

"Школы для родителей" "Профилактика эмоционального выгорания у родителей".

Согласно плану работы "Школы для родителей", педагог-психолог Ильина Анна Юрьевна провела тренинг на тему "Профилактика эмоционального выгорания у родителей".

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей.

Задачи:

- Формировать навыки саморегуляции, управление собственным психоэмоциональным состоянием;
- Развивать позитивное самовосприятие;
- Снижать эмоциональную напряженность у родителей и предотвращать дезорганизацию поведения, сознания и психики в целом.





Родители принимали активно участие на семинаре, работали над собой, находили ресурсы для себя, чтобы недопустить эмоциональное выгорание.
Тренинг прошел в очень теплой, доверительной обстановке.