

## Встреча родительского клуба «Эмоциональное выгорание родителя»

*Орудием и посредником воспитания*

*должна быть любовь.*

*В.Г. Белинский*

В спокойной и непринужденной обстановке в декабре 2022 года состоялась очередная встреча родителей группы «Маячок». Целью была профилактика синдрома выгорания родителей. Главные задачи это самодиагностика степени подверженности эмоционального выгорания; снижение эмоционального напряжения родителей, обучение техникам и приемам саморегуляции; формирование мотивации у родителей к сохранению психологического здоровья.

Встреча была интересной и познавательной ведь педагогами были подготовлены разнообразные игры и упражнения. По традиции мероприятие началось с игры-приветствия «Мое имя». Игра помогает родителям лучше узнать друг друга для успешного взаимодействия в дальнейшем.

Что такое эмоциональное выгорание, как распознать его признаки и что делать в конкретных ситуациях? Обо всем этом рассказала педагог-психолог. Предложила варианты решения этой проблемы. Родители смогли на себе проиграть такие упражнения, как «Лимон», «Птица, расправляющая крылья», «Шарик злости и огорчений», цель которых обучение альтернативному способу отреагирования негативных эмоций.



Также при выполнении упражнения «Модель распределения энергии» родители научились определять возможную необходимость перераспределения жизненных ресурсов.



Учитель-логопед рассказала, что такое фонематический слух, о важности его развития и причинах нарушения. А также о важности развития фонематического слуха. Показала игры на развитие фонематического слуха с детьми 3-4 лет. Затем родители сами проиграли с логопедом в такие игры, как «Повтори за мной», «Что звучало?», «Где звучало?».



Завершилось мероприятие упражнением «Передай тепло», для улучшения психологического самочувствия участников и проведением сюрпризного момента. Все участники поздравили друг друга с наступающим новым годом!

