

Проект «Послеполуденные встречи»

Профилактика эмоционального выгорания
родителей воспитанников
с тяжелыми нарушениями развития

Авторы проекта:

Воспитатели: Подвиг Е.Д., Юргенсон Т.А.,

Педагог-психолог: Константинова Г.С.

Учитель-дефектолог: Виноградова В.Е.



АКТУАЛЬНОСТЬ:

Воспитание ребенка с нарушениями в развитии – это очень сложная во многих отношениях задача, связанная с разнообразными трудноразрешимыми жизненными проблемами медицинского, физического, социального характера, которые приходится решать на протяжении всей жизни ребенка.

В силу того, что преодоление этих проблем сопряжено с сильным стрессом для всей семьи, изоляцией, финансовыми трудностями, все это оказывает деформирующее воздействие на психику, приводит к проявлению таких негативных чувств, как злость, смущение, гнев, раздражение, вызывает страхи, истерики, депрессивное состояние, чувство одиночества, потерянности, истощение, чувство вины, ощущение безнадежности и страдания.

Часто эти чувства не осознаются либо подавляются, и, если родитель не сумеет сформировать у себя необходимые психологические установки, постоянный стресс может спровоцировать *эмоциональное выгорание*.

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека и возникающий в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них.

Синдром эмоционального выгорания, как и многие другие синдромы, развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации. И надо понимать, что выйти из него быстро не получится.

Поэтому наиболее важным направлением в психолого-педагогическом сопровождении семьи ребенка с ОВЗ является коррекция эмоциональной сферы родителей и создание благоприятных условий вокруг них не только в общественной жизни, но и главным образом в семье.





Участники проекта: Воспитатели, педагог-психолог, учитель-дефектолог, родители.

Вид проекта: консультативный, практико-действенный

Продолжительность: долгосрочный: ноябрь 2021 – май 2022.

Цель: Содействие снижению рисков возникновения эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, негативного влияния этого процесса на психоэмоциональное состояние членов семьи, стабилизацию обстановки в семье.

Задачи:

- Организовать информирование целевой аудитории о мероприятиях проекта.
- Провести комплекс мероприятий: консультаций, мастер-классов и тренингов, направленных на стабилизацию и улучшение психологического здоровья родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.
- Осуществить возможность получения адресной помощи по вопросам профилактики синдрома психоэмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

План работы

Встреча 1. «Пора загадывать желания»: Мастер-класс с использованием нетрадиционных форм изодейтельности - кляксографии, как элемента арт-терапии в совместной деятельности.

Встреча 2. «В гости к 12 месяцам: Заснеженные дары»: Прогулка в парке и использование терапевтического потенциала природной среды для гармонизации психоэмоционального состояния и стабилизации сознания участников проекта.

Встреча 3. «Как сказать своему любимому чаду: «Нет»»: Тренинг-консультация с участием педагога –психолога и воспитателей по вопросам воспитания и развития эмоционально-волевой сферы детей группы.

Встреча 4. «Играем вместе»: Совместное игровое развлечение.

Встреча 5. «Мирись, мирись, и больше не дерись»: Игровой тренинг с элементами телесно-ориентированной терапии по запросам родителей.

Встреча 6: «Счастлив тот, кто...»: Пикник на траве. Подведение итогов года и рефлексия.







Заключение

Все мы знаем, насколько важно заботиться о себе, поэтому родители детей с особыми потребностями должны находить возможность следить не только за ребенком, но и за собой, поскольку существует большая вероятность выгорания тех, кто осуществляет уход за ребенком с ОВЗ.

И профилактика эмоционального выгорания является необходимой частью и даже нормой жизни.

*Когда зима приходит,
С деревьев листья облетают,
И лишь сосна
Зелёной остаётся
На горном пике.*

Хатано Хидэхару

