**Рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивным ребенком в условиях изоляции**

***Боярова Е.С., старший преподаватель***

***КОПИП ГАУ ДПО ЯО ИРО***

***Иванова Т.Б., педагог-психолог***

***МДОУ №114 г. Рыбинска***

***Карасева Ю.В., заведующая***

***МДОУ №114 г. Рыбинска***

Рекомендации составлены на основе **программы «Мой хороший,** **сложный ребенок**» по итогам РИП «Воспитание и социализация детей с СДВГ в условиях инклюзивного пространства».

Родителей беспокоит излишняя активность, возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неуправляемость в поведении их детей уже в дошкольном возрасте. Подобные проявления вызывают у родителей разные реакции: от растерянности и беспомощности, до агрессии и непринятия ребенка. Как следствие, можно наблюдать нарушение детско – родительских отношений, которые служат опорой при формировании таких важных психологических характеристик как: базовое доверие к миру, безопасность и уверенность, идентичность.

Рекомендации по взаимодействию с гиперактивным ребенком помогут родителю:

**-** управлять собственным эмоциональным состоянием;

**-** принимать поддерживающую позицию в отношении ребенка;

**-** создавать структурированную, комфортную и безопасную домашнюю среду;

**-** формировать у ребёнка автоматизмы организованного поведения.

**Мини – лекция «Условное и безусловное принятие».**

Улучшение состояния ребенка в первую очередь зависит от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. Прежде всего, необходимо познакомиться с одним важным принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком могут оказаться безуспешными. Это принцип *безусловного принятия.*

*Безусловно принимать ребенка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Любить со всеми его недостатками, проблемным поведением, такого, какой он есть.*

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться). В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают *условно,*что его любят (или будут любить), *«только если...».*Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина существующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания - главные воспитательные средства. Но существует и другая закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка - это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей безусловные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть *нужности другому,*одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он именно вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища, растущему организму. Они его *питают эмоционально,*помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении и нервно-психические заболевания.

А если Ваше внимание всегда негативно, т.е. окрашено критикой, требованиями, неодобрением, то у ребенка не будет никакого мотива работать ради него. Его поведение ухудшается, и жизненно важная нить, связующая родителей и ребенка, начинает ослабевать.

Часто родители сами игнорируют позитивное поведение ребенка (или неискренне его хвалят) и, не желая того, поощряют негативное поведение, нажимая на эмоциональные кнопки ребенка тем, что позволяют своему собственному темпераменту править своими реакциями и сбивают ребенка с толку их непостоянством.

Ребенок, привыкший к тому, что ему вряд ли удастся добиться улыбки, одобрения примерного поведения, не намерен изменять своей строптивости. И поэтому родителям приходится слишком часто его одергивать, достаточно громко критиковать и строго наказывать. И родители настолько привыкают к данному поведению, что не видят происходящего: неизменно негативное внимание не только не помогает «исправить» ребенка, но и приносит колоссальный вред.

Свои представления об отношениях между родителями и детьми психологи с достаточным на то основанием называют теорией привязанности. Начиная с рождения, ваш ребенок обречен рассчитывать прежде всего на ваши, а не на чьи-нибудь еще, похвалы, одобрение и приятие. *Ваши*улыбки и одобрительные кивки говорят младенцу, что встать и пойти - важно, и ради этого даже стоит рискнуть падением. *Ваши*восклицания по тому поводу, что малыш хорошо рисует или метко бросает мяч, говорят ему, что он - персона, заслуживающая любви. *Ваши*терпение, умение прощать и понимание показывают сыну, *что на самом деле*его любят, даже если он ведет себя плохо.

Означает ли это, что на ребенка нельзя сердиться и наказывать его? Нет. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. *Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы непозволительными они ни были.*Недовольство действиями ребенка *не должно быть систематическим,*иначе оно перерастет в непринятие его.

Когда ребенок перестает ценить ваше внимание, вы теряете его сотрудничество, лишаетесь доверия ребенка, ослабляете незаменимые узы и жертвуете долей собственного потенциала, могущего направить ребенка к счастливой и здоровой взрослой жизни.

Вот почему так важно научиться безусловно принимать своего ребенка и уделять ему *правильное внимание.*

*«От принятия к взаимодействию»*

*Задача:*;

- проанализировать собственные навыки принятия своего ребенка;

- овладеть языком принятия.

*Упражнение 1.* Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Вспомните прошедший день (а лучше два-три дня) и постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к своему ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько - с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

- Что удивило?

- Что огорчило?

- Что порадовало?

- Что захотелось сделать?

Упражнение 2.Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из детского сада и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут.

Упражнение 3. Познакомьтесь с «языком принятия и непринятия ребенка», попробуйте дописать представленный список.

|  |  |
| --- | --- |
| «Язык принятия» | «Язык непринятия» |
| Оценка поступка, а не личности ребенка | Отказ от объяснений |
| Похвала | Негативная оценка личности |
| Комплимент | Сравнение не в лучшую сторону |
| Ласковые слова | Оскорбления |
| Поддержка | Указание на несоответствие родительским ожиданиям |
| Выражение заинтересованности | Игнорирование |
| Сравнение с самим собой | Команды |
| Одобрение | Приказы |
| Согласие | Подчеркивание неудачи |
| Позитивные телесные контакты | Угрозы |
| Улыбка | Наказание |
| Контакт глаз | «Жесткая» мимика |
| Доброжелательные интонации | Угрожающие позы |
| Поощрение | Негативные интонации |
| Выражение своих чувств |  |
| Отражение чувств ребенка |  |

Очень важно научиться говорить на «языке принятия». Поэкспериментируйте с «языком принятия» и «языком непринятия», заполнив следующую таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фраза ребенка | Ответ на «языке непринятия» | Ответ на «языке принятия» |
| 1. Пример: «Мама, купи...» | Как ты мне надоел со своими просьбами | Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег |
| 2. «Мама, поиграй со мной …» |  |  |
| 3. «Я не одену эту кофту …» |  |  |

**Похвала и вознаграждение**.

**Мини-лекция «Специальное время».**

Главной на этом этапе является довольно простая техника под названием *«специальное время».*

Выделите и внесите в свое ежедневное расписание «специальное» время - 15-20 минут, посвященные исключительно играм и отдыху с ребенком.

*Ваша цель:*научиться обращать внимание на позитивное (примерное поведение ребенка, его достижения, таланты и другие положительные качества) и восстановить его доверие. Этого можно добиться, сделав так, чтобы от вас не исходило никаких команд, инструкций и «проверочных» вопросов. Сколь бы радикально это ни прозвучало, *позвольте ребенку взять на себя контроль***.** Это время сугубо для развлечений, поэтому вам не должно составить большого труда разрешить ему совершить свой выбор и свои ошибки. Непростой момент: не позволяйте ни одному негативному слову срываться с ваших уст. Придерживайтесь следующего плана:

1. Понаблюдайте в течение дня за любимой игрой ребенка, зная, что это именно тот случай, когда у вас есть 15-20 свободных минут и вам не предстоит никаких неотложных или неприятных дел. Ненавязчиво присоединитесь к ребенку, и неважно, в какой это будет сделано форме: встаньте в сторонке от баскетбольного кольца или сядьте на пол среди игрушек и просто начинайте наблюдать. Дайте себе пару минут на пристальное наблюдение и кое-что про себя отметьте. Чем занимается ваш ребенок? Сколько времени он этим занят? Что это - бесконечная игра или дело, к которому ребенок вернулся спустя несколько дней, или же стихийно возникшее новое занятие? Ставит ли он перед собой определенную задачу или это просто бесцельная забава? Оживлен ребенок или глубоко погружен в свое дело? Действует по плану или импровизирует? У вас может возникнуть желание попросить его объяснить, чем он занят, *но удержитесь от всяких вопросов.*Вмешательство в игру даже с простыми вопросами может подготовить старт для обычного сценария: «Мама или папа контролируют ситуацию».

2. Теперь начните комментировать действия ребенка. Говорите просто в позитивном ключе. Выразите неподдельный интерес к тому, чем ребенок занят, чередуя слова с искренними похвалами. Если ребенок бросает мячи в кольцо, можно «сломать лед» простым замечанием: «Отличный бросок!», после чего перейти к более конкретным деталям, чтобы показать свою искреннюю заинтересованность.

3. Через 15-20 минут скажите ребенку, что вам очень понравилось играть вместе и вы хотите выделить *«специальное время»,*чтобы делать это ежедневно.

Лучшей игрой, или даже, *единственной*игрой, подходящей для специального времени, - является *та, которую выберет ребенок***:** просто подойдите к нему и скажите (своими словами, естественно): «Сейчас у нас специальное время, чтобы поиграть вместе. Чем ты хочешь заняться?». Если вы сможете сделать это без командирских ноток, присоединяйтесь к его игре, особенно если ребенок приглашает вас к этому. Но все равно: оставайтесь на заднем плане и дайте ребенку руководить занятием. Или довольствуйтесь ролью дружелюбного товарища (или заинтересованного наблюдателя).

Помните, что в это *специальное время* необходимо отказаться от контроля над ребенком. Прежде чем вмешиваться со словами «Эй, сейчас моя очередь», не забывайте, кто у руля, пока длится специальное время. Это не время для соблюдения правил. По сути, если ребенок выбрал игру состязательного характера, дайте ему изобрести новые правила или даже если ему захочется, жульничать, - без всяких встречных обвинений. В этих случаях научиться правильно играть - не главное.

Единственным занятием, от которого желательно воздерживаться в ходе специального времени, является просмотр телепередач. Кроме них наблюдать нечего, а «болтовня» по поводу телевизионного шоу выведет из себя даже самого спокойного ребенка!

*Как лучше вести диалог во время совместных занятий?*

Правило № 1: никаких указаний, никаких замечаний.Неважно, что вы будете говорить; главное - не указывайте ребенку, что ему делать, и не пытайтесь изменить его игру. Это будет воспринято исключительно как попытка взять на себя контроль, и ребенок немедленно воспротивится всей затее. Но если в ваших словах не будет критики, ребенок поверит, что вам интересно его занятие.

Правило № 2**:** никаких бесцеремонных вопросов.Здесь мы сталкиваемся с вопросом, требующим особого подхода. Дети старше 9 лет часто считают постоянные комментарии надуманной и унизительной формой беседы; общаясь с ними, вам, может быть, придется задавать больше вопросов, чтобы выразить искренний интерес. Общаясь с маленькими детьми, старайтесь ограничить свои вопросы из серии «хочу все знать про тебя»: «Какой твой любимый кубик?», «Если мы завтра пойдем в магазин, что ты там выберешь?», «Когда же ты научился делать это?» Общаясь с детьми постарше, до того как спрашивать их о чем-то, задайте себе следующие вопросы: прервет ли ребенок свое занятие, чтобы ответить на это? воспримет ли он этот вопрос как указание или замечание?

Правило № 3: хвалите избирательно**.** Это еще одна тонкость, требующая такта. Задача этого этапа заключается в том, чтобы уделить внимание, а не в том, чтобы утопить ребенка в потоке сплошных комплиментов. Ваша похвала должна быть совершенно конкретной. Порой неплохо просто сказать: «Замечательно!» Вы сможете точно выразить то, что вам нравится в действиях ребенка, если скажете: «Ого, ну и ловкие же у тебя стали руки, раз ты можешь поставить такую штуковину на маленький кубик и ничего не обрушить!» Вы можете похвалить ребенка не только за какое-то приемлемое действие: «Ну и здорово же ты прибрала за собой после игры!», но и за невыполнение неприемлемого действия: «До чего же приятно видеть тебя таким чистым в последнее время». Однако помните о возможности двусмысленного комплимента: «Вот был бы ты таким чистым вчера!»

*Как по-разному (в том числе жестами) сказать «Молодец!»?*

Невербально:обнять, погладить по голове или плечу, любовно взъерошить волосы, приобнять за плечи или талию, улыбнуться, поцеловать, поднять большой палец, подмигнуть.

Вербально:«Мне нравится, когда ты...», «Замечательно, что ты...», «Ты просто молодчина, раз ты...», «Ты просто потрясающе сделал...», «Отлично сработано!», «Классно!», «Потрясающе!», «Супер!», «Фантастика!», «Ты совсем большой, раз ты...», «Смотри, еще шесть месяцев назад ты не умел делать это так здорово, как сейчас, - ты и вправду растешь не по дням, а по часам!», «Погоди, я расскажу маме/папе, какой ты молодец...», «Какая красота...», «Я очень горжусь тобой, когда ты...», «Мне всегда нравится, когда мы с тобой... как сейчас».

Безусловное принятие и правильное внимание позволяют восстановить эмоциональную связь с ребенком.

**Мини-лекция «Позитивное мышление. Техники похвалы и вознаграждения»**.

Безусловным фактором улучшения ситуации является создание позитивной модели отношения к ребенку. Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказаниям, но легко отвечают на малейшую похвалу.

Сначала попробуйте рассмотреть черты личности ребенка в позитивном направлении. Это поднимает самооценку и стремление к сотрудничеству со взрослыми.

|  |  |
| --- | --- |
| *негативно* | *позитивно* |
| Гиперактивный | Интенсивный, энергичный |
| Импульсивный | Спонтанный, смелый, креативный, имеющий много идей |
| Нетерпеливый | Любопытный, заинтересованный |
| Легко отвлекаемый | Внимательный ко всему происходящему вокруг |
| Неконцентрированный | Ассоциативное мышление |
| Не умение сконцентрироваться на длительное время при выполнении интеллектуальных задач | Конкретный способ обучения. Высокая концентрация при интересных для него занятий |
| Эгоистичный | Индивидуалист. Идет по своему собственному пути. Руководитель |

Благодаря этому, ребенок начнет выполнять ваши просьбы и не мешать вам, когда вы заняты. Вся работа основывается на том факте, что ваше внимание *приобретает*новую ценность, поэтому убедитесь, что научились его оказывать, принимая ребенка, безусловно.

Если вы сомневаетесь, проверьте ваши записи о поведении ребенка в специальное время за всю неделю: готов ли ребенок проводить время совместно с вами? Уменьшилось ли к концу недели количество нарушений поведения по сравнению с началом? Если да, то это, конечно же, признаки того, что ребенок заметил ваше внимание и снова начал ценить его.

Изменилось ли что-нибудь вне специального времени? Начал ли ребенок искать вашего общества? Насколько чаще вы стали обниматься, чем обмениваться хмурыми взглядами? Одним из самых «быстрых» результатов позитивного внимания является восстановление доверия, теплых, искренних отношений. Не забывайте: что посеешь, то и пожнешь.

Иногда лучшим показателем успешного завершения этого этапа является ваше *чувство.*Помните, что на данной стадии признание ребенком вашего внимания не имеет решающего значения. Важно, чтобы вы научились видеть в своем ребенке позитивное. Верным признаком служит возросшее удивление: вы подмечаете восхитительные черты ребенка, узнаете о нем удивительные новые вещи, захотите почаще бывать с ним вместе.

Итак, не забывайте выделять специальное время 3-4 раза в неделю. Ниже перечислено все, что вам придется выполнить, осваивая этот этап:

1.Работайте над повышением покладистости ребенка, используя три основные техники:

а) всякий раз, когда ребенок подчиняется вашим требованиям, обращайте на это внимание и хвалите его; желательно, чтобы похвала носила как вербальный (словами), так и невербальный (обнять, поцеловать, погладить по голове) характер;

б) организуйте очень короткие «сессии тренинга», во время которых вы будете просить ребенка о чем-либо простом («Дай мне, пожалуйста, карандаш»), чтобы ребенок ощутил легкость повиновения; также можно повысить самоуважение ребенка, заручившись его помощью в различных ситуациях: помочь найти определенные продукты в супермаркете, исполнить роль штурмана при поездках на автомобиле;

в) научитесь отдавать более эффективные распоряжения. (Это позволяет испытать собственные навыки внимания на себе!);

2. Если вам нужно, чтобы ребенок что-то сделал, побуждайте его вести себя менее деструктивно, предлагая ему внимание и похвалу.

3. Не позволяйте неповиновению испортить ребенку жизнь; возьмите себе за правило проверять его поведение дома и вне его.

**Мини – лекция «Способы формирования организованного поведения в домашних условиях».**

Вы уже увидели, как нравятся вашему ребенку похвалы и внимание, когда у вас есть время для игр с ним. Теперь у вас появилась возможность увидеть, как это сказывается на подчинении. Ключ к данной технике - быстрота; ваше внимание зафиксируется в сознании ребенка лучше, если вы будете реагировать *немедленно.*Первое, чему вам следует научиться на этой неделе, обращать пристальное внимание на каждый случай, когда ребенок выполняет ваши просьбы:

1. На этой неделе каждый раз, когда вы будете давать ребенку ту или иную просьбу: «Почисти зубы», «Убери игрушки» - не возвращайтесь, как это бывает обычно, к своим делам, а оставайтесь с ребенком, но наблюдайте за ним без напряжения, переживаний и волнений.

2. Если ребенок начинает повиноваться, сразу отметьте: «Я так люблю, когда ты делаешь то, о чем я прошу», «Посмотри, какая ты умница...», «Спасибо за...» Это лишь несколько примеров того, что можно сказать для использования позитивного внимания в целях подкрепления подчинения.

3. При крайней необходимости вы можете ненадолго выйти из комнаты, но всегда обязательно надо возвратиться к моменту выполнения задания. Хвалите ребенка столько времени, сколько тот будет заниматься вашим поручением.

В течение недели следуйте этим инструкциям буквально при каждом вашем распоряжении.

Отмечайте, какие просьбы ребенок выполняет не всегда, выберите из них 2-3 и на следующей неделе постарайтесь уделить их выполнению особое внимание.

Увидев, что ребенок ведет себя хорошо без всяких напоминаний, добавляйте к похвалам небольшую награду, например, маленькую игрушку, любимое лакомство или дополнительную привилегию.

Бывает, что даже непослушные дети ведут себя хорошо без всякого принуждения. Один из отцов был потрясен, увидев, как его 5-летний сын, которого только что похвалили за помощь с бельем, оставшуюся неделю убирал все белье. Выполнение бытовых правил, без напоминания и добровольно - именно то, к чему вы стремитесь. Поэтому важно, чтобы вы не позволили этим успехам остаться незамеченными.

*Вторая техника для использования на данной неделе заключается в составлении расписания для «отработки сотрудничества».*

1. Выберите, как минимум, 2-3 временных промежутка в день, когда ваш ребенок не занят и не слишком поглощен развлечениями, прерывание которых вывело бы его из себя. Для маленького ребенка с предсказуемым распорядком дня это время может быть фиксированным, для ребенка постарше вам придется находить возможности для отработки сотрудничества.

2. Затем перейдите к сериям из 5-6 просьб, выполнить которые можно за 3-5 минут. *Просьбы должны быть крайне простыми и легко выполнимыми:*«Дай мне, пожалуйста, ту книгу»; «Мне нужен вон тот карандаш, ты дотянешься?»; «Задерни, пожалуйста, занавеску»; «Выключи лампу» и т.д. Каждая просьба должна требовать от ребенка лишь очень непродолжительного, минимального усилия.

3. По мере того, как ребенок будет выполнять каждую просьбу, хвалите его так же, как за выполнение любых других требований в течение дня.

Самых маленьких детей можно награждать чем-нибудь вкусным.

Для детей постарше достаточно вербального или невербального одобрения.

*Формулировки просьб должны быть совершенными!* Иногда изменением манеры высказывания просьб удается чрезвычайно улучшить реакцию ребенка:

1. *Убедитесь, что знаете, о чем говорите***.** Многие родители встречают этот совет негодованием или сарказмом: «Неужели вы думаете, что я стану предъявлять *необязательные* требования к ребенку, который вообще не слушается?» Но если одни родители гиперактивных детей настолько падают духом, что просто- напросто опускают руки - перестают обращать внимание и вообще о чем-либо просить, то у других вырабатывается привычка предъявлять слишком много требований.

Необходимо остановиться и подумать о *действительной*значимости просьбы до того, как она прозвучит. Должен ли ребенок выполнить что-либо прямо сейчас? Является ли это дело первоочередным? И что самое главное, готовы ли вы быть рядом и следить за выполнением? *Если на какой-то вопрос вы ответите отрицательно, не говорите ничего.*Отложите дело или вообще забудьте о нем. *Если ответ положительный, приготовьтесь настоять на своем, оперируя и позитивными и негативными последствиями.*Со временем, по мере того, как ребенок начнет понимать, что вы имеете в виду именно то, о чем говорите, он станет более покладистым.

2. *Говорите, а не просите.*Излагайте требования в форме простого утверждения.

3. *Говорите проще.*Если просьба сложна или их несколько, то это запутывает почти всех детей, особенно маленьких. Обычная реакция на подобную путаницу - не подчиняться ничему. Придерживайтесь одной просьбы за раз, даже если вам нужно, чтобы ребенок выполнил несколько заданий.

4**.** *Убедитесь, что вас слышат.*Не прибегая к контакту глаз, вы не можете гарантировать, что ребенок вас выслушал. Многие из нас поддаются соблазну крикнуть из другой комнаты или продолжать заниматься своим делом, не следя за выполнением задания.

5. *Избавьтесь от отвлекающих факторов.*Еще один способ гарантировать внимание ребенка заключается в том, чтобы устранить отвлекающие факторы: ТВ, музыку, видеоигры и т.д.

6. *Убедитесь, что вас поняли.*Если вы думаете, что ребенок вас не услышал и не понял, чего вы хотите (смотрит на вас немигающим взором, у него рассеянное выражение лица, он не отвечает или не смотрит нам в глаза), попросите его повторить вашу просьбу.

7. *Повторяйте одну и туже просьбу не более трех раз.*В третий раз поставьте ребенка в ситуацию выбора: или он выполняет вашу просьбу или будет наказан.

*Упражнение «Составление мнемосхем – помощниц»*

Предлагается родителям изготовить мнемосхему «Уборка игрушек».

Требование:

1. Рисунок понятен для ребёнка.

2. Схема содержит не более 3-4 картинок.

*Способы самоподдержки.*

**Мини-лекция «Что такое эмоциональное выгорание у родителей».**

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

- родители, имеющие ребёнка с трудностями в развитии;

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;

- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;

- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;

- единственные родители в неполных семьях;

- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;

- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Диагностировать этот недуг можно по изменениям в поведении человека. К симптомам эмоционального выгорания относятся: постоянная усталость, нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате, плаксивость, апатия, безучастность иравнодушие к собственному ребенку или наоборот раздражительность и беспричинная

агрессия, потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями, состояние постоянной тревоги и депрессии.

Существует три стадии синдрома.

Первая стадия называется «стадией выдерживания». Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки.

Человек еще держится «на плаву», но при этом он сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

Вторая стадия, которую называют также «стадией не-выдерживания», имеет следующие симптомы: родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

Третья стадия. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать.

**Мини-лекция «Профилактика эмоционального выгорания».**

1. Начните больше отдыхать.

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи.

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях.

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела.

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь.

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс.

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия.

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе.

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

*Упражнение «Мой ресурс».*

*Задача****:*** осознание того,что приносит участникам удовольствие.

Письменно продолжите следующие предложения.

Я люблю делать….

1. Мне нравится, когда….
2. Я мечтаю о….
3. Я хочу….
4. Мне иногда сниться….
5. Я люблю чувствовать….
6. Я давно планирую…
7. Меня привлекает…
8. Я обожаю…
9. Чувствую себя хорошо, если….
10. Ничего не может быть лучше…
11. Мне не обойтись без…
12. Меня приводит в восторг…
13. Мне нравится думать о…
14. Меня веселит…
15. Я радуюсь, когда…

Ответьте на следующие вопросы:

- Как вы себя ощущаете после упражнения?

- Какие интересные выводы вы для себя сделали?

- Что было неожиданным для вас?

- Что было труднее всего? Почему?

*Рекомендации родителям*помогутуправлять им собственным эмоциональным состоянием; принимать поддерживающую позицию в отношении ребенка; организовать поведение ребенка в условиях изоляции.