Эмоциональное выгорание среди опекунов и методы психологической помощи

БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям», психолог отделения психологической помощи
Абдулова Аида Шахин кызы

Вот уже на протяжении 10 лет я работаю в Сургутском районном центре социальной помощи семье и детям, в отделении психолого-педагогической помощи гражданам, где активно занимаюсь сопровождением замещающих семей. За этот период, мне удалось наблюдать много различных ситуаций, при которых приемные родители испытывали **эмоциональное выгорание**.

Благодаря посещению многочисленных психологических тренингов, которые предоставлялись нам со стороны ресурсного центра, прочтению большого количества литературы на эту тему, я разработала **собственную систему**, которая уже несколько лет успешно помогает мне взаимодействовать с опекунами и не дать им эмоционально выгореть. В моей работе, очень важно налаживание положительного контакта с людьми. Так они смогут вам **доверять** и соответственно вы сможете им помочь. В случае каких-либо затруднений, опекуны знают что у них **всегда есть психологическая поддержка**.

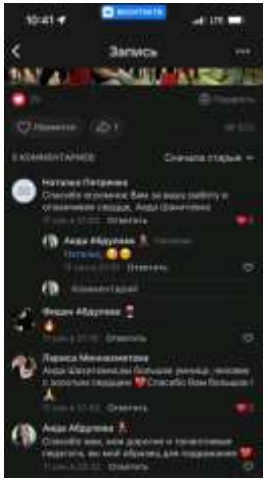
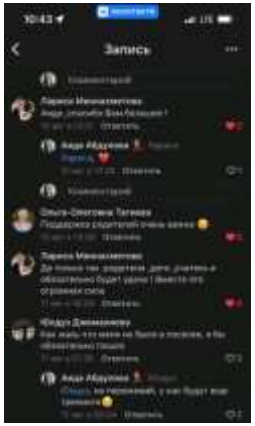
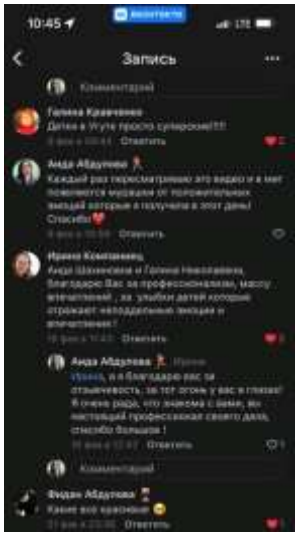
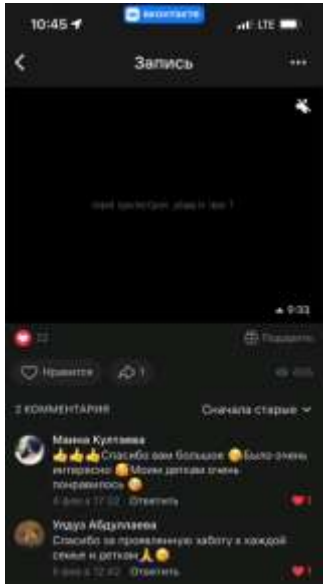
В рамках проекта «Помочь семье-помочь ребенку» реализуемого с использованием средств гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного фондом президентских грантов, в нашем центре был **организован родительский клуб**, где я каждый месяц собираю группу приемных родителей. В этом клубе у приемных родителей имеется возможность работать над своим эмоциональным состоянием, **делиться** опытом с другими, получать **поддержку** и **мотивацию**, это хорошо помогает предотвратить эмоциональное выгорание.

Групповая работа имеет свои преимущества по сравнению с индивидуальной:

-групповой опыт позволяет не «ходить по кругу», замкнувшись в пределах своей семьи со своей проблемой, помогает увидеть свою ситуацию в ином контексте, узнать о вариативности поведения родителей в похожих случаях;

-здесь также возможно получение обратной связи от других участников, эмоциональной поддержки и обмена практическим опытом в атмосфере, снимающей барьеры общения, благодаря принципу «равный равному»;

- в групповой работе применяются техники арт-терапии, песочная терапия, символ драма, индивидуальная работа по запросу (в случае если человеку по началу трудно раскрыться в группе), использование метафорических ассоциативных карточек. Диагностика каждого члена группы посредством восьмицветового теста М.Люшера, до начала работы в группе и после, для сравнения.

В заключении хочется сказать, что в любой работе**, особенно в психологической**, мне важно живое общение. Именно оно дает эффективные результаты, которые вы можете увидеть своими глазами, почувствовать в энергетике довольного и благодарного человека. А когда ты видишь хороший результат своей работы, соответственно **это тебя мотивирует** и одновременно отдаляет от эмоционального выгорания!

Все работы и объявления, которые проводятся в родительском клубе я выставляю в социальных сетях ВК, в форме фото и смонтированных видео нарезок, где люди имеют возможность посмотреть, взять для себя что-то, записаться на посещение, оставить обратную связь.