Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»

Профилактика эмоционального выгорания у замещающих родителей

Драч Оксана Владимировна,
психолог отделения психологической помощи гражданам

Когалым, 2023

Эмоциональное выгорание родителя - это защитная реакция психики приемного родителя на длительный стресс.

Профилактика эмоционального выгорания родителя - это система мер, направленных на сохранение и укрепление его эмоционального, психологического здоровья, включающая в себя формирование позитивного мышления замещающего родителя, осознанности в вопросах воспитания приемных детей, предупреждения возникновения эмоциональных срывов родителя, основанных на непринятии и непонимании специфики приемного ребенка.

Направления работы по профилактике эмоционального выгорания:

- информирование приемных родителей по вопросу проблемы эмоционального выгорания различными способами: буклеты, родительские группы в социальных сетях, семинары-практикумы по обучению родителей техникам повышения ресурсности, делегирования, принятие себя и своих состояний, мастер-классы, консультации;

- своевременная психолого-педагогическая помощь замещающим семьям в вопросах, напрямую влияющих на психоэмоциональное состояние родителя в виде индивидуального психологического консультирования по снижению психоэмоционального напряжения, поиску внутреннего ресурса личности для эмоционального восстановления;

- обучение замещающих родителей конструктивным формам взаимодействия с приемными детьми для создания психологически комфортных условий в семье при помощи активных форм работы: совместных психологических семейных игр, детско-родительских тренингов.

Формы работы:

1. Диагностика детско-родительских отношений, психоэмоционального состояния замещающего родителя, установок и убеждений родителя в вопросах воспитания.

2. Консультации с замещающими родителями по вопросам детско-родительских и сиблинговых отношений, их конструктивному взаимодействию, консультации по эмоциональному состоянию родителя и всех членов семьи.

3. Групповая психотерапевтическая работа с применением методов и техник игровой терапии, арт-терапия, телесноориентированной терапия, медитативной терапии.

Диагностические методики:

1. Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.

3. Шкала общения родителя с ребёнком А.И. Баркан.

4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. В. Бойко.

5. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т.Холмса и Р.Раге.

Групповая психотерапевтической работа

Групповая психотерапевтической работа

Результатам работы:

- положительная динамика в эмоциональном состоянии замещающих родителей;
- сформированное умение у замещающих родителей восстанавливать свои ресурсы и использовать способы самопомощи;
- овладение коммуникативными формами поведения, способствующими самоактуализации и самоутверждению;
- сформированный навык творческого подхода в решении проблемных ситуаций.

Благодарю за внимание!