

«Верни себе себя!».

Профилактики эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей-инвалидов

Черняк Оксана Николаевна,
психолог БУ «Нефтеюганский
реабилитационный центр»,
89822108794, chernrodko@mail.ru

Большое значение в построении концепции психологической помощи семьям, воспитывающим детей-инвалидов, имеют базовые положения ряда теорий и исследований:

- психолого-педагогические закономерности развития ребенка с психофизическими нарушениями есть результат сложного процесса его социализации (Т. А. Власова, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский);
- развитие в условиях дизонтогенеза требует создания специальной коррекционно-развивающей среды (К. С. Лебединская, В. В. Лебединский, И. Ю. Левченко, В. И. Лубовский, Е. М. Мастюкова, М. С. Певзнер, С. Я. Рубинштейн, У. В. Ульенкова).

Под специальной коррекционно-развивающей средой в семье понимаются внутрисемейные условия, которые создаются родителями и обеспечивают оптимальное развитие ребенка с психофизическими особенностями.

Семья - микросоциум, в котором ребенок не только живет, но в котором формируются его нравственные качества, отношение к миру людей, представления о характере межличностных связей. В современных исследованиях выявлена прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка: чем сильнее проявляется семейное неблагополучие, тем более выражены нарушения развития у ребенка. Эти положения должны учитываться как в диагностической, так и в коррекционной работе с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.

Современный подход к семье, воспитывающей ребенка-инвалида, рассматривает ее как реабилитационную структуру, изначально обладающую потенциальными возможностями для создания максимально благоприятных условий для развития и воспитания ребенка (С. Д. Забрамная, И. Ю. Левченко, Э. И. Леонгард, Н. В. Мазурова, Г. А. Мишина, Е. М. Мастюкова, Л. И. Солнцева, В. В. Ткачева и др.).

При этом особое внимание уделяется положительному влиянию близких на ребенка, созданию адекватных условий для его обучения не только в специальном учреждении, но и дома. Внутрисемейная атмосфера рассматривается как коррекционная,

которая своим гармоничным воздействием развивает ребенка, формирует в нем положительные нравственные качества, доброе отношение к миру.

Реализация комплексного подхода к осуществлению психологической помощи семьям с детьми-инвалидами, позволяет через оптимизацию внутрисемейной атмосферы, гармонизацию личностных и межличностных отношений решать проблемы дифференциальной и адресной помощи проблемному ребенку.

Основной целью в психокоррекционной работе с родителями является формирование позитивного взгляда на особенного ребенка. Адекватность позиции родителя позволяет ему обрести новый жизненный смысл, гармонизировать самосознание и взаимоотношения с ребенком, повысить собственную самооценку. Это, в свою очередь, обеспечивает использование родителями гармоничных моделей воспитания и в перспективе оптимальный вариант социальной адаптации ребенка.

Направления психологической помощи семьям:

- психологическое изучение проблем, возникающих у разных членов семьи в связи с воспитанием в ней ребенка (лица) с нарушениями развития;
- психологическое консультирование семей;
- психолого-педагогическая и психокоррекционная работа с детьми и их родителями.

Отверженность, неприятие таких семей отдельными субъектами социума и нежелание «особых» семей вести активную социальную жизнь, включает их в категорию «социальной исключенности».

Особый психологический статус таких семей заключается в характере взаимоотношений между членами семьи, в закрытости семьи для внешнего мира, в отсутствии работы у матери, в «заброшенности» здоровых детей и других членов семьи.

Психологический портрет родителей «особого» ребенка характеризуется выраженной озабоченностью, высоким уровнем тревожности, консервативностью мышления, слабостью эмоциональных структур, социальной робостью, заниженной самооценкой. Почти все испытывают выраженные чувства вины и стыда перед детьми и перед членами семьи, а зачастую и перед обществом в целом. Родители измучены невротической усталостью, опустошенностью, раздражительностью. Следствием этого являются изменения в процессе восприятия близкими себя, друг друга, ребенка и окружающей действительности.

Динамика переживаний матери, узнавшей о рождении необычного ребенка, в основном совпадает с классическим описанием этапов (фаз) прохождения стресса при

потере родного человека. Фактически она и переживает потерю ребенка, о котором мечтала.

Эти стадии охарактеризуем словами матерей детей-инвалидов:

«На первой мы мобилизованы, собраны, готовы отдать все ради здоровья нашего ребенка. Но, рано или поздно, силы кончаются. Собрав волю в кулак, стиснув зубы, человек через силу продолжает и дальше отдавать, отдавать, отдавать, не заботясь о пополнении «резервуара»».

Так наступает вторая стадия выгорания. Постоянное напряжение не отпускает и тогда, когда, казалось бы, можно расслабиться. Все мысли о ребенке, о проблемах, связанных с ним. Ночь не приносит облегчения, потому что сон нарушен. Любой конфликт надолго выбивает из колеи, любое замечание воспринимается крайне болезненно.

Если находящаяся на второй стадии мать ничего не предпринимает, чтобы восстановиться, неминуемо наступает третья: *«усталость, раздражительность, плаксивость, полное безразличие. Ребенок «просто бесит», кажется, что в нем нет ничего хорошего, «он просто нами пользуется».* Очень страдает иммунитет, расшатывается здоровье, обостряются все хронические заболевания и начинаются новые. Разваливаются отношения, распадаются браки. Больше ничего не радует, ничего не хочется.

На четвертой стадии выгорания *«приходит равнодушие, цинизм, душевная черствость. Люди воспринимаются враждебно, все они кажутся злобными, мелкими, недостойными уважения и хорошего отношения. Человек становится подозрительным, мнительным, от всех ждет подвоха, никому не верит. Иногда это доходит до степени психоза, бреда. Одним словом, «побывать на четвертой стадии выгорания врагу не пожелаешь».*

У синдрома эмоционального выгорания есть еще одна стадия - деформация личности. Такое состояние происходит из-за полного эмоционального истощения. Все, чего достигла в жизни женщина, перестает иметь значение.

Таким образом, членам семьи особого ребенка приходится сталкиваться со следующими трудностями, которые иногда превращаются в серьезные проблемы:

- стресс от поставленного ребенку диагноза и нежелание принять диагноз как случившийся факт;
- отсутствие информации о том, как и где можно получить необходимую помощь от специалистов;

- эмоциональное и психологическое выгорание, вызванное отсутствием видимого прогресса в состоянии ребенка, несмотря на прилагаемые усилия;
- усталость, вызванная постоянной необходимостью ухода за ребенком и обеспечения медицинской помощи;
- продолжительный стресс и потеря надежды;
- чувства вины и гнева, депрессия;
- и, как следствие продолжительного стресса - нарушение супружеских отношений, так как данная ситуация выливается в обвинение друг друга в случившемся, конфликты и разрыв отношений.

Все вышеперечисленные факторы являются показателями состояния **эмоционального выгорания родителей, в особенности матерей, воспитывающих ребенка-инвалида**, которое нами определяется как **стресс-ситуация** – значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающее стресс, усталость, депрессию и прочие реактивные неспецифические реакции организма.

Как правило, неудовлетворенность аффилиативных потребностей (потребность в любви, понимании, сочувствии), обида, горечь, гнев – все это выливается на ребенка и приводит к отвержению его самого и его потребностей. В некоторых случаях происходит обратная реакция: мамы, оставшиеся один на один с болезнью ребенка, отвергают свою жизнь, растворяются в ребенке. Тяжелый психологический груз приводит к депрессии, а нередко к появлению таких состояний как алкоголизм, наркомания, асоциальный образ жизни.

В связи с этим становится актуальным включение матерей в такую форму работы, которая помогла бы им установить социальные связи для взаимной поддержки друг друга, сформировать позитивную самооценку, снять тревожность, найти гармонию с самой собой.

На базе филиала БУ «Нефтеюганский реабилитационный центр» был разработан и проведен психологический курс для матерей детей-инвалидов «Верни себе себя!» (*Приложение 1*).

Цель курса: оказание помощи женщинам, воспитывающих детей-инвалидов, в формировании позитивной Я-концепции.

Общая продолжительность курса составила 4 месяца (октябрь 2023 года – январь 2024 года). Очные встречи-тренинги проводились 1 раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы - 15 человек.

Обязательным условием для реализации курса было: вступление участниц в группу мессенджера viber «Верни себе себя!» для общения, обсуждения своих успехов и

выполнения домашнего задания, а также изучения информационного материала чата мессенджера (видео-уроки, аудио-медитации, информационные статьи, практические задания); участия в 16-ти очных встречах-тренингах.

В диагностическом обследовании и коррекционной работе приняли участие 15 женщин, воспитывающих детей-инвалидов. Диагностика проводилась до и после проведения психологического курса по следующим методикам: методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным), модифицированный опросник Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой «Родительское выгорание» (*Приложение 2*).

Коррекционная работа была направлена на смягчение симптомов внутреннего конфликтного взаимодействия, создание условий для личностного роста и самоактуализации, усиление регулирующих функций психики, развитие эмоционального самоконтроля, повышение психической саморегуляции. В процессе психокоррекционной работы решались следующие задачи: расширение возможностей эмоциональной коммуникации; формирование умений и навыков саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности; создание условий личностного роста; формирование позитивного отношения к себе и своим проблемам.

Основные методы работы, которые использовались в ходе курса с матерями детей-инвалидов:

- игра, которая помогала участницам курса снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны;
- тематические опросники позволили в большей степени вербализовать, и структурировать позиции участников, осознать свои проблемы, переоценить свои жизненные установки;
- проективный рисунок помогал переключать участников группы с невербального уровня осмысления своих проблем на вербальный, а также выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств;
- рассказ и его обсуждение использовались как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором, обсуждение или проигрывание конфликтной ситуации осуществлялись не от первого, а от третьего лица;
- занятия аутотренингом формировала у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям;
- медитации позволили в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение;

- визуализации способствовали к снижению негативных, подсознательных установок и глубинных, часто иррациональных убеждений;
- правополушарное рисование способствовало активному раскрытию творческого потенциала матерей через пробуждение внутренних знаний и умения слышать себя;
- выполнение домашнего задания, позволило закрепить полученные на очных встречах-тренингах навыки взаимодействия и выражения своих чувств, а также рефлексировать полученный информационный материал в чате мессенджера.

Результаты диагностики уровня реактивной тревожности по методике Спилбергера – Ханина показали, что большой процент (83%) испытуемых до коррекционной работы демонстрировал высокие показатели. Это может свидетельствовать о сильном беспокойстве, склонности к напряжению, нервозности. После проведенных коррекционных мероприятий у 58 % родителей выявлен средний уровень тревожности, что говорит о том, что испытуемые находились в состоянии спокойствия, только испытывали некоторое волнение по поводу происходящих с ними событий. Следует отметить, что «высокий» уровень личностной тревожности снизился до среднего уровня (58 %) благодаря приобретенным навыкам саморегуляции.

С целью изучения уровня эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений) нами был использован модифицированный опросник Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой «Родительское выгорание».

Каждая из субшкал характеризуется следующими показателями: низкий уровень, средний уровень и высокий. В процессе первичной психодиагностической работы было выявлено, что субшкалы деперсонализация (низкий уровень – 0%; средний уровень – 42%; высокий уровень - 58%), редукция родительских достижений (низкий уровень – 8%; средний уровень – 34%; высокий уровень - 58%) и эмоциональное истощение (низкий уровень – 22%; средний уровень – 28%; высокий уровень - 50%) у большинства участниц курса находятся на высоком уровне. Результаты повторной диагностики, осуществленной после коррекционной работы, подтверждают положительные изменения у респондентов: деперсонализация (низкий уровень – 0%; средний уровень – 67%; высокий уровень - 33%), редукция родительских достижений (низкий уровень – 16%; средний уровень – 50%; высокий уровень - 34%) и эмоциональное истощение (низкий уровень – 22%; средний уровень – 50%; высокий уровень - 28%). Показатели субшкал деперсонализации

снизились с 58 до 33 %, редукации родительских достижений – с 58 до 34 %, эмоционального истощения – с 50 до 28 %.

Таким образом, проведенная психокоррекционная работа на психологическом курсе «Верни себе себя!» с матерями детей-инвалидов, дала положительный результат в эмоциональной составляющей жизни каждой участницы курса, об этом говорят не только результаты диагностики, но и отзывы участниц: *«Мне кажется, подобный психологический курс стоит хотя бы раз в жизни пройти каждой женщине, воспитывающей ребенка-инвалида. Занятость, дети, проблемы, работа... Они будут всегда. Но 10 минут в день для себя выкроить всё-таки можно. И даже необходимо! Можно вечно оправдываться нехваткой времени, а можно взять себя в руки и отважиться на перемены. Этот тренинг - как глоток свежего воздуха. Он открывает новые перспективы, заставляет посмотреть на вещи совсем под другим углом. Мир начинает меняться в лучшую сторону. Я такого даже не ожидала! Вот уж воистину мир - это реализация наших мыслей и желаний, нужно лишь отважиться идти им навстречу. И принять себя такой, какая ты есть, полюбить и позволить быть самой собой»;*

«После пройденных занятий с психологами центра я стала меняться в лучшую сторону, появился смысл в жизни. Очень понравилось, что нас сопровождали, индивидуально помогли каждому разобраться в себе, что информация была доступной. Я очень благодарна Вам, что вы меня вернули к счастливой жизни»;

«Я очень благодарна специалистам тренинга за проделанную ими хорошую работу. Тренинги реально помогают таким мамам, как я, полюбить себя и поднять свою самооценку. Спасибо, что научили меня всему!»;

«Замечательный курс!!! Меняет мировоззрение! Просто переворачивает его! Великолепнейшие задания! Заставляет работать мозги, размышлять, развиваться. Лишнего ничего нет, все четко, конкретно, по пунктам. Все очень понравилось. Спасибо Вам огромное!»

Личностная трансформация матерей опосредованно положительно воздействовала на всех членов семьи. Женщины отметили в своих отзывах о пройденном курсе улучшение психологической атмосферы в семье, внутрисемейных межличностных отношениях:

«...после прохождения курса заметила улучшения во взаимоотношениях с мужем и детьми. Муж стал более внимательным, а детки самостоятельнее...»;

«...мои изменения к себе, каким-то волшебным образом, отразились на моих близких. Сынок стал меньше требовать внимания, стал более самостоятельным, уже может занять себя...».

Групповая работа позволяла родителям устанавливать новые социальные связи, получать поддержку других родителей и психолога, развивать чувство доверия, расширять коммуникативные возможности, находить общие интересы.

Не менее актуально было индивидуальное психологическое консультирование. В процессе консультирования психолог оказывал помощь в виде обучения приемам и формам поведения, которые могут помочь в реальных жизненных ситуациях.

Такая форма работы с семьей, как организация совместных праздников и досуга положительно влияла на общий эмоциональный фон и помогала избежать социальную изоляцию.

Важно отметить, что семьи с особыми детьми могут функционировать так же, как обычные семьи, ничем от них не отличаясь. Такая семья становится дисфункциональной, социально изолированной лишь в том случае, если концентрируется на болезни, «несет свое несчастье». От того, насколько успешно пройдет социализация «особой» семьи, будет зависеть судьба и ребенка и взрослых.

Социальная защита семьи, имеющей ребенка-инвалида, ориентирована не только на решение ее конкретных проблем, но прежде всего на укрепление и развитие ее собственного потенциала. В этом процессе особенно значимой становится роль психолога, который должен не только помогать семье преодолевать ежедневные трудности, но и обучать членов семьи способам самопомощи и взаимопомощи, помогать им строить свой жизненный сценарий в соответствии с максимально высоким уровнем качества жизни.

Для практического решения проблем семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями, необходима разработка новых форм работы, направленных на реализацию помощи семьям данной категории. Такая форма работы как психологический курс «Верни себе себя!» для матерей, воспитывающих детей-инвалидов, будет способствовать всесторонней психологической и информационной поддержке, необходимой каждой женщине, которая находится в постоянной и непрекращающейся заботе о ребенке с особенностями в развитии, а также станет отправной точкой к счастливому будущему всей семьи.

Список использованных источников

1. Браун Дж., Кристенсен Д. Семейная психотерапия и семейное консультирование. М., 2001.
2. Василькова Ю. В., Василькова Т. А. Социальная педагогика: курс лекций: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Гаврилова Т.П. Психология семьи. М., 2002.
4. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О. А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2006.
5. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2008.
6. Мастюкова Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина. — М.: Владос, 2003.
7. Основные направления психологической помощи семье ребенка-инвалида [Электронный ресурс] https://studopedia.ru/12_159652_osnovnie-napravleniya-psihologicheskoy-pomoshchi-seme-rebenka-invalida.html.
8. Психологическая помощь семьям, имеющим детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] <https://psy-diplom.ru/primery-i-obrazcy/roditelskoe-otnoshenie-k-detyam-oligofrenam/psihologicheskaya-pomosch-semyam/>.
9. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: пособие для педагогов-психологов / Под. ред., – М.: ВЛАДОС, 2008.
10. Работа с родителями детей ОВЗ в условиях реабилитационного центра [Электронный ресурс] <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2015/11/30/rabota-s-roditelyami-detey-ovz-v-usloviyah>.
11. Системная семейная психотерапия/Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. СПб., 2002.
12. Ткачева В. В. Психологическое изучение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии / В. В. Ткачева. — М.: УМК «Психология», 2004.
13. Солодянкина О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье – М.: АРКТИ, 2007.

**Программа психологического курса для матерей, воспитывающих детей-инвалидов,
«Верни себе себя!»**

Пояснительная записка

Давайте поговорим о здоровом эгоизме. Кто для вас самый важный человек? Ваш ребенок, муж (жена), родители, может быть друг? А вы знаете, что правильный ответ на этот вопрос – «Я»? Именно вы в «таблице приоритетов» должны быть самым важным для себя человеком. Только тогда вы сможете быть счастливым, радоваться жизни, получать то, что вы хотите.

У многих идея поставить себя на первое место вызывает сопротивление. Но даже те, кто с этим внутренне согласен, с трудом учатся думать о себе - слишком в нас сильно вдалбливали в детстве «думай о других», «будь хорошим» и тому подобное.

Любить себя - означает прислушиваться к своим потребностям и удовлетворять их. У каждого человека есть свои собственные физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные желания.

Очевидно, если кто-то запрещает вам выражать собственное мнение по тому или иному вопросу, это проявление нелюбви. Или запрещает вам смеяться, когда вы счастливы или плакать, когда вам больно. А если то же самое вы делаете сами с собой? Вас ценят, любят и уважают настолько, насколько вы сами это делаете. Отношение окружающих — отличный индикатор. Любовь к себе – это про понимание своих потребностей: эмоциональных, физических, интеллектуальных и духовных, про избавление от негативных ограничивающих установок подсознания, здоровую самооценку, баланс между желаниями и усилиями, направленными на развитие.

На нашу самооценку влияет множество факторов, окружающих в повседневности. Довольно часто жизнь испытывает на прочность нашу и без того шаткую веру в собственную значимость. Поэтому как полюбить себя и повысить самооценку – чрезвычайно актуальная, важная, глубокая и трепетная тема для всех, кто недоволен собой, особенно для женщин, воспитывающих детей-инвалидов.

Психологический портрет мамы «особого» ребенка характеризуется выраженной высоким уровнем тревожности, слабостью эмоциональных структур, социальной робостью, заниженной самооценкой. Почти все испытывают выраженные чувства вины и стыда перед детьми и перед членами семьи.

В связи с этим становится актуальным включение матерей в такую форму работы, которая помогла бы им установить социальные связи для взаимной поддержки друг друга и нормализации эмоциональной составляющей жизни.

При этом необходимо выделить основные направления работы: формирование позитивной самооценки, снятие тревожности, оказание помощи в том, чтобы женщина могла лучше узнать себя, найти гармонию с самой собой.

Цель курса: оказание помощи женщинам, воспитывающих детей-инвалидов, в формировании позитивной Я-концепции.

Задачи:

- расширение возможностей эмоциональной коммуникации;
- формирование умений и навыков саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности;
- создание условий личностного роста;
- формирование позитивного отношения к себе и своим проблемам.

Участники курса - матери, воспитывающие детей-инвалидов.

Сроки реализации - общая продолжительность курса составляет 4 месяца. Очные встречи-тренинги проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Наполняемость группы составляет – не более 15 человек.

Основные формы работы:

- очные встречи-тренинги;
- работа в группе мессенджера viber «Верни себе себя!»;

Методы работы на очных встречах-тренингах:

- игра;
- проективный рисунок;
- арт-терапия;
- правополушарное рисование;
- рассказ и его обсуждение;
- аутотренинг;
- медитации;

- визуализации.

Методы работы в чате мессенджера viber:

- изучение информационного материала чата мессенджера (видео-уроки, аудио-медитации, информационные статьи, практические задания);
- выполнение домашнего задания.

Используемые диагностические методики:

- методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным);
- модифицированный опросник Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой «Родительское выгорание».

Условия реализации курса:

- участие женщин в 16-ти очных встречах-тренингах;
- обязательное вступление участниц курса в группу мессенджера viber «Верни себе себя!»
- выполнение домашнего задания;
- общение с другими участниками курса в чате, обсуждение своих успехов, получение поддержки и мотивации;
- изучение информационного материала в чате: видео-уроки, аудио-медитации, информационные статьи, практические задания.

Материально-техническое оснащение для проведения очных встреч-тренингов:

- просторное помещение;
- столы и стулья из расчета на группу;
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Ожидаемые результаты реализации курса:

После прохождения курса женщины научатся:

- принимать себя и окружающий мир, таким, каков есть;
- спокойно относиться к своим недостаткам и недостаткам окружающих людей;
- слушать свою Душу и осознавать, «Кто Я» и «Чего Я действительно хочу?»;

- осознавать свои иллюзии и выходить из заблуждений Ума;
- осознавать значимость своего Я;
- осознать свое совершенство и неповторимость;
- легко менять установки и убеждения которые мешают Любить;
- адекватно реагировать на свои реакции: мысли, действия, слова, поступки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1-ая неделя:

«Что такое любовь к себе? Как изменится ваша жизнь, когда вы полюбите себя»

2-ая неделя:

«Как принять себя? Ваш внутренний выбор».

3-я неделя:

«Как выглядит женщина, которая любит себя? Проявление любви к себе».

4-ая неделя:

«Учимся любить свое отражение в зеркале».

5-ая неделя:

«Принятие всех граней своего характера. Практика «Свет и тень».

6-ая неделя:

«Кто такой внутренний ребенок? «Работа с внутренней девочкой».

7-ая неделя:

«Как относится к своему телу человек, который любит себя. Анализ своего образа жизни».

8-ая неделя:

«Пять способов проявить любовь к себе. Ваш язык любви».

9-ая неделя:

«Все, что вы должны знать о самооценке». Работа с метафорическими картами.

10-ая неделя:

«Повышение самооценки».

11-ая неделя:

«Психосоматика, или о том, как наше психологическое состояние влияет на наше здоровье».

12-ая неделя:

«Умение достигать цели по-женски. Освоение искусства маленьких шагов».

13-ая неделя:

«Желания истинные и ложные. Практика работы со своими желаниями».

14-ая неделя:

«Работа с негативными установками. Выявление установок и их трансформация».

15-ая неделя:

«Как справляться с критикой. Внутреннее одобрение».

16-ая неделя:

«Переворот в восприятии себя».

Конспект вводного занятия, очной встречи-тренинга

«Что такое любовь к себе? Как изменится ваша жизнь, когда вы полюбите себя»

Цель: раскрытие внутренних резервов и потенциала для создания гармоничной и счастливой жизни.

Форма работы: групповая.

Целевая аудитория: женщины, воспитывающие детей-инвалидов.

Продолжительность тренинга: 120 минут.

Методы: беседа, упражнения, мозговой штурм.

Оборудование и материалы: ручки, карандаши, листочки, лист регистрации участников тренинга.

Ход тренинга

I. Организационный момент

1. Вступительное слово.

2. Ознакомление с целями и правилами курса «Верни себе себя!», с правилами групповой работы на тренинге.

- Участвуем на 100%.
- Используем «Закон поднятой руки».
- Соблюдаем закон конфиденциальности.
- Свободно высказываем свое мнение.
- Обязательно выполняем домашнее задание.
- Участвуем в обсуждениях группы в viber «Верни себе себя!».
- Заводим Блокнот любви к себе.

3. Упражнение на сближение и знакомство «Никто не знает, что я...»

Продолжите предложение «Никто не знает, что я...»

II. Основная часть

1. Упражнение «Я забочусь...»

Составьте список всех тех людей, о которых вы заботитесь, за жизнь и поведение которых чувствуете ответственность.

Озвучивание списков.

- Есть ли вы в этом списке?

2. Упражнение «Распредели по порядку»

Распределить по порядку (по степени значимости) следующий перечень:

дети, работа, муж (любимый), я, родственники, работа, друзья и т.д.

Представление варианта оптимального распределения перечня (на мольберте):

1. Я
2. Муж (любимый)
3. Дети
4. Работа
5. Родственники
6. Друзья
7. И т.д.

3. Обсуждение:

- Какие чувства вызвало у вас данное упражнение? Почему верно именно такое распределение в перечне?

- Именно вы в этом списке должны стоять на 1-ом месте. Почему? Только тогда вы сможете быть счастливой, радоваться жизни, получать то, что вы хотите.

4. Рассказ психолога о значимости любви к себе.

У многих идея поставить себя на первое место вызывает сопротивление. Слишком в нас сильно вдалбливали в детстве «думай о других», «будь хорошим» и тому подобное. Если все будут счастливы, то и я тоже. Но это не работает – по многим причинам.

Первая причина в том, что такая забота о близких становится нашей корыстью. Мы делаем что-то, ожидая взамен ответных действий от близких.

Вторая причина в том, что для того, чтобы отдать кому-то что-то, нужно сначала это иметь в себе. Иначе как вы это отдадите? Представьте корову, у которой нет молока. Вот нет его – сколько не дои. Если внутри человека счастья нет, то сколько из него ни выжимай — ничего не получишь. И сколько саму себя не мучай, чтобы отдать любовь – ничего не выйдет.

Третья причина в том, что дети и муж питаются вашей энергией, наполняются от вас заботой и любовью. Если вы пусты, если у вас ничего нет – то и у них пусто. Замкнутый круг.

Четвертая причина в том, что никто в этом мире не способен по-настоящему о нас позаботиться. Ни один человек в мире не способен читать ваши мысли, помнить все ваши вкусы, привычки и предугадывать. Никто не сможет защитить вас от негативных переживаний, никому не под силу вас спасти от зияющей пустоты в груди.

Отдавать близким свою любовь, заботу – это круглосуточная вахта женщины. Поэтому и ваша забота о себе должна тоже стать вашей круглосуточной обязанностью.

Все время спрашивайте саму себя – чего я хочу? Пospать подольше? Или лечь спать днем? Закрыться в ванной на полчаса? Накрасить ногти, даже если идти некуда? Повышивать вечером? Порисовать? Почитать книгу? Погулять одной? Сходить в магазин одной и просто там помедитировать? Сходить в гости к подруге? Нарядиться без повода? Как я еще могу порадовать тебя, родная?

Позаботьтесь о себе. Прекратите ждать, что кто-то за вас это сделает. Перестаньте ждать, что муж догадается, что вы не высыпаетесь, просто попросите его в выходной дать вам поспать еще немного. Вместо того, чтобы ожидать от мужа своих любимых цветов, купите их себе сами. Хотя бы раз. А мужу потом скажите, что вам очень захотелось именно сейчас, именно тюльпанов, и вы решили его не грузить этим. Когда ваш ребенок спит или смотрит мультфильм, сделайте не то, что очень нужно сделать, а то, что хочется. Например, тоже лягте и поспите. С чистой совестью (и с грязной посудой). Настоящая инвестиция женщины, которая приносит огромные дивиденды, это вложение в себя. В свое счастье. В свою энергию. Это не то, что стоит делать только раз в месяц в ударном темпе. Этим стоит заниматься каждый день, постоянно, несколько раз в день. Все время искать возможности, чтобы себя порадовать. Все время спрашивать себя, что еще вы можете для себя сделать.

Для многих все это – катастрофа и самый тяжкий грех. Но грех – это когда вы не занимаетесь собой совсем, когда вы сами на себя махнули рукой, когда вы ждете заботы от своих близких и постоянно разочаровываетесь. Грех – это складывать на плечи других людей ответственность за свое счастье.

Посмотрите внимательно на то, что вас окружает, и подумайте, что это говорит о вашем внутреннем состоянии? В гармонии ли вы с собой, удовлетворены ли, умиротворены ли, счастливы ли? И если атмосфера дома вас не устраивает, то менять ее стоит, начиная с самой себя. Своего внутреннего состояния. И прямо сейчас.

Если вы счастливы – все будут счастливы. Как солнечный свет невозможно спрятать, так и от энергии счастья женщины невозможно убежать и спрятаться. Любовь и счастье будут сами распространяться вокруг вас, сами будут творить ауру и атмосферу дома, сами будут наполнять ваших близких. Вам ничего не нужно будет специального для этого делать. Только быть рядом и светить. Освещать дом, людей, мир, планету.

Это наша обязанность, а не прихоть или блажь. Стать счастливыми, быть наполненными, заботиться о себе, баловать себя!

5. Упражнение «Тест-драйв»

На полу листочки с надписями «Часто», «Редко». Участницы встают посередине и после заданного утверждения смещаются в ту или иную сторону.

Утверждения:

- *Я уделяю себе время на то, чтобы побыть одной.*
- *Я занимаюсь своим любимым делом.*
- *Позволяю себе поспать.*
- *Сплю днем.*
- *Ухаживаю за собой.*
- *Гуляю одна.*
- *Хожу в магазин одна и просто там могу помедитировать.*
- *Хожу в гости к подруге.*
- *Наряжаюсь без повода.*
- *Люблю себя порадовать вкусностями.*
- *Занимаюсь спортом.*

Обсуждение:

Что вы чувствуете после участия в этом упражнении?

6. Практическая часть тренинга «Арт-терапия или правополушарное рисование»

Обсуждение:

- Как вы сохраняете свое психическое здоровье?

Очень хорошим способом на нормализацию эмоционального состояния, на успокоение и соединение с внутренней силой, а также освобождение от негативной энергии является рисование или арт-терапия.

Практическая работа

III. Рефлексия

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.

- Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Все в наших руках!

- С какими чувствами вы уходите с тренинга?

IV. Домашнее задание

1. Вступление в группу viber «Верни себе себя!».
2. Обязательное выполнение домашнего задания, участие в обсуждениях.
3. Изучение информационного материала в чате мессенджера.
4. Практикование техники правополушарного рисования, демонстрация рисунков в чате.

**Методика Ч. Д. Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности
(адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)**

Цель: исследование психологического феномена тревожности.

Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».

Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Таблица 1

Бланк ответов по шкале ситуативной (реактивной) тревожности

№ п/п	Суждение	нет, это не так	пожалуй, так	верн о	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция к тесту личностной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, **как вы себя обычно чувствуете**. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 2

Бланк ответов по шкале личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Никогд а	почти никогда	част о	почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка

Баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом.

Ключ к методике:

Таблица 1 (Ситуативная)	Шкала ситуативной тревожности	Таблица 2 (Личностная)	Шкала личностной тревожности
Номер суждения	Баллы за ответы	Номер суждения	Баллы за ответы
1	4 3 2 1	1	4 3 2 1
2	4 3 2 1	2	1 2 3 4
3	1 2 3 4	3	4 3 2 1
4	1 2 3 4	4	1 2 3 4
5	4 3 2 1	5	1 2 3 4
6	1 2 3 4	6	4 3 2 1
7	1 2 3 4	7	4 3 2 1
8	4 3 2 1	8	1 2 3 4
9	1 2 3 4	9	1 2 3 4
10	4 3 2 1	10	4 3 2 1
11	4 3 2 1	11	1 2 3 4
12	1 2 3 4	12	1 2 3 4
13	1 2 3 4	13	1 2 3 4
14	1 2 3 4	14	1 2 3 4
15	4 3 2 1	15	1 2 3 4
16	4 3 2 1	16	4 3 2 1
17	1 2 3 4	17	1 2 3 4
18	1 2 3 4	18	1 2 3 4
19	4 3 2 1	19	4 3 2 1
20	4 3 2 1	20	1 2 3 4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности.

Обработка результатов

· Ситуационная тревожность (СТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 баллов.

· Личностная тревожность (ЛТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 баллов.

Подведение результатов

- До 30 баллов — у Вас низкая степень тревожности.
- От 31 до 45 баллов — у Вас средняя степень тревожности.
- От 46 баллов и более — у Вас высокая степень тревожности.

Модифицированный опросник Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой «Родительское выгорание»

Цель: измерение уровня родительского выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений).

В модифицированном опроснике «Родительское выгорание» содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением родителями деятельности по заботе, развитию и воспитанию детей.

А. Эмоциональное истощение – проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции со стороны родителей, живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

Б. Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) – представляет собой тенденцию развивать негативное бездушное, циничное отношение к реципиентам, к их чувствам и переживаниям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и формальными. Забота о детях начинает носить формальный характер – одеть, накормить, отвести в садик и проч. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей.

В. Редукция родительских достижений – уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях. Проявляется как снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности, уменьшение ценности своей деятельности («домохозяйка – это смешно, никто не ценит заботу о детях»), негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей, нередкое чувство вины у родителей, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение значимости достигнутых результатов.

Ответы оцениваются по 7-балльной шкале и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов).

Для получения показателя по каждой шкале производится суммирование баллов. Для оценки инвертированного вопроса, отмеченного звездочкой, используется обратная шкала (ответ «никогда» – 6 баллов, ответ «всегда» – 0 баллов).

Оценка уровней выгорания:

А) Эмоциональное истощение: низкий уровень (L) – от 0 до 15 баллов, средний уровень (M) – от 16 до 24 баллов и высокий (H) – 25 и больше.

Б) Родительская деперсонализация: низкий уровень (L) – от 0 до 5 баллов, средний уровень (M) – от 6 до 10 баллов и высокий (H) – 11 и больше.

В) Редукция родительских достижений: низкий уровень (L) – 37 баллов и больше, средний уровень (M) – от 36 до 31 балла и высокий (H) – 30 баллов и меньше.

Инструкция. Уважаемая, мама! 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. Во втором столбце обозначьте цифрой от 0 до 6, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Позиция «0» – никогда; «1» – очень редко, «2» – редко, «3» – иногда, «4» – часто, «5» – очень часто, «6» – постоянно.

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».

Список вопросов

1. К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенной.

2. К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна провести весь день с ребенком.
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним.
5. Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума.
6. Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.*
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка.
10. В последнее время я стала более отстраненной и бесчувственной по отношению к своему ребенку.
11. Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует меня.
12. У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком.
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение.
19. Я довольна своими успехами как родитель.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель.
22. Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности.

Ключ опросника

Субшкала

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов максимальная

Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция родительских достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Примечание: Знаком «*» отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция родительских достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше