

Государственное автономное учреждение Саратовской области
«Марковский реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Отделение реализации дополнительных общеразвивающих программ

Школа для родителей:
***«Я супергерой?! Профилактика эмоционального
выгорания родителей»***



Подготовила: педагог-психолог (психолог)
Дайсанова Райана Владимировна

Маркс 2026 год

Уважаемые родители!



Сегодня мы поговорим на очень важную, но часто забываемую тему – о нас самих. В самолете при чрезвычайной ситуации инструкция предписывает сначала надеть кислородную маску на себя, а потом на ребенка. Почему? Потому что если вы не сможете дышать, вы не поможете никому. Давайте сегодня мы научимся надевать свою «кислородную маску».

Что такое выгорание?

Выгорание – это ответная реакция на длительный стресс.

1. Стадия напряжения:

Постоянная усталость, нарушение сна, тревожность. («Я не высыпаюсь, даже когда сплю»).

2. Стадия резистенции

(сопротивления): Раздражительность, цинизм, снижение энтузиазма. («Меня все бесит», «Мне все равно»).

3. Стадия истощения: Эмоциональное и физическое опустошение, апатия, соматические заболевания. («Я просто не могу»).

Почему родители детей с ОВЗ в зоне риска?

- ✓ Постоянный высокий уровень ответственности.
- ✓ Хроническая нехватка времени на себя.
- ✓ Чувство вины и гиперопека.
- ✓ Социальная изоляция.
- ✓ Важность самопомощи:

Ваше благополучие – это фундамент для благополучия вашего ребенка. Выгоревший родитель не может быть эффективным помощником, терапевтом и источником поддержки.



Упражнение 1: «Диагностика: Колесо жизненного баланса»



Инструкция: «Оцените, насколько наполнен каждый сектор вашей жизни по шкале от 1 (центр, совершенно пусто) до 10 (край круга, полное удовлетворение). Закрасьте каждый сектор. Не стремитесь к идеалу, будьте честны с собой».

Самоанализ: «Посмотрите на свое колесо. Насколько оно ровное? Где самые большие «пробоины»? Какой один сектор, если его «подкачать», положительно повлияет на другие?»

Вопрос на подумать: «Что я могу сделать на этой неделе, чтобы на 1 балл повысить наполненность самого просевшего сектора?» (Например: «Сектор «Хобби». Пообещаю себе 15 минут перед сном читать не новости, а художественную книгу»).



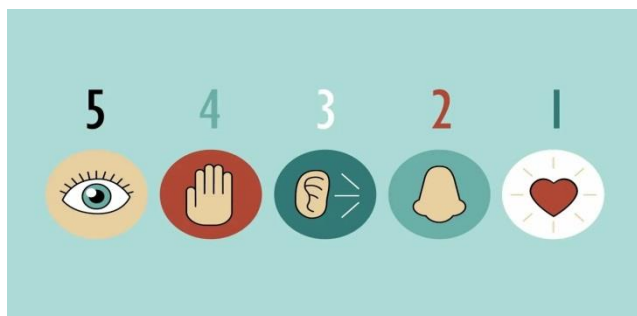
Упражнение 2: «Техники «скорой помощи» при стрессе»

Когда накатывает волна раздражения или паники, нужно «перезагрузить» нервную систему. Сейчас попробуем две техники, которые требуют не более 5 минут.

Техника «Дыхание квадратом»:

Инструкция: «Сядьте удобно. Сделайте вдох через нос на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета. Медленно выдохните через рот на 4 счета. Снова задержите дыхание на 4 счета. Повторите цикл 5-7 раз».

Ведущий медленно ведет счет. Можно использовать бубен для отсчета.



Техника «5-4-3-2-1»:

Инструкция: «Эта техника возвращает нас в «здесь и сейчас» через органы чувств. Мысленно ответьте на вопросы:

Назовите 5 вещей, которые вы **ВИДИТЕ** вокруг себя (стол, лампа, своя рука...).

4 вещи, которые вы можете **ОЩУТАТЬ**

(текстура ткани на стуле, прохлада от воздуха, кольцо на пальце...).

3 звука, которые вы **СЛЫШИТЕ** (шум за окном, мое дыхание, скрип стула...).

2 запаха, которые вы чувствуете (запах кофе, парфюма...).

1 эмоцию, которую вы испытываете в данный момент (усталость, спокойствие, любопытство...).

Рефлексия: «Какой один инструмент или осознание вы забираете с собой сегодня?» В течение недели применяйте технику «5-4-3-2-1» хотя бы один раз в день в ситуации легкого стресса.

Помните, забота о себе – это не разовое мероприятие, а ежедневная практика. Вы имеете полное право на отдых и восстановление. Спасибо за вашу работу!