в день, что бы побыть наедине с собой (в тишине без гаджетов). И в это время «заглянуть в себя», ответив на вопрос - «что я чувствую»? Этот вопрос поможет пережить эмоции в настоящем (например, встревожена, обеспокоена), прислушаться к себе и подумать, как с этим быть. Когда мы можем проживать и осознавать чувства, эмоциональное напряжение уходит.

В дальнейшем можно составить (расписать) физические и эмоциональные признаки благополучия для того, что бы при малейших симптомах «плохого самочувствия» делать небольшой перерыв. Это будет ограничением для развития негативных эмоциональных реакций, деструктивных мыслей. Так же важно «разгрузить» день, добавив в план дня положительные моменты: мини-перерывы, пятиминутки дыхания, анализ достижений дня и проч.

Важно понять, что с рождением ребенка собственная жизнь не полностью потеряла смысл, — она продолжает иметь свою ценность и остается такой же значимой и важной.