



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

«Психологическое здоровье родителей: как сохранить?»

**Комова Юлия Викторовна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории
ГБУ НСО «ОЦДК»**



Предлагаем обсудить:



1. Психологическое здоровье родителей: что это такое и почему это важно?
2. Условия минимальной заботы о себе как о родителе.
3. Методы снижения напряжения и стресса.
4. Полезные ресурсы и ссылки.
5. Вопросы – ответы.



Кто нуждается в Вашем внимании?



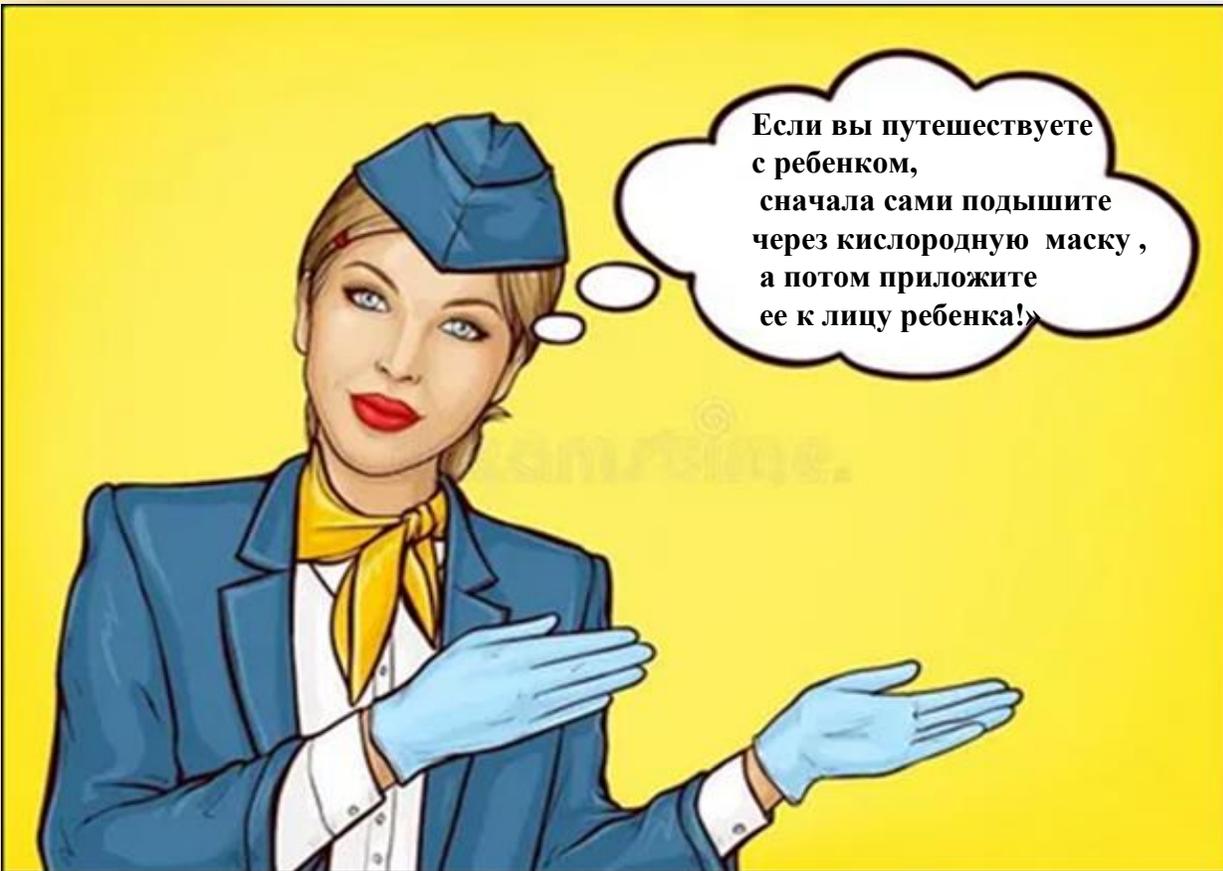
**Уважаемые родители,
участники!**

**Напишите 5 человек,
которые нуждаются в Вашем
внимании и заботе.**

Спасибо!



Современное родительство – это не только забота о ребенке, но и забота о себе!



РОДИТЕЛЬСТВО – самая стрессовая работа в мире.



«Никакие деньги, никакие развивалки, никакое образование – ничто не заменит вашему ребенку вас. Пока вам плохо, он будет несчастен и не будет нормально развиваться. Вкладывать в такой ситуации время и силы в него, пытаться улучшить его поведение – бесполезно! Отдайте себе отчет, что сейчас вы – самое слабое и самое при этом ценное звено. Все, что вы сейчас вложите в себя – время, деньги, силы, – все пойдет в прок вашим детям. Это не траты, это инвестиции в ваших детей, их здоровье и будущее».

«ЗАБОТА О СЕБЕ — важнейшая компетенция взрослого человека, его обязанность и ответственность» (Л.Петрановская)



Психологическое здоровье родителей – это ключевой аспект успешного родительства



Здоровье – базовая ценность для человека, определяющая качество его жизни («Ребенок учится тому, что видит у себя в доме», передача ребенку своего опыта и ценностей).



Эмоциональная устойчивость родителей влияет на эмоциональное развитие детей, создает поддерживающую семейную обстановку, помогает ребенку в преодолении различных сложных ситуаций (сдача ГИА, преодоление возрастных кризисов и т.д.).



Здоровый, поддерживающий родитель - профилактика деструктивных отношений в семье, деструктивного поведения подростков.

Психологическое здоровье (определяется всегда позитивно) - развитость тех качеств личности, которые позволяют ей полноценно функционировать (И.В.Дубровина, О.В.Хухлаева). *Это не только отсутствие психических заболеваний, но и высокая степень самоосознания, эмоциональной устойчивости, умение справляться с трудностями, поддерживать социальные связи и достигать своих целей.*

Родительское выгорание – состояние эмоционального, физического и психического истощения, возникающее из-за постоянного стресса от воспитания детей.

ФИЗИЧЕСКИЕ

- хроническая усталость и напряжение,
- неполноценный сон,
- общее плохое самочувствие,
- головная боль и т.д.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- душевная черствость в адрес детей,
- чувство педагогической беспомощности раздражительность,
- тревожность,
- пессимизм в отношении будущего, чувство изоляции и одиночества и т.д.

ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫЕ

- формальное отношение к родительским задачам,
- падение интереса к новому,
- скука при взаимодействии с ребенком,
- понижение социальной активности и т.д.

«я не успеваю
жить своей жизнью»

«у меня нет сил»

«я должен быть
лучшим родителем»

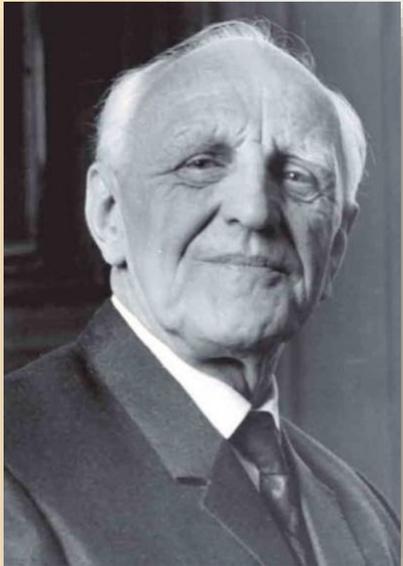


Выгорание – когда из Вашего внутреннего бассейна энергии, сил и здоровья вытекает больше, чем втекает.



- ✓ **КАК Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ФИЗИЧЕСКИ?**
- ✓ **КАК Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО?**
- ✓ **КАК Я СЕЙЧАС МОГУ О СЕБЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ?**

«Достаточно хорошая мать» (теория Д.Винникотта): как это работает и почему это важно?



Дональд Винникотт

педиатр, психиатр, психоаналитик
1896-1974



«РЕБЕНКУ НЕ НУЖНА ИДЕАЛЬНАЯ МАТЬ»:

Важно позволять себе ошибаться, делать выводы, пробовать разные подходы.



«ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА»:

Психологическое пространство, которое мать создаёт для ребёнка, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Среда формируется не только физической заботой, но и эмоциональной устойчивостью матери.



«ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ГИПЕРЗАБОТЫ»:

С течением времени мать позволяет ребёнку сталкиваться с маленькими вызовами. Важно, что фрустрация должна быть не чрезмерной, а такой, чтобы ребёнок мог с ней справиться, чувствуя поддержку. *Чем старше становится ребенок, тем больше мать должна уделять внимание себе и тем меньше потребностям ребенка.*

Как теорию Д.Винникотта можно применить родителям в жизни?

- ✓ **Не старайтесь быть идеальными родителями** (состояние «Я – в подвиге» или режим «Я потом как-нибудь отдохну..» и т.д.).
Уставать и не справляться – это нормально.
Позволяйте себе не знать всех ответов.
- ✓ **Старайтесь быть эмоционально устойчивыми** (удовлетворяйте свои потребности, находите время для себя, освоите техники самоподдержки и т.д.).
- ✓ **Старайтесь создавать в семье поддерживающую среду.**
- ✓ **Примите, что ребёнок тоже имеет право быть недовольным или фрустрированным — это часть его роста.**



Зефирный эксперимент-
серия исследований отсроченного удовольствия,
проведённая в конце 1960-х и начале 1970-х годов под руководством психолога Уолтера Мишеля.

О чем родителям важно задуматься?



Прислушайтесь к себе, осознайте свое состояние

- «Как я себя чувствую?»
- Я устал и утомлен?»
- «Я действительно «выгорел», занимаясь с ребенком?»,
- «Мне тяжело?»



Попробуйте определить симптомы, которые Вы у себя отмечаете

- Физическая усталость;
- Низкая заинтересованность жизнью ребенка;
- Сонливость и т.д.



Попробуйте составить программу действий

- Могу ли я справиться с этим?
- Что я сделаю сам?
- Нужна ли мне помощь специалистов (и каких)?
- Кто из других людей может мне помочь?

Условия минимальной заботы о себе

(Л. Петрановская «Если с ребенком трудно»)



1. Нормальный сон, витамины.



2. Восстановительные мероприятия:

баня, прогулка, встреча с друзьями, валяние с книжкой, чаепития с супругом, кино, ароматная ванна и пр. - должны присутствовать в вашей жизни регулярно и гарантировано.



3. Время от времени устраивайте и незапланированный отдых.



4. Общайтесь с теми, кто вас поддерживает и хвалит. Избегайте всех, кто обвиняет, жалуется.



5. Не стыдитесь говорить о своем состоянии окружающим. Просите помощи.



6. Устраивайте себе «тайм-ауты», маленькие перерывы до того, как придёт невыносимая усталость, выпейте кофе или примите душ.



Петрановская Л.В.
российский психолог,
педагог и публицист



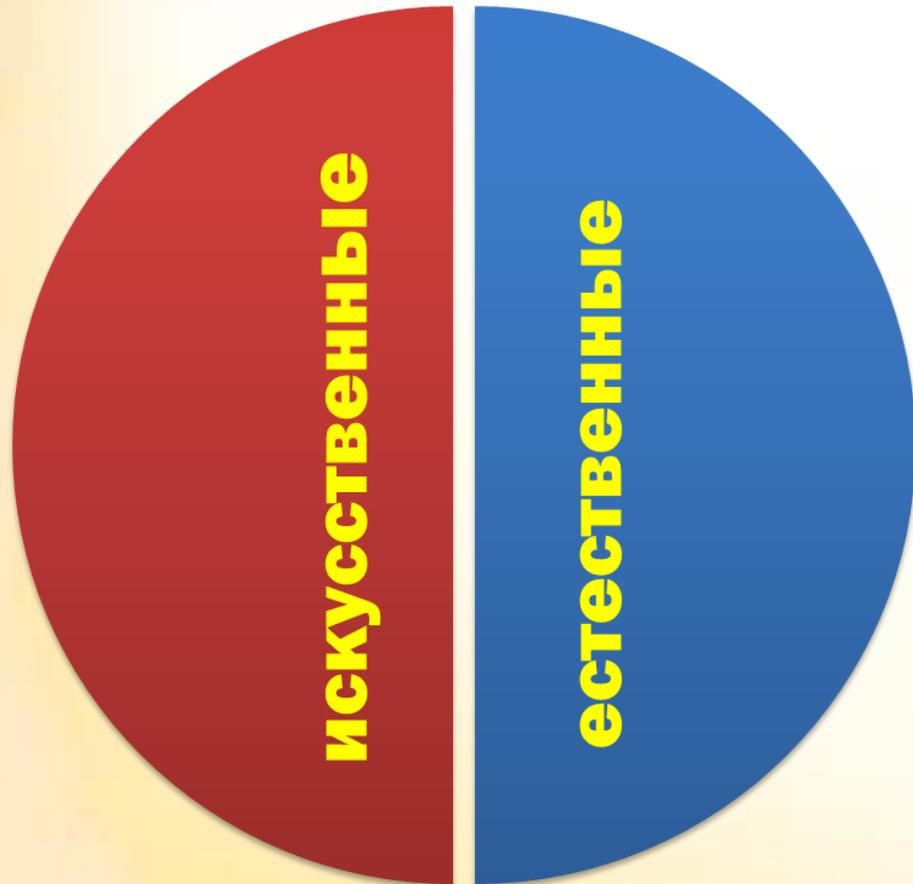
Подведем ИТОГ!



Родительский стресс зависит не только от объективной нагрузки, но и от наших установок, ожиданий от себя и детей и детского опыта. Если с этим не работать, нервное истощение, выгорание, будет возвращаться вновь.

Родитель такой же человек, как и ребенок, и представляет собой не меньшую ценность. Что вы делаете для ребенка, когда видите, что он устал? Попробуйте перенести принципы, модели заботы о ребёнке на себя.

Отнеситесь к любому акту заботы о себе как к инвестиции в благополучие ваших детей. Здоровый, спокойный, благополучный родитель — это лучшее, что можно пожелать детям.



Важно:

- Базовые потребности человека должны быть удовлетворены (сон, еда).
- Личностная мотивация человека на овладение техниками (понимание того, зачем это нужно).
- Регулярная практика техник.
- Выбор конкретных техник зависит от особенностей человека и поэтому каждый определяет для себя наиболее приемлемый.



Бытовые способы снижения тревоги и стресса



ВАЖНО:
"Помигайте лампочкой" –
расскажите о своем
состоянии и
попросите
помощи!

Составьте свой перечень и постоянно пользуйтесь ими!

Упражнение «Мои ресурсы»



Цель – поиск ресурсов, разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций.

| Ресурсные люди | Ресурсные места | Ресурсные занятия |
|----------------|-----------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Уважаемые родители, участники!

Можете пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

Ресурсные люди:

- **Семья (родители, дети, супруги, бабушка-дедушка, брат– сестра, тетя - дядя и т.п.)**
- **Коллеги**
- **Друзья, знакомые**
- **Соседи**
- **Дальние родственники**
- **Одноклассники, одноклассники**
- **Социальные группы (по интересам, увлечениям) и т.д.**



Ресурсные места:

- **Океан, море, озеро**
- **Горная система**
- **Лесной массив**
- **Место в городе (улица, парк, сквер, двор, набережная, кафе, ресторан и т.д.)**
- **Дачный участок, деревенский дом**
- **Любимый город, поселок**
- **Заповедники, парки, зоопарки**
- **Театр, музей, кинотеатр и т.д.**



Ресурсные занятия:

- **Танцы, бег, йога, плавание, дайвинг, скалолазание, сплав на байдарках**
- **Любимые мультики**
- **Вкусная любимая еда**
- **Приготовление пищи**
- **Рисование, лепка, гончарное, столярное и кузнечное дело**
- **Игра на музыкальных инструментах**
- **Игра в театре**
- **Рукоделие (вязание, валяние, вышивание, шитьё, крафтинг и т.п.)**
- **Катание на ... (лыжах, санках, велосипеде, сноуборде, сёрфе, квадроцикле и т.п.)**
- **Полеты на... (самолете, дельтаплане, воздушном шаре, в аэротрубе и т.п.)**
- **Походы и ночевка в палатках**
- **Катание на аттракционах**
- **Рыбалка, охота**
- **Сбор грибов, ягод, трав и т.д.**
- **Контакты с животными — гладить, ухаживать, ездить**
- **Контакты с растениями — трогать, собирать, выращивать**
- **Игры (квесты, ролевые, настольные)**
- **Путешествия, новые места и т.д.**



ПРИНЦИП «3:3:3»



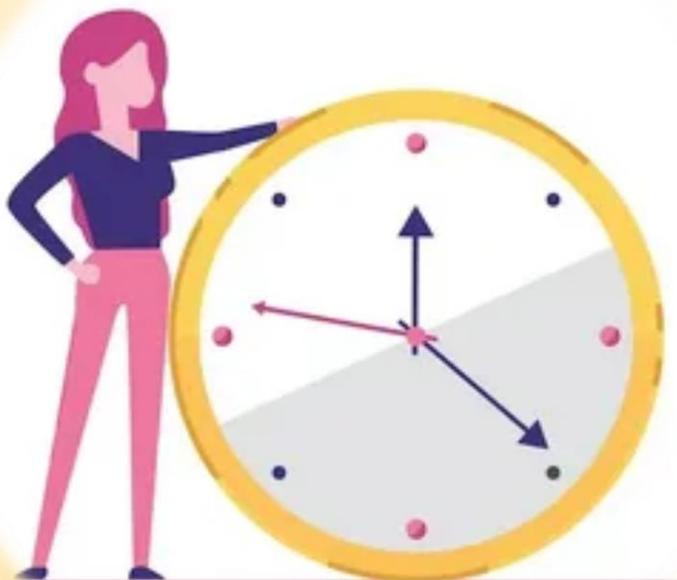
**Каждые 3 дня старайтесь давать себе отдых, эмоциональную перезагрузку.
Подольше поспите, порадуйте себя чем-нибудь вкусным и т.д.**



Каждые 3 недели – старайтесь выходить куда-нибудь или пробовать что-то новое. Сходите в кино, в театр, на пикник, откройте для себя новое хобби и т.д.



Каждые 3 месяца – выезжайте из своего города (поселка). Это может быть путешествие, поездка в соседний город или район.



Назначьте определенное время в течение дня, 15-20 минут, которое будет отведено исключительно для беспокойства. В это время вы сможете свободно думать о своих переживаниях и проблемах.

Важные условия:

- Остальное время, вне назначенного "времени для беспокойства", постарайтесь активно откладывать свои беспокойства в сторону. Не позволяйте им вмешиваться в вашу повседневную жизнь и отнимать энергию.

- Выполнять задание нужно до того, как вы отправитесь спать. Можете записать все волнующие мысли, которые придут вам в голову.



- 1. Если бы Вашему лучшему другу было грустно, что бы вы ему сказали?**
- 2. Как бы Вы попытались его ободрить? Что Вы ему сказали бы, чтобы он почувствовал любовь и заботу?**
- 3. Если вы начнете проявлять к себе доброту (в мыслях и действиях), у Вас будет намного меньше поводов грустить.**
- 4. Важно всегда оставаться на своей стороне.**

Дыхательные техники



«Классическое»

1. Медленно и глубоко вдохните через нос, чтобы максимально «надулся» живот». Дышать старайтесь животом, а не грудью. Положите руку на живот, чтобы контролировать его.
2. Затем задержите дыхание на несколько секунд.
3. Медленно выдохните через рот, чтобы из легких вышел весь воздух. Выдох длится в 2 раза дольше, чем вдох.

Практикуйте 1-3 подхода, между подходами делайте перерывы.

«Метод бумажного пакета»

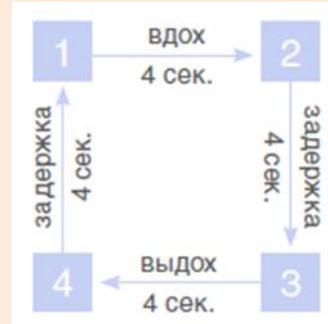
Плотно приложите к лицу руки, сложенные лодочкой, или бумажный пакет.

Подышите! Выдох - длиннее вдоха.



Упражнение «Дыхание по квадрату»

Нарисуйте или представьте квадрат. Подойдут также похожие на квадрат предметы: экран гаджета, окно, картина и т.д.



Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. Вдох в течение 4 секунд.
2. Задержка дыхания на 4 секунды.
3. Выдох в течение 4 секунд.
4. Задержка дыхания на 4 секунды.

Практикуйте 1-3 подхода, между подходами делайте перерывы.

Упражнение «Зевок»



Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании) на счет 1-2-3- 4, наблюдайте, как воздух заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком у-у-у на счет 5-6-7-8

Практикуйте 3-4 подхода, между подходами делайте перерывы.

Техника «Зато...»

1. Применяйте технику как выход из ступора, в который вас ввели непредвиденные обстоятельства или неожиданные негативные высказывания в ваш адрес (возможно и что-то другое).

2. Попробуйте начать с трех «ЗАТО», а когда вы сможете находить больше плюсов от сложившейся ситуации - тогда переходите на 5 и более "ЗАТО".

Начните сначала с простого! С погоды, с того, что вас расстраивает и вызывает плохое настроение!

Например:

- Вы вышли гулять, а на улице пасмурно, мрачно и холодно, скажите себе: Да, пасмурно, холод, грустно, но ЗАТО я дышу воздухом, хожу своими ногами и это полезно для здоровья.
- Вас расстроили дети, что пришли грязные с прогулки. А ЗАТО... - говорите вы себе: хорошо, что мы здоровы, погуляли и было весело!



У ребенка беспорядок в комнате, ЗАТО:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Кинотерапия «Доктор КИНО»



Если дети говорят неприятные вещи: как сохранять самообладание?



- Молчите.
- Не двигайтесь, если нужно – кивните.
- Скажите про себя, что не умрете, услышав это.
- Дышите.
- Держите бесстрастное лицо: вы – скала.
- Скажите, что вам нужно успокоиться и подумать.
- Скажите, что не хотите разговаривать в таком тоне и прервите общение.



Постарайтесь не отзеркаливать состояние ребенка своим тоном голоса и поведением. Можно сказать самому себе: *«Расслабься и сделай несколько глубоких вдохов», «Все нормально-я справлюсь с этим».*

Попробуйте отстраниться, посмотреть на ситуацию со стороны, словно на фильм в телевизоре, и сказать себе: *«Так, сейчас я пойду выпью чай, а этот фильм я ставлю на паузу».*

После того, как Ваше состояние и ребенка стабилизируется, можно вернуться к разговору.



- ✓ **Не стоит пытаться поднять сложную тему или разрешить конфликт в самый разгар эмоционального всплеска.**
- ✓ **Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой, дайте возможность себе и ребенку успокоиться.**
- ✓ **Помогайте себе простыми методами. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты.**



Острый момент: как родителю помочь себе?



Осознайте свое состояние и просто выговоритесь («Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость), потому что ...» и т.д.)



Сделайте любое простое действие в моменте (возьмите и перенесите стул, подбросьте коробок спичек и т.д.)



Смените обстановку: выйдите в другую комнату, на улицу; прогуляйтесь в парке, сходите в магазин и т.д. (смените аудиальный, визуальный ряд и т.д.)

Техники заземления:



Сядьте, обнимите себя, пошевелите пальцами рук и ног, интенсивно потрите мочки ушей, помассируйте виски, резко сожмите и разожмите кулаки, смахните с себя воображаемые пылинки и т.д.



Посмотрите вокруг: назовите (можно про себя) пять вещей, которые вы видите; четыре, которые вы слышите, три, которые вы чувствуете.



Прохлопайте себя по рукам, голове, лицу, ушам, корпусу, спине и так все тело. Разожмите челюсть, встряхните руками, покачайтесь взад-вперед, пошевелите пальцами рук и ног (стопы держите на полу).

ВЫВОДЫ:



1.

- **Забота родителей о своём психологическом здоровье — это инвестиция в себя, в ребенка, в будущее семьи.**

2.

- **С помощью различных техник можно стабилизировать свое состояние, восполнить собственные ресурсы и быть опорой в сложные моменты как для себя, так и для ребенка.**

3.

Важно регулярно практиковать техники, пробовать искать новые ресурсы; внимательно относиться к себе и своему состоянию.



**Уважаемые родители,
участники!**

**Какая информация показалась
Вам наиболее интересной?**

Спасибо!

Психологическое здоровье, родительское выгорание: какие методики существуют?



Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев

Автор: С. Keyes (2002)
Адаптация: Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев (2020)
смотрите описание методики

Инструкция

Пожалуйста, для каждого утверждения выберите ответ, который наилучшим образом отражает ваши ощущения и чувства.

Сохранить бланк с ответами.



НАЧАТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ

3 минуты, 14 вопросов <https://psyttests.org/life/mhs-run.html>



ОПРОСНИК РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Автор: И. Н. Ефимова (2013)
смотрите описание методики

Инструкция

Уважаемый родитель, мама или папа!

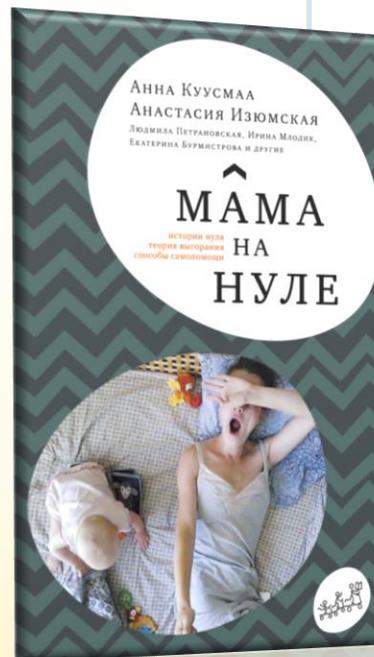
Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с вашей заботой о детях и общении с ними. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства.

Пожалуйста, оцените каждое высказывание только применительно к вашей заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».



Что почитать?

Что посмотреть?



Полезные ресурсы для родителей:

государственное бюджетное учреждение
Новосибирской области-
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи детям
«Областной центр диагностики и
консультирования»



РЕСУРСНЫЙ РОДИТЕЛЬ:
как сохранить
психологическое здоровье

*практическое руководство
по техникам самопомощи*



✓ Портал «Я-родитель»



✓ Навигатор для современных
родителей



✓ Вебинары для родителей ГБУ
НСО «Областной центр
диагностики и
консультирования»





**Консультации
квалифицированных психологов.
Вас выслушают, помогут разобраться в
сложившейся ситуации**

 **г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10**



omo_ocdk@edu54.ru



8 (383) 212-09-99;

8(383)276-02-23

Нам важен Ваш отзыв!

