

# Выездной обучающий семинар-тренинг для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Мама «на нуле»: пути повышения ресурсности»

Дата проведения: 26.07.2023 год

Место проведения: курорт активного отдыха «Нечкино»  
Удмуртской Республики

Форма проведения: очная форма, с выездом за пределы  
города Ижевска.

Запрос: АНО ДО «Спортивно-адаптивная школа УР» (родительское сообщество родителей, воспитывающих детей с ОВЗ).

Участники: родители, воспитывающие детей с ОВЗ и инвалидностью.

Спикеры:

Шульженко Наталья Владимировна, к.п.н., дефектолог, заместитель  
директора по психолого-педагогической реабилитации

Ратникова Ольга Сергеевна, педагог-психолог

Беленко Оксана Викторовна, логопед, конфликтолог

Программа семинара-тренинга

10:00 – 11:00 «Эмоциональное выгорание: понятие и его стадии»  
(теоретический материал с элементами аутотренинга)

11:00 – 12:00 «Ресурсы в жизни человека» (практическое упражнение с  
возможность рефлексии и обсуждения вопросов)

12:00 – 13:00 «Копилка ресурсов» (практические упражнения)



# Этапы обучающего семинара-тренинга для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Мама «на нуле»: пути повышения ресурсности»

## 1 этап. Организационный этап

Цель организационно этапа - обработка заявки на проведение обучающего мероприятия, поступившей от АНО ДО «Спортивно-адаптивная школа УР» и составление программы обучающего мероприятия.

Запрос: проведение тренинга, который позволит родителям проработать свое эмоциональное выгорание в связи с тем, что они воспитывают ребенка с ОВЗ.

Специалистами Реабилитационного центра «Адели» была составлена программа обучающего семинара-тренинга, на котором родители не только смогут получить новые знания и сформировать навыки, но и смогут определить у себя стадию эмоционального выгорания, провести рефлексия своих чувств, создать «копилку» ресурсов, которую можно будет использовать в сложные для родителя ситуации.



## Этапы обучающего семинара-тренинга для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Мама «на нуле»: пути повышения ресурсности»



### 2 этап. Основной

Проведение обучающего семинара-тренинга для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Мама «на нуле»: пути повышения ресурсности»

Цель семинара-тренинга - профилактика эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, ресурсирование и оказание им психологической помощи и поддержки.

#### Задачи:

1. Познакомиться с участниками и установить с ними контакт.
2. Создать условия для доброжелательного, безопасного общения в группе.
3. Познакомить участников тренинга с проблемой эмоционального выгорания.
4. Совместно с участниками тренинга создать копилку ресурсов – способов восстановления нарушенного баланса сил.

# Этапы обучающего семинара-тренинга для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Мама «на нуле»: пути повышения ресурсности»

## 2 этап. Основной

### План семинара-тренинга

#### 1. Знакомство и постановка проблемы:

- Знакомство по кругу, проблемы и ожидания.
- Личный образ выгорания участников.

#### 2. Эмоциональное выгорание, стадии и их признаки:

- Как был обнаружен стресс общения. Две базовые составляющие: эмоциональная вовлеченность и неравенство отношений.
- Стадии выгорания:
  - стадия мобилизации, ее позитивные и оборотные стороны;
  - стадия выдерживания;
  - стадия истощения. О неустойчивом равновесии и недостаточности обычных мер. Вероятные ошибки на этой стадии.
  - стадия личностных деформаций = адаптации. Об адаптации к стрессу.
    - Наше отношение к детям на разных стадиях.

3. Факторы выгорания (личностные; связанные с характером деятельности; с состоянием общества) (работа в 3 группах с дополнениями ведущего).

4. Понятие «ресурс», упражнение на нахождение ресурса (элемент аутотренинга)

5. Методы профилактики выгорания, самопомощи и взаимопомощи

- «Обмен подарками»;
- «Смена образа» (элемент аутотренинга);
- «Теплый душ»;

6. Обратная связь.

# Этапы обучающего семинара-тренинга для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Мама «на нуле»: пути повышения ресурсности»

## 3 этап. Итоговый

Цель итогового этапа – получение обратной связи от родителей и рассылка именных сертификатов.

