

«Создание родительского сообщества и поддерживающей среды, как профилактика родительского выгорания»

Добрый день, коллеги, сегодня мы хотим вас познакомить с практикой создания родительского сообщества и поддерживающей среды для родителей.

В настоящее время темп жизни современных родителей очень высок. Необходимо успевать строить карьеру, покупать жилье, иметь хобби, заниматься спортом, вкусно и красиво готовить, а еще, обязательно успевать воспитывать идеальных детей, проводить с ними много времени, создавать проекты, быть активным членом общества везде! Ведь, благодаря социальным сетям и огромному количеству успешных мам и красивых картинок, создаётся впечатление, что это реально и совсем не сложно.

На самом же деле, это не только невозможно физически, но и губительно для психологического состояния, такой темп жизни, требования общественности могут легко привести к депрессии. А если родителю еще и сложно разобраться в психолого-педагогических особенностях развития ребенка? А что, если родился ребенок с особенностями? Что делать? Куда бежать? Как остаться «нормальным» для общества? Вот здесь и случается самое страшное, родитель остается один со всеми страхами и обидами.

Исходя из этого и появляется такая необходимость создать для наших родителей небольшой островок поддержки, спокойствия и просвещения.

Что же это все-таки за феномен **«Родительское выгорание»?** Родительское выгорание — это состояние эмоционального истощения и физического переутомления родителей, возникающее вследствие длительного напряжения, связанного с воспитанием детей. Оно проявляется снижением энергии, чувством усталости, раздражительностью, потерей интереса к родительским обязанностям и ощущением беспомощности. Выгорание часто сопровождается чувствами вины, разочарования и недовольства собой как родителем.

Какими могут быть причины выгорания? Мы вам предлагаем догадаться самим! Все внимание на экран, здесь будут картинки подсказки, ваша задача – выбрать из списка верные варианты.

Причины родительского выгорания:

- 1. Хроническая усталость:** Постоянные заботы о детях, включая уход, кормление, игры и обучение, требуют много сил и внимания.
- 2. Недостаток поддержки:** Отсутствие помощи от близких, друзей или социальных служб увеличивает нагрузку на родителей.

- 3. Финансовые трудности:** Высокие расходы на воспитание детей могут вызывать стресс и тревогу.
- 4. Социальные ожидания:** Давление общества и окружающих относительно идеальной семьи и воспитания ребенка также способствуют развитию выгорания;
- 5. Сравнение:** Самостоятельное сравнение себя с другими «более успешными» мамами вводит в уныние, а если сравнение исходит от мужа/родителей, то уверенность в себе точно уходит на последний план;
- 6. Отсутствие стабильности:** статистика разводов, переездов, увольнений, роста цен на недвижимость/продукты и другие бытовые вещи.

Наша работа с родителями в рамках сообщества родителей – это не только поддержка для них, но и создание доверительной связи между педагогами и родителями, активизация родителей из пассивной позиции.

Сегодня мы вам представим наш опыт работы в рамках создания «Сообщества осознанных родителей»

В 2024 году мы собрали рабочую группу родителей и детей для апробации программы **«Сообщества осознанных родителей» в очном формате.**

Цель комплекса занятий: способствовать повышению психолого-педагогических навыков родителей.

Комплекс занятий состоит из 6 тем: «Счастье», «Я- это я», «Страх», «Мои чувства», «Моя семья» и «Я и мир». Продолжительность одного занятия 30-40 минут. Первые три занятия проводятся только с родителями, последние три занятия проводятся совместно с детьми.

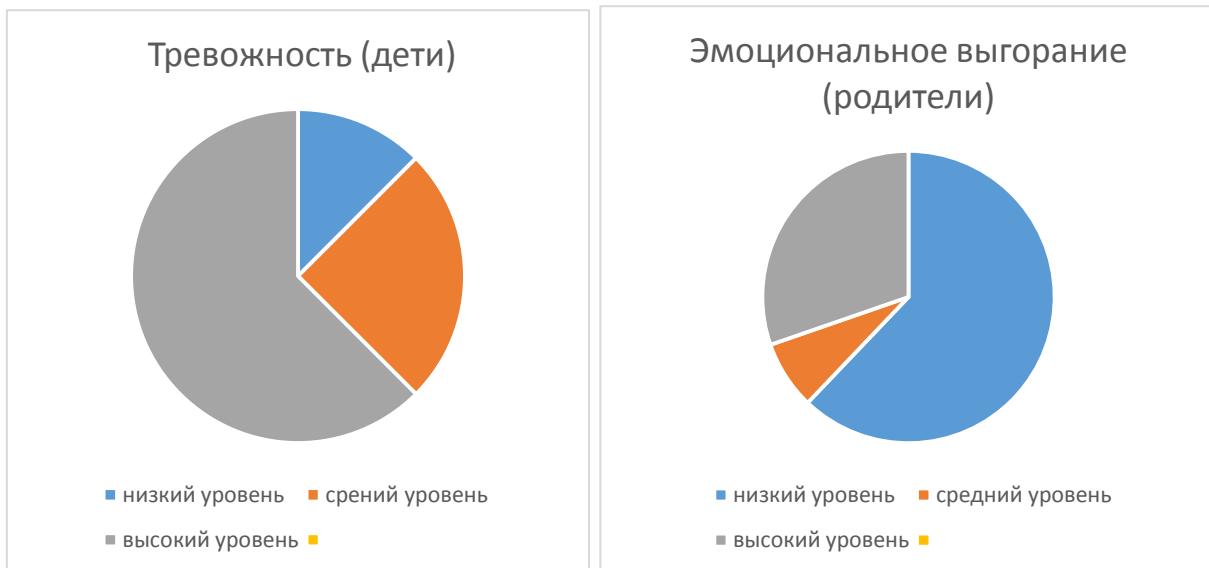
Для комплексной работы родителям выдаются рабочие тетради для домашних заданий совместно с ребенком. Тренинги и домашние задания построены таким образом, что сначала родители проходят тему совместно с психологом, а потом дорабатывают в заданиях рабочей тетради совместно с детьми.

Апробация проводилась в 2024 году с октября по ноябрь. Группа родителей набиралась по желанию и составила 8 родителей и 8 детей. В начале работы проводилась диагностика с помощью следующих тестов:

- Кактус;
- Рисунок семьи;
- Анкета «Детско-родительские отношения» Изотова Е. И.;

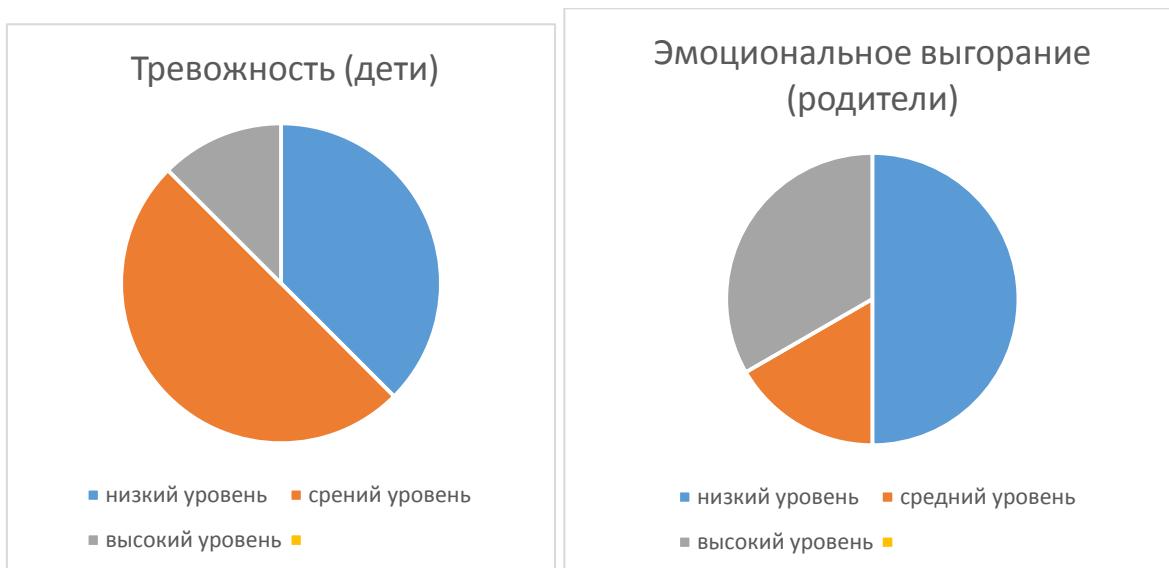
- Диагностика эмоционального выгорания Бойко В.В.

Диагностика показала повышенный уровень тревожности у 5 из 8 детей и повышенный уровень эмоционального выгорания у 4 родителей из 8.



В результате мы получили не только хорошую динамику, которую видно в заключительной диагностике, но и слова благодарности от родителей: «Нам стало легче понимать своих детей, нам стало проще общаться».

Заключительная диагностика показала, что у детей снизился уровень тревожности: высокий уровень остался только у 1 ребенка. Уровень эмоционального выгорания родителей также дал свою динамику: высокий уровень остался только у 2 родителей.



По окончанию программы родители высказали потребность в продолжении проведения очных практических занятий, предложив следующие темы:

- Гаджетовая зависимость;
- Активизация познавательной деятельности у детей с ЗПР;
- Готовность детей и родителей к первому классу.

Практическая направленность в каждой теме давала положительные отзывы и интерес у родителей, однако из-за высокого уровня загруженности родителей далеко не у всех была возможность присутствовать.

В 2025 году мы приняли решение расширять проект на онлайн формат, так у нас появилось «Сообщество осознанных родителей» на онлайн-платформе MAX. Здесь наши специалисты: логопеды, педагоги, психолог, музыкальный руководитель в разных форматах выставляют информацию для всестороннего развития детей. Здесь родители в свободное время могут познакомиться с простыми практиками снятия психо-эмоционального напряжения, а также понять причину поведения детей и самостоятельно помочь им.

Наш канал набрал уже более 120 подписчиков, каждый пост имеет реакции, а также положительные отзывы по такому виду просвещения.

Раз в квартал мы собираем опрос по актуальным вопросам организации занятий, обучения и воспитания детей. По его результатам, составляем план постов и просвещаем родителей.

Давайте разберем основные этапы создания подобного сообщества родителей:

1. Определить цели и задачи сообщества;
2. Анализ потребностей и ожиданий родителей;
3. Разработка годового плана;
4. Формирование пробной группы;
5. Реализация мероприятий;
6. Коррекция годового плана;
7. Расширение сообщества.

Но как привлечь максимум родителей? Важно учитывать портрет современных родителей, глядя на него давайте попробуем выделить **важные правила:**

- 1. Определить 1 четкую цель сообщества и проинформировать родителей**, чтобы избежать неоправданные надежды.
- 2. Выбрать наиболее удобную платформу.**
- 3. Создавать яркий, быстрый и динамичный контент.**
- 4. Регулярный сбор обратной связи и активизация родителей.**
- 5. Создаем тематические дни.**

А теперь давайте попробуем составить пример годового плана работы в рамках сообщества с помощью кейсов. В них собраны результаты диагностик, из которых вы выделяете наиболее актуальные темы для очных встреч, а также составляем примерный план для работы онлайн сообщества (выделяем более удобный формат подачи информации, определяем очередность для специалистов и т.д.)

Диагностики, которые можно использовать вы можете посмотреть в конце рабочего листа по коду.