**Способы преодоления эмоционального выгорания для замещающих родителей:**

• Не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций.

• Своевременно обращаться к специалистам. • Стараться всегда находиться в реальности, воспринимать ситуацию такой, какая она есть.

• Осознавать особенности своей личности, учиться смотреть на себя со стороны и использовать свой опыт при общении с детьми.

• Стараться влиять на свое поведение, регулировать свое эмоциональное состояние. • Стремиться получать новую информацию, знания, участвовать в семинарах, тренингах, повышать свою компетентность.

• Общаться с другими приемными семьями.

• Вести дневник своих педагогических успехов и неудач.

• Стараться находить время для своих личных интересов, заниматься спортом, посещать концерты, кино, выезжать на природу, выходить в гости.

• Не забывать о том, что вы не только родители, но и супруги. Важно находить время для того, чтобы быть только вдвоем.

• Поддерживать свое здоровье, соблюдать режим сна и питания.

* Не берите всё на себя. Общение и распределение ответственности между всеми членами семьи помогает избежать эмоционального выгорания.

**ПРИТЧА «ГОРЧИЧНОЕ ЗЕРНО»**

 Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из–за своей нелегкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путем. Много позже он встретил ее опять – женщина полоскала белье в реке и напевала. Будда подошел к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. Но

она ответила отрицательно и добавила, что поищет позже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе.

**Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.**

Мы находимся по адресу:

**Чувашская Республика, г. Чебоксары,**

**ул. Семашко, д.1**

**Телефон: 8(8352)51-31-99**

**Чувашская Республика г. Канаш,**

**ул. Комсомольская, д.33**

**Телефон: 8(83533)2-15-95**

БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии

**Профилактика**

**эмоционального выгорания приемного родителя**

**Эмоциональное выгорание –** это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.

**Главными составляющими этого процесса являются:**

• Эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия).

• Снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости).

• Занижение собственных достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия).

**Психологические признаки синдрома выгорания:**

• Постоянное чувство озабоченности.

• Непроходящая усталость.

• Переживание внутренней пустоты.

• Раздражительность, направленная на окружающих.

• Отношение к детям как к непосильной ноше.

• Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности.

• Неудовлетворенность личной жизнью.

**Стадии процесса выгорания у замещающих родителей:**

1. Предупреждающая фаза (полное погружение в воспитание детей, отказ от своих потребностей, усталость).

2. Снижение уровня собственного участия (дефицит теплых чувств к детям и другим членам семьи, потеря интереса к воспитанию детей).

3. Появление эмоциональных реакций и разрушительного поведения (переживание чувства вины, страхи, подавленность, конфликтность, уход от общения).

4. Появление психосоматических реакций (резкий спад трудоспособности, бессонница, головные боли, неудовлетворенность собственной жизнью).

5. Разочарование (чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние).

**Приемы антистрессовой защиты:**

**1*.*****Отвлекайтесь:**

**•**Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

***2.*Снижайте значимость событий*:***

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;

•Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

***3.*Действуйте*:***

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

***4.*Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;

•танцуйте;

•пойте;

•лепите;

•шейте;

•конструируйте и т. п.

***5.*Выражайте эмоции*:***

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих:

 •изображайте эмоции с помощью жестов,

 мимики, голоса;

 •мните, рвите бумагу;

 •кидайте предметы в мишень на стене;

 •попытайтесь нарисовать свое чувство, потом

 раскрасьте его, сделайте смешным или

 порвите;

 •поговорите с кем-нибудь, делая акцент на

 свои чувства ("Я расстроен..","Меня это

 обидело..").