

Коваль В. А.,  
педагог-психолог, МАДОУ города Мурманска №138,  
Безрукова И. А.  
педагог-психолог, МБДОУ города Мурманска №13

## **Психологическая мастерская для родителей Ковикулы с ребенком**

**Актуальность:** Профессиональная деятельность педагога-психолога в детском саду предполагает общение, взаимодействие не только с детьми и педагогами, но и с родителями. В последнее время мы отмечаем некоторые изменения в воспитательных ресурсах наших родителей. Родители просто не знают, что делать с ребенком дома, на улице. Они демонстрируют панику, тревогу, страх и непонимание в ситуациях, когда неожиданно необходимо продолжительное время оставаться дома с ребенком. Родителям проще определить ребенка в дежурную группу детского сада, не задумываясь о том, что малышу там может быть некомфортно (например, не пришел его друг или мало друзей для игр и общения...).

Предлагаем Вам разобраться, почему так происходит, почему взрослым людям не комфортно со своим детьми?

### **1. Мозговой штурм «Современные родители. Какие они?»**

Как Вы думаете, как можно охарактеризовать современных родителей? Кто это? Какие они?

\* варианты, предложенные родителями.

Таким образом, современные родители - это молодые, жизнерадостные, активные, общительные, стремящиеся к самовыражению люди. Они с легкостью решают большинство проблем, касающиеся своей работы, общения с друзьями, времяпровождения вне дома с друзьями. Они легки на подъем. Способны быстро/легко изменить место жительства, место работы, круг общения и т.д. Но испытывают трудности в воспитании и развитии своего ребенка: не могут выбрать игрушки, художественную литературу, развивающие дидактические игры, не знают о чем можно разговаривать с ребенком, за что его хвалить, как наказывать и как предъявлять требования, просьбы, им трудно (кажется, что теряют время) просто гулять с ребенком на улице. Родители, которые все-таки гуляют с ребенком, не общаются с ним или его друзьями, а заняты телефоном/интернетом. А родители, которые не гуляют с ребенком на улице, «сходят с ума» с малышом дома и подпихивают ему гаджеты.

Поэтому мы наблюдаем у современных детей трудности в общении с детьми и взрослыми, неумение следованию правилам и нормам, элементарно не могут долго ходить, бегать, подниматься по лестнице, слушать читающего взрослого. У детей страдает сенсомоторная сфера, речевое развитие,

произвольность поведения и познавательных процессов, коммуникативные навыки.

А что же родители? На практике, мы встречаемся с 4 группами родителей:

**1 группа.** Идут по легкому пути и воспитанием детей занимаются бабушки/дедушки/няни/гаджеты.

**2 группа.** Занимаются с детьми, развивают их, но не сами, а через общественность (различные развивающие центры, курсы и пр.).

**3 группа.** Занимаются развитием и обучением своих детей сами. Успешны в этой деятельности.

**4 группа.** Занимаются развитием и обучением своих детей сами, но истощены этой деятельностью.

Про эмоциональное состояние родителей мы будем говорить немного позже, а сейчас поговорим о том, в каких социальных условиях живет современная семья.

## **2. Мозговой штурм «Ассортимент стрессовых ситуаций»**

Как Вы думаете, с какими стрессовыми ситуациями в современной жизни встречаются наши родители?

- \* варианты, предложенные родителями.
- \* последствия ковидных ограничений (сидение дома, пропуска в торговые центры и общественные места, снижение доходов, вынуждены не посещать общественные места, т.к. не хотят встречаться с вынужденным общением на около ковидные темы и т.д.)
- \* страх заболеть, утраты в семейном и ближайшем социальном круге. Либо болели и на данный момент преодолевают последствия.
- \* отсутствие общения/помощи со стороны старшего поколения (как правило, бабушки и дедушки работают, либо проживают «не рядом» и не имеют возможности помогать своим детям в воспитании детей)
- \* нет времени на себя у родителей.

Таким образом, мы с Вами видим, что:

- \* «ассортимент» стрессовых ситуаций в жизни семьи увеличился,
- \* для многих родителей изменился воспитательный режим (ранее родители забирали ребенка из детского сада и ехали в какое-либо общественно-развлекательное место, где досуг им организовывали и часто время семья проводила отдельно, но находясь в одном месте),
- \* некоторые семьи наедине друг с другом встретились именно в ковикулярное время.

Родители начали испытывать сложности в воспитании своего ребенка, в организации семейного времяпрепровождения, распределении обязанностей и большинству, действительно, необходима помощь.

В то же время, на групповых встречах, родители отмечают свою усталость, нехватку времени, раздражение по отношению к ребенку и близким, эмоциональную напряженность в отношениях с членами семьи и т.д. В таких ситуациях можно говорить об эмоциональном истощении/выгорании.

Забота о ребенке начинается с заботы родителя о самом себе. С точки зрения специалистов по эмоциональному интеллекту, мы не сможем помочь ребенку с его эмоциями, если сами будем не в ресурсе. Прежде чем говорить о ребенке, совместных делах и играх, важно понять есть ли у родителей силы организовать общение с ребенком.

### **3. Самодиагностика. Стадии эмоционального выгорания (конверты)**

Участникам предлагаются 4 карточки со стадиями и признаками эмоционального выгорания. Необходимо, прочитав их, определить на какой стадии они находятся. В конверте предложены варианты работы/поиска ресурса на каждой стадии.

#### **Карточка №1. Стадия 1. «Я все смогу»**

##### ***Признаки:***

- \* Часто на начальной стадии мы беремся ставить перед собой нереалистичные глобальные цели и влюбляемся в образ нового себя. Этот мотивационный подъем сопровождается увеличением дофамина.
- \* Часто в этот период мы перегружаем себя, сами того не замечая, и усложняем тем самым ситуацию с выгоранием.
- \* Появляются «первые звоночки» - легкая возбудимость и неспособность фокусировать внимание.

##### ***Что делать?*** (описание дано в конверте)

- \* Фокусироваться на настоящем, используя медитации и техники осознанности. Это поможет наладить контакт между префронтальной корой (директором) и поясной корой (отделом оперативного управления). Обращаем внимание на красоту природы, вкус еды, запахи и звуки, дыхание и ощущения в теле во время движения.
- \* Сразу после пробуждения и вечером перед сном проводим не менее двух часов в офлайн-режиме (без телефонов, планшетов и ноутбуков). Уменьшение потока входящей информации успокоит миндалину (отдел безопасности).
- \* Добавляем в расписание регулярную физическую нагрузку (например, ежедневную получасовую прогулку быстрым шагом) и дыхательные практики (в моменты тревожности делаем 10 плавных вдохов на четыре счета и выдохов на шесть счетов). Это нормализует уровень кортизола, что в свою очередь поможет снять проблемы со сном и нервозность.
- \* Выстраиваем режим сна и отдыха. Не допускаем перегрузок! Ограничиваем рабочий день шестью-семью часами с обязательным часовым перерывом в середине дня. Отход ко сну не позже 23.00, минимум 7,5 часа сна.

\* Проводим инвентаризацию текущих задач и проектов, избавляемся от необязательных 20% дел. Не ставим новых масштабных целей – горизонт планирования ограничиваем тремя неделями. Не даем префронтальной коре (директору) загрузить весь мозг наполеоновскими планами.

### **Карточка №2. Стадия 2. «Старое не работает, пробуем новое»**

#### ***Признаки:***

\* Приходит понимание, что силы заканчиваются, а новая жизнь еще далеко за горизонтом. Теряется концентрация, в голове туман, хочется сладкого.

\* Мы в панике решаем, что нужно менять методы. Начинаем искать новые курсы и тренинги, скупаем книги, записываемся в спортзал и на занятия с коучем. Это дает новый краткосрочный всплеск дофамина.

#### ***Что делать?*** (описание дано в конверте)

В дополнение к упомянутым выше техникам выполняем следующие шаги:

\* Контролируем импульсивность: никаких новых проектов! Осознаем, что это стремление не имеет ничего общего с желанием расти и развиваться, а является попыткой убежать от реальности. Новое будем внедрять после того, как восстановимся.

\* Устраиваем 24-часовой digital-детокс. Никаких электронных устройств! В идеале – прогулка на природе плюс массаж. Последний особенно полезен на этом этапе для успокоения миндалины.

Можно использовать технику авторизации результата, чтобы добиться притока дофамина. Для авторизации результата каждые полчаса фиксируем итоги работы, отвечая на следующие вопросы:

- Что было? (описание стартовой ситуации)
- Что я сделала? (описание конкретных шагов с использованием такой грамматической категории, как действительный залог: например, «я подготовила», а не «было подготовлено».)
- Что стало? (Какой результат получен, как он двигает меня вперед.)

### **Карточка №3. Стадия 3. «Все виноваты!»**

#### ***Признаки:***

\* Обычно эта стадия наступает через 2-3 месяца с момента появления «первых звоночков» выгорания. Нововведения второй фазы не изменили жизнь в лучшую сторону, а сделали ее еще более напряженной. Теряется надежда на перемены, возможность видеть будущее и способность ставить цели.

\* Начинается поиск виноватых. Возмущение и критика в адрес окружающих дают кратковременный всплеск энергии.

\* Мы начинаем избегать людей, потому что их успехи и позитив раздражают. Вообще все вокруг бесит и мешает. Типична так называемая ультрапарадоксальная реакция – мы перестаем реагировать на значительные проблемы в жизни, но поехавшая стрелка на колготках и пролитый на рубашку кофе могут вызвать неконтролируемую вспышку эмоций.

### ***Что делать?*** (описание дано в конверте)

\* Фокусируемся на поддержании базовых видов деятельности (сон, питание, легкая физическая нагрузка). Если возможно, возьмите хотя бы два-три дня выходных и проведите их в свое удовольствие. Снимите с лимбической системы (команды) какое-либо давление.

\* Проводим время с «родным племенем» (хотя вам может хотеться самоизолироваться). Устройте посиделки с друзьями за чаем. Если это возможно, навестите родителей, приготовьте с ними любимое блюдо из детства. Здесь важна непринужденность, тепло и легкость. Если отношения натянутые, лучше этот пункт пропустить. Нахождение в «племени» сигнализирует, что опасность позади. Вырабатывается окситоцин, который успокаивает миндалину (отдел безопасности).

\* Сделайте что-нибудь своими руками. Возьмите раскраску, набор для лепки, смастерите журавля из бумаги в технике оригами и т.д.

### **Карточка №4. Стадия 4. «Выхода нет. Смысла нет.»**

#### ***Признаки:***

\* Полное эмоциональное и физическое истощение. Сил делать что-либо просто нет, даже самые простые задачи требуют невероятных усилий, а от мыслей о предстоящих делах начинает мутить.

\* Мы скатываемся на уровень базовых рутинных действий. Живем на автопилоте. Работа, окружающие, жизнь в целом вызывает отвращение.

#### ***Что делать?***

\* На этой стадии важно не заниматься самолечением, а обратиться за профессиональной помощью. Не затягивайте: длительный стресс может нанести непоправимый вред мозгу (не говоря об организме в целом).

Необходимо понимать, что выгорание само собой не рассосется. Советы «не обращать внимания» или «время лечит» очень опасны. Если директор (префронтальная кора, ваше сознание) намеренно игнорирует проблему команды (лимбической системы, ответственной за эмоции), положение только усугубится.

Из состояния глубокого выгорания не выходят за один день. Каждая стадия – ступенька, и их невозможно просто перескочить. Это поэтапный процесс, и на каждом шагу вы создаете новые точки опоры для выхода из кризиса.

Важно сформировать подушку безопасности в виде простых повседневных действий, которые поддержат наш иммунитет к выгоранию и станут опорой в сложных ситуациях.

Важно помнить, что депрессия и эмоциональное выгорание/истощение – это не одно и то же. При депрессии: негативный эмоциональный фон постоянно + изменение сна.

### **Признаки эмоционального выгорания родителей:**

1. Равнодушие к обязанностям.
2. Ребенок – повод для раздражения (негативное отношение к нему).
3. Ощущение собственной несостоятельности, постоянное чувство вины.

Для того чтобы быть родителю в ресурсе, необходимо знать и придерживаться определенных правил. Они достаточно просты и легки в реализации. Участники обсуждают и наполняют данные правила.

### **Правила, которые помогут родителям:**

**Правило 1: Позаботьтесь о себе!** В качестве профилактики в течение дня несколько раз задавать себе вопросы:

? что со мной прямо сейчас происходит?

? что я чувствую эмоционально и физически? (колесо эмоций или список эмоций и потребностей).

? как я могу прямо сейчас позаботиться о себе? (как я могу это организовать).

**Правило 2: Просить помощи!** Это может быть любой человек из ближнего круга, который также принимает участие в воспитании ребенка. Не стесняйтесь просить помощи!

**Правило 3: Ищите ресурс!** Составить список того, что наполняет ресурсом, что радует, дарит энергию (список радости).

### **4. Мозговой штурм «Ассортимент радостей с ребенком»**

Предлагаю Вам составить список радостей общения с ребенком. Эти маленькие шаги позволяют начать думать о времени с ребенком в положительном ключе и сама совместная деятельность становится ресурсной, а не изматывающей и беспокоящей.

- ✓ Найти самую высокую горку в районе.
- ✓ Блины для мамы. Испечь печенье всей семьей.
- ✓ Самый вкусный бутерброд.
- ✓ Самое веселое животное из овощей и фруктов.
- ✓ Кто быстрее заправит кровать.
- ✓ Навести порядок на полке с одеждой.
- ✓ Поиграть в снежки.
- ✓ Погладить кошку.
- ✓ Сэлфи с мамой.
- ✓ Любимая настольная игра.
- ✓ Вечер поделок.
- ✓ Фотоколлаж дома с мамой/папой.
- ✓ Цветной рисунок на снегу (мелками на асфальте).
- ✓ Посмотреть любимый мультфильм вместе (обсудить, что понравилось).
- ✓ Чтение новой сказки.
- ✓ Пришить пуговицу.
- ✓ Разобрать игрушки и отдать ненужные.

- ✓ Слепить смешного снеговика.
- ✓ Нарисовать любимых персонажей сказок или героя.
- ✓ Папа/мама у «косметолога», «парикмахера»
- ✓ Нарисуй рисунок из геометрических фигур.
- ✓ Бабушкино лото (различные настольные игры).
- ✓ Игры в ванной (пена, игрушки).
- ✓ Семейный праздник чистого носка (каждый стирает носочек – у кого чище).
- ✓ Создай свой мультик.
- ✓ Позвонить бабушке по скайпу. Нарисовать бабушке рисунок.
- ✓ Украсить дом к празднику.
- ✓ Повесить в фоторамки семейные фотографии.
- ✓ Посадить цветок.
- ✓ Забрать ребенка раньше из детского сада.
- ✓ Папа учит сына/дочь кататься на лыжах/велосипеде.
- ✓ Варианты родителей.

Посмотрите внимательно на свой список и распределите ресурсы по 4 группам. Подумайте, что мешает из 4 группы, перейти в первую.

**4 группы, на которые условно можно разделить возможные ресурсы:**

**Первая группа:** ресурсы, которые использую часто

**Вторая группа:** ресурсы, которые не использую

**Третья группа:** не рассматриваю как ресурс

**Четвертая группа:** ресурсы, которые хотел бы использовать.

Важно помнить, что ресурс восстанавливается постепенно. Свой список можно повесить на холодильник (или, например, установить на заставку телефона), иметь его перед глазами постоянно.

Литература, которая поможет в поиске ресурса:

1. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / Куусмаа А., Изюмская А., Петрановская Л., Млодик И., Бурмистрова Е. и др. – «Самокат», 2017. – 227 с.

2. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире / Марк Уильямс, Данни Пенман; пер. с англ. Ю. Цыбышевой; науч. Ред. Н. Никольская. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 288 с.

3. Agile life: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг / Катерина Ленгольд. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 168 с.

## **5. Обратная связь**

Что понравилось, что полезного для вас?

Что можно изменить или добавить? Чего не хватило?

Отзывы родителей.

## **6. Благодарим за внимание.**