

Эффективные  
стратегии помощи  
семьям



Тема заключительной  
встречи цикла:  
Обсуждение самостоятельной  
работы слушателей. Подведение  
ИТОГОВ.



Ведущий:

- Психолог, руководитель Центра семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Анастасия Владиславовна Пелячик

**Задание №1.** Разработайте поэтапный план работы с семьей, где родители страдают зависимостью, а за помощью обратилась бабушка, переживающая за маленьких внуков.

**Задание №2.** У вас есть группа из 5 волонтеров, желающих помогать детям в детских домах. Какое мероприятие вы можете им предложить организовать?

**Задание №3.** Какие рекомендации можно дать одинокой матери, воспитывающей трудного подростка.

**Задание №4.** Придумайте тему для встречи родительского клуба вашего прихода. Обозначьте основные тезисы лекции, напишите сценарий встречи.

# Слушатели, получающие сертификат:

- о.Алексий
- о.Сергий
- о.Димитрий
- Сапунова Е.
- Воронкова О.
- Артеменко О.
- Голубкова М.
- Бригина Н.
- Гребенюк Е.
- Первушина В.
- Карпеева О.
- Ульянкина М.
- Добрынина Т.
- Смородникова Е.
- Первухина А.
- Феликсова И
- Пвловская М.
- Сычуга О.
- Дырдина Л.
- Рыжова .
- Захарова Е.
- Андурская Л.
- Бурдина У.
- Погодина О.
- Чучелина И.
- Селеткова С.
- Мизнко Е.
- Рябкова Л.

Лучшие работы создали:

Скакунова Е., Витрук Е., Инютина Е.

По просьбе слушателей:

# Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

---



Ведущий:

- Психолог, руководитель Центра семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Анастасия Владиславовна Пелячик

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером[en] в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений)



Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

# Причины:

- Личностные качества (эмпатия, пессимизм, перфекционизм...)
- Неправильная организация труда
- Недоброжелательный коллектив
- Неадекватное материальное вознаграждение
- Проблемные благополучатели

# СИМПТОМЫ:

- Равнодушие, апатия
- Неадекватность в восприятии благополучателей



- Снижение самооценки (сомнение в своих профессиональных возможностях)
- Нежелание перемен, даже сулящих выгоду
- Усталость, проблемы со сном, снижение иммунитета

# 12 стадий:

## 1. Увлеченность идеей

Вы безуспешно пытаетесь что-то себе доказать, и это истощает ваши силы.

*Что делать:* определитесь, что мотивирует вас в жизни. Концентрируйтесь не на результате, а на процессе.

## 2. Работающие маньяки

Вы готовы работать на износ и выбираете подход «сделай или умри».

*Что делать:* оцените ваше состояние по шкале от 1 до 10. Если «доработались» до 7–8 баллов, займитесь чем угодно, кроме работы. Если вы не позаботитесь о себе, пострадает и ваше дело.

## 3. Игнорирование собственных потребностей

Довольно опасная стадия, когда человек готов терпеть физическую боль и не обращает внимания на сигналы истощенного организма.

*Что делать:* оцените свое состояние от 1 до 10, спросив себя: «Получаю ли я от жизни удовольствие?» Посетите уроки танца или рисования. Спустя пару месяцев попробуйте снова поставить оценку своей способности получать от жизни удовольствие.

#### **4. Состояние апатии**

Все валится из рук, и вы ищете виновника сложившейся ситуации.

*Что делать:* возможно, вам следует уехать из города на уик-энд, взять небольшой отпуск и побыть наедине с собой.

#### **5. Смерть ценностей**

Вы каждую лишнюю минуту посвящаете работе, и она поглощает всю вашу жизнь.

*Что делать:* что доставляло вам радость в детстве? Посещение кинотеатра? Игра в бильярд? Пообещайте себе провести хоть раз время так, как это было в школьные годы.

#### **6. Фрустрация, агрессия и цинизм**

Появляется неконтролируемая раздражительность и вечное недовольство окружающими.

*Что делать:* используйте энергию рациональнее. Определите три ситуации, на которые понапрасну тратите силы, и придумайте три способа использовать ваше время эффективнее.

## **7. Эмоциональное истощение и нежелание выполнять свои обязательства**

В таком состоянии вы намеренно изолируете себя от всех и начинаете прогуливать работу.

*Что делать:* расскажите о своем состоянии близкому человеку, другу, мужу или жене, вашему психотерапевту, главное — не отгораживайте себя от общества.

## **8. «В кого я превращаюсь?»**

Окружающие люди пытаются достучаться до вас, но вы не способны воспринимать их заботу и не признаете своей вины за ситуацию, в которой оказались.

*Что делать:* избавьтесь от того, что причиняет вам дискомфорт. Откажитесь от дополнительной работы, пусть даже вы потеряете часть заработка. Наградой будут свободное время и отсутствие нервозности.

## **9. «Оставьте меня в покое!»**

Эту стадию называют деперсонализацией, когда человек теряет веру в себя и считает, что не может изменить свою жизнь.

*Что делать:* Научитесь жалеть себя и проявите такие же чувства по отношению к окружающим вас людям, близким, незнакомым и даже врагам.

**10. Внутренняя опустошенность** На этом этапе человек отказывается от своих надежд и своей мечты, все, что он когда-то любил, становится ненужным и неинтересным. *Что делать:* начните с простого — со своего питания. Побалуйте себя каким-нибудь неожиданным блюдом, пробуйте что-то новое хотя бы раз в неделю. Это вернет вам вкус к жизни.

### **11. Кому какое дело**

Стадия депрессии, сопровождающаяся физическим и психическим истощением. *Что делать:* занятия йогой и акупунктура могут помочь, но лучше найти эксперта, психолога или психотерапевта, который знает, что такое «синдром выгорания».

### **12. Физический и ментальный коллапс**

Эта стадия грозит суицидальными наклонностями.

*Что делать:* здесь вам точно понадобится медицинская помощь. Но вы также можете составить список всего, что представляет для вас наибольшую ценность в жизни: дети, отношения с партнером и т. д. Крайне важно научиться не отказываться от этих ценностей.

# Профилактика

- Делайте паузы
- Меняйте обстановку, переключайтесь
- Общайтесь с коллегами
- Используйте любую возможность, чтобы повысить квалификацию — учитесь 
- Следите за границами (конец рабочего дня обязателен, ваш дом-не место для работы)
- Следите за здоровьем
- Занимайтесь спортом
- Хорошо питайтесь, продолжительно спите

# Борьба с эмоциональным выгоранием:

- Перераспределите нагрузку
- Возьмите отпуск
- Сходите к специалисту за помощью
- Найдите время на себя (хобби, прогулки, общение с близкими, одиночество, чтение)
- Оптимизируйте еду и сон

Спасибо за внимание!

Была рада быть с вами!

