Середа Ирина Павловна

педагог- психолог

ГБДОУ детский сад № 44 компенсирующего вида Кировского района

Россия г. Санкт-Петербург

Выгорание родителей. Как справляться.

В связи с непростой обстановкой в мире, связанной с пандемией, все больше людей обращаются за помощью к психологам.

С чем столкнулись сегодня все мы с вами? Что происходит с нашим эмоциональным и физическим здоровьем, а самое главное как помочь себе и близким.

Об этом пойдет речь в статье.

Лимит спокойствия и устойчивости психики во время самоизоляции постепенно исчерпывался и, все больше нарастало раздражение и усталость. Тем, кто вынужден продолжительное время находиться в ограниченном помещении с семьей - хотелось уединиться. От сидения дома, увеличивалась враждебность по отношению к близким. Некоторые родители с ужасом начинают говорить о своем раздражении и срывах на детях. Подавленность, чувство одиночества, ощущение непонятости, отчаяния все больше заполняют жизнь. Во время изоляции и вынужденной работой дома, общение с коллегами и друзьями происходит через интернет. Это не совсем привычно. Если раньше общение с помощью соцсети было не в таком объеме и приносило удовольствие от встречи, то сейчас, возможно, это начинает утомлять. Снижается способность к получению поддержки – с друзьями не так уже хочется говорить, они ведь тоже в онлайне. Нельзя получать эстетическое удовольствие среди других людей – театр, музеи и т.п. в режиме онлайн. Невозможность разделять эмоции с другими людьми и, соответственно,завершать процессы переживания и отпускать

эмоции. Это может приводить к ощущению реальной безвыходности ситуации (в прямом и переносном смысле).

Из- за сниженного ресурса, урезанного эмоционального вознаграждения от работы (не случается истинных встреч и обмена эмоциями) происходит снижение эффективности действий по сравнению с работой вживую. Возрастает количество ошибок в работе. Оценка себя как профессионала по привычным критериям изменяется. При этом критика в отношении себя может зашкаливать. Падает мотивация. Не хочется работать, общаться, вникать, разбираться. Появляется ощущение неэффективности действий.

Как поддержать себя? К советам ограничения пользования гаджетами и компьютером, а так же рекомендованным занятиям физкультурой, что немаловажно сейчас во время гиподинамии, хочется добавить следующие рекомендации :

- Планирование по дням и контролирование количества работы обязательно!
- Во время работы делать перерыв каждый час по 10 минут.
- Разбивание важные дела на этапы; выполнение одно сложное дело в день.
- Держать режим, принятый и удобоваримый для себя. Организовывание себе выходные!
- Возможна медикаментозная поддержка собственной нейрофизиологии (витамины группы В, глицин по рекомендации врача)
- Выполняйте упражнения на координацию и осознание схемы тела.
- Читайте художественную литературу, особенно легкую и развлекательную, легко вызывающую эмоции.
- Больше слушать – общаться с друзьями по телефону, слушайте аудиокниги. Это важно для переключения канала восприятия информации.
- Напоминать себе и другим о том, что изоляция закончится
- Не читать плохих новостей и паникующих блогеров!
- Сажать цветы, ухаживать за рассадой (пусть растет она на подоконнике)
- Гладить и играть со своими домашними животными.

Изоляция закончится, а пока нужно использовать специальные мотиваторы для продолжения деятельности! Напоминать себе, что надоевшая работа важна и она часть доли нас. Вы своей работай приносите пользу! Хвалите себя! Хвалите других и напитывайте их удовольствием.

- Прежде всего договоритесь о том, что общаясь, вы вводите запрет на обвинения, оскорбления, физические воздействия.
- Обязательно каждый выбирает для себя время для уединения . Обсудите «график времени тишины и неприкосновенности» для каждого члена семьи. Следите за исполнением договоренности. Маленьким детям придется повторно объяснять для чего это нужно, помогая справиться с желанием нарушить правило.
- Полезно (утром перед едой или после еды), чтобы каждый член семьи озвучивал свои планы на день.
- Вечером неплохо было бы, чтобы каждый рассказал в семейном кругу, что он сделал, и как это было. Важно при этом учиться слушать без наставлений, незапрашиваемых советов и сарказма
- Обсудить с близкими безопасный способы выплескивания эмоций.
- Михаил Решетников предлагает **способы работающие на объединение:**
- Это настольные игры: шашки, карты, эрудит, доббль и пр. - все, что есть. Имеет значение выбирать игры более или менее интересные всем.
- Удовлетворить потребность в телесном контакте: обнимашки, щекоташки и т.д.
- Просмотр фильмов совместно, каждый по отдельности. Просмотр альбомов. Просмотр детских работ из садика, младшей школы и т.д.

В статье использовались выдержки из публикаций:

1. «Выгорание в процессе профессионального общения с помощью видео.» авт. М. Миронова и коллеги. от 11.04.20

2. М. Решетников, профессор, доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, Психологическая газета, 08.04.2020