



Burnout Free

Early Childhood Intervention Project



Co-funded by
the European Union

Обучение за Ранна детска интервенция без бърнаут

Материал и
съдържание за
специалисти и
родители



Работна книга за родители в Ранна детска интервенция без бърнаут

РЕДАКТОРИ

Соня Алимович

Андрея Полик

Агапи Пападаки

Василики Крокоу



Този проект (№ 2021-I-EL01-KA220-ADU-O00035230) е съфинансиран от програма ЕРАЗЪМ+ 2021, KA220-ADU-Партньорства за сътрудничество в образованието за възрастни и се управлява от Гръцката национална агенция. Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквото и да е използване на информацията, съдържаща се в нея.

Автори на главите:

Василис Аргиропулос ¹	Саша Леоне ⁴
Магда Николараизи ¹	Кармен Костеа-Барлутуи ⁵
Мария Папазафири ¹	Йоана-Летиция Сербан ⁵
Соня Алимович ²	Кристина Балас-Бакончи ⁵
Рената Мартинец ²	Андрея Хатаци ⁵
Ана Вагнер Якаб ²	Миряна Мароевич ⁶
Василики Крокоу ³	Мария Наглич ⁶
Агапи Пападаки ³	Мария Росарио Баетас ⁷
Хрисула-Мария Кулури ³	Соня Фонтес ⁷
Айкатерини Лимперопулу ³	Николета Йончева ⁸
Мария Сфиниадаки ³	Виргиния Василева ⁸
Елени Вернадаки ³	Веселина Тинчева ⁸
Зои-Мици Урания ³	

¹Тесалонски университет, Волос, Гърция

²Факултет по образование и рехабилитационни науки, Загреб, Хърватска

³Амимони, Атина, Гърция

⁴Европейска асоциация на доставчиците на услуги за хора с увреждания (EASPD), Брюксел, Белгия

⁵Университет Бабеш-Бойяи, Факултет по психология и образователни науки, Департамент по специално образование, Клуж-Напока, Румъния

⁶Дневен център "Мали дом", Загреб, Хърватска

⁷CECD Мира Синтра, Лисабон, Португалия

⁸Център "Карин дом", Варна, България

Съдържание

МОДУЛ 1. ДЕФИНИЦИЯ И РАЗПОЗНАВАНЕ НА БЪРНАУТА В РАННАТА ДЕТСКА ИНТЕРВЕНЦИЯ	1
1.1. Родителско прегаряне: дефиниция и симптоми	2
1.2. Причини за родителско прегаряне	3
1.3. Родителско прегаряне в контекста на РДИ	4
1.4. Инструменти за скрининг и за самооценка на родителско прегаряне	6
Инструменти за оценка	10
МОДУЛ 2. УСТОЙЧИВАТА СРЕДА КАТО ПРЕВАНТИВЕН ФАКТОР СРЕЩУ ПРЕГАРЯНЕ	14
2.A.1. Устойчиви семейства	15
2.A.2. Инструменти и практики	25
2.B.1. Здрави общности	34
2.B.2. Инструменти и практики	38
Инструменти за оценка	42
МОДУЛ 3. ТЕХНИКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА БЪРНАУТ В РАННАТА ДЕТСКА ИНТЕРВЕНЦИЯ	46
3.A.1. Благосъстояние на родителите на деца с увреждания	47
3.A.2. Осъзнаване на тялото и техники за релаксация	55
3.B.1. Инструменти и практики	57
Инструменти за оценка	68
МОДУЛ 4. ПРИЛАГАНЕ НА ТЕХНИКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА БЪРНАУТ ЗА РОДИТЕЛИ В РАННАТА ДЕТСКА ИНТЕРВЕНЦИЯ	74
4.A.1. Идентифициране на индивидуалните нужди, ресурси и рискове и техники за превенция на бърнаут в РДИ	75
4.A.2. Инструменти и практики	79

Съдържание

4.В.1. Практики по РДИ и практики, ориентирани към личността	86
4.В.2. Инструменти и практики, ориентирани към личността	88
4.С.1. Важността на участието в групи за подкрепа по РДИ	93
4.С.2. Инструменти и практики	96
Инструменти за оценка	99
ПРИЛОЖЕНИЕ	102

ВЪВЕДЕНИЕ

Обучителният материал покрива нуждата от обогатени знания за техники за превенция на прегарянето при родители на деца с увреждания. Той предлага взаимно овластяващи практики за посрещане на обичайните изисквания и предизвикателства в тяхната родителска роля и при ефективното им участие в услугите за РДИ. Този обучителен материал е създаден с приноса на университетски преподаватели, мениджърски екип и специалисти от организациите, участващи в проекта "РДИ без бърнаут".

Предложеният материал е иновативен, тъй като надхвърля най-доброто от постигнатото досега в областта на превенцията на бърнаут, като включва предложенията на всички, които са изправени пред предизвикателства и са изложени на риск от бърнаут, като същевременно се грижи и подкрепя децата с увреждания .

Съдържанието на този материал води до методология за РДИ без бърнаут, която ще има голямо въздействие върху родителите и децата с увреждания, тъй като ще доведе до:

- подобряване на личното благополучие
- подобряване качеството на грижите и образованието на децата с увреждания
- идентифициране на ресурси и практически инструменти за ефективно справяне със стресови ситуации
- облекчаване тежестта за родителите, насърчаване на тяхната устойчивост и създаване на по-добри шансове за социално включване.

Модул 1.

Дефиниция и разпознаване на бърнаута в ранната детска интервенция

Василис Аргиропулос, Магда Николараизи, Мария
Папазафири



Въведение

Този модул ви запознава с дефиницията, причините и инструментите за разпознаване на бърнаут.

След завършване на този модул ще сте наясно относно:

- значението и симптомите на родителското прегаряне
- разликите между родителския стрес и родителското прегаряне
- причините за родителското прегаряне
- родителско прегаряне в контекста на ранната детска интервенция
- инструменти за скрининг и самооценка за родителско прегаряне

1.1. Родителско прегаряне: Дефиниция и симптоми

Василис Аргиропулос, Магда Николараизи, Мария Папазафири

Родителството може да бъде много стресиращо преживяване, защото родителите се опитват да се приспособят към нуждите на детето си, като същевременно намаляват времето, което отделят за себе си (Lebert-Charron, et al., 2018; Sadziak, et al., 2019). В резултат на хронично излагане на стрес, родителите могат да почувстват прегаряне (Roskam et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018), което е синдром с изтощение като основен симптом. Родителите може да се почувстват изключително уморени, докато ежедневно се занимават с редица проблеми, свързани с техните деца. Също така, друг симптом е емоционалното дистанциране от техните деца, когато родителите не искат да се занимават с родителските задължения или да общуват с децата си и да изграждат връзка. И накрая, те имат усещането за ниски постижения. Родителите може да смятат, че са добри родители или пък че не прилагат ефективни родителски практики (Mikolajczak et al., 2018; Roskam et al., 2018).

Въпреки че родителското прегаряне е свързано със стреса, то надхвърля обикновения родителски стрес по своята продължителност и тежест, тъй като се отнася до ситуации, при които бремето на усещания стрес превишава личните ресурси за справяне със сериозни последици за родителите, за семейната двойка, за взаимодействието родител-дете и за децата, като се има предвид, че родителското прегаряне може да ограничи положителните родителски практики и да увеличи нивата на родителско пренебрегване и насилие (Mikolajczak et al., 2018).

1.2. Причини за родителско прегаряне

Модел на рискови фактори за родителско прегаряне е разработен от Mikolajczak et al. през 2018 г. Въз основа на този модел има две измерения: а. фактори като невротизъм, избягване на привързаност, ограничение на ролите в родителството, излагане на конфликт в двойката и семейна дезорганизация, и б. емоционална интелигентност, вярвания относно самоефективността, позитивно родителство, съгласие между двамата родители, практическа подкрепа от другия родител и удовлетворение от брака. От друга страна, Маш и Джонстън през 1990 г. предлагат друг модел, който включва три категории фактори: а. „характеристики на детето“, б. „родителски характеристики“ и с. „характеристики на околната среда“.

В литературата подчертаните рискови фактори по отношение на гореспоменатите модели се свързват с желанието на родителите да бъдат перфектни, липсата на умения за справяне, липсата на емоционална или практическа подкрепа от партньора, лошите практики за отглеждане на деца, възрастта на децата, брой деца, деца с увреждания или тежки здравословни проблеми или поведенчески проблеми, осиновено или приемно дете, самотен родител, недостатъчно жилищно пространство, нисък доход на домакинството или финансови затруднения, работа на непълно работно време, неработещи или работещи повече от 9 часа на ден родители и личностни характеристики (Lindhal-Norberg 2007; Mikolajczak, & Roskam, 2020; Lebert et al., 2018; Séjourné, et al., 2018).



Личностните характеристики, както се подчертава, играят ключова роля по отношение на прегарянето (Kawamoto et al., 2018). Перфекционизмът е една от личностните характеристики, върху които изследователите и практиците се фокусират, тъй като тя увеличава шансовете за родителско прегаряне, включително високи стандарти към себе си, висока самокритичност, опити да изглеждат перфектни в социалната среда и т.н. Майките в частност са засегнати от мита за „перфектната майка“, според който майката има множество и перфектно балансирани роли (Séjourné et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2020).

Всички тези причини не водят непременно до родителско прегаряне. Важно е да се изясни, че те водят до родителско прегаряне, когато съжителстват с липсата на подходящи ресурси за справяне. Тази теория се основава на модела на търсенето и ресурсите, отразяващ ситуация, когато търсенето надвишава наличните ресурси, което води до прегаряне (Demerouti et al., 2001). Основният процент от родителите имат достъп до някои подходящи ресурси като време за отдих, релаксация, дейности и подкрепа (Mikolajczak & Roskam, 2020).

1.3. Родителско прегаряне в контекста на РДИ

Прегарянето на родителите в контекста на РДИ е сложен проблем, който може да има значителни последици както за родителите, така и за техните деца. Родителите на деца с увреждания често изпитват по-високи нива на родителски стрес, отколкото родителите на деца с типично развитие, особено през първите години от живота на детето им и особено в периода около диагнозата на детето им (Krstić et al., 2021; Hsiao, 2017). Нивата на родителски стрес се влияят от комбинация от вътрешно присъщи фактори (напр. способности за вербална комуникация и предизвикателно поведение) и външни фактори (социална подкрепа и условия в семейството) (Staunton et al., 2023).

Периодът непосредствено след диагностициране на увреждането може да бъде непосилен за родителите. Те могат да изпитат скръб, шок и редица емоции, докато свикват с диагнозата. Проучванията показват, че родителите могат да показват постоянни признаци на депресия и психологически трудности (Barak-Levy & Paryente, 2023; Smythe et al., 2021). Освен това, друг стресов фактор е финансовото напрежение. Грижата за дете с увреждане може да бъде скъпа, с разходи, свързани с медицински грижи, терапии и специализирано оборудване (Goudie et al., 2014). Освен това може да се наложи родителите да координират различни медицински прегледи, терапии и услуги за детето си. Познаването на здравната система, застъпничеството за нуждите на детето им и управлението на ангажиментите може да бъде претоварващо (Mbatha & Mokwena, 2023; Smith-Young et al., 2020). В допълнение, семействата може да се чувстват изолирани, докато се справят с ежедневното обгрижване (Staunton et al., 2023). Друг стресиращ фактор, пред който са изправени семействата с деца с увреждания, са отношенията с братята и сестрите. Братята и сестрите на деца с увреждания също могат да изпитват стрес и смесени емоции и да се нуждаят от подходящо внимание и промени в ежедневието си (Guidotti et al., 2021).

Програмите за ранна детска интервенция са предназначени да подкрепят семейства с малки деца с увреждания (Wang et al., 2023). Разпознаването и справянето с родителското прегаряне в контекста на ранната детска интервенция е от съществено значение, за да се гарантира, че родителите могат да осигурят възможно най-добрата грижа за децата си. Като предлагат цялостна подкрепа и ресурси, програмите за РДИ могат да помогнат на родителите да се справят с предизвикателствата, пред които са изправени, и да насърчат благосъстоянието както на родителите, така и на децата в тези критично важни ранни години. Специалистите в контекста на РДИ могат да използват различни инструменти за скрининг, за да идентифицират родителското прегаряне или самите родители могат да използват инструменти за самооценка.

1.4. Инструменти за скрининг и за самооценка на родителско прегаряне

Родителското прегаряне (РП) е много сериозно състояние, което може да има пагубно въздействие върху родителите и децата (Aunola et al., 2021). Ето защо е важно да се постави ранна и коректна диагноза. Необходима е процедура за оценка, дистанционна или лице в лице, от специалист като психолог или лекар, обучен относно родителското прегаряне. Тази процедура ще даде на родителя подходящото пространство да сподели своите мисли и чувства (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Има някои инструменти за оценка, които са разработени, но използването им в практиката е ограничено (Brianda et al., 2023). Изследователите и практиците подчертават, че най-подходящият начин за оценка на прегарянето е използването на различни информатори и различни методи като валидни инструменти за оценка, въпросници за самооценка, доказателства и др. (Brianda et al., 2023). Използването на комбинация от методи за оценка е важно, защото това ще даде отправна точка за диалог със семейството и търсене на подходящи специалисти (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Двата най-известни валидирани инструмента за оценка на прегарянето са Индекса на родителското прегаряне (ИРП) (Roskam et al., 2017) и Оценката на родителското прегаряне (ОРП) (Roskam et al., 2018). Индексът на родителското прегаряне (ИРП) е създаден от Roskam, Brianda и Mikolajczak през 2018 г. Той се основава на Индекса на прегарянето на Maslach, един от най-важните инструменти за оценка на прегарянето. Всъщност те пренасят Индекса на прегарянето на Maslach (Maslach, Jackson & Leiter, 1986) от професионален към родителски контекст. ИРП има триизмерна структура: а. емоционално изтощение, б. емоционално дистанциране и с. загуба на лични постижения (Roskam et al., 2017).

Всъщност това е въпросник за самооценка, състоящ се от 22 айтема. По-конкретно, ИРП има 8 айтема за измерване на емоционалното изтощение, 8 айтема за емоционалното дистанциране и 6 айтема за загубата на родителски постижения. Всички айтеми се оценяват по 7-степенна Ликертова скала (0 – никога, 1 – няколко пъти годишно или по-рядко, 2 – веднъж месечно или по-рядко, 3 – няколко пъти месечно, 4 – веднъж седмично, 5 – няколко пъти седмично и 6 – всеки ден).

Оценката на родителското прегаряне (ОРП) е създадена от Roskam et al. (2018) въз основа на докладването на родители в бърнаут. ОРП има четири измерения:

1. изтощение, свързано с родителската роля,
2. чувство на умора от родителската роля,
3. емоционално дистанциране от децата си,
4. контраст с предишното родителско аз.

Състои се от 23 елемента и се оценява по 7-степенна скала, варираща от никога (стойност 0) до ежедневно (стойност 6).

Можете да намерите ОРП, валидирана на няколко езика (арабски, китайски, английски, фарси, фински, японски, полски, португалски, румънски и испански) (Roskam et al., 2021).

За да изпробвате теста, моля, посетете <https://en.burnoutparental.com/test-pba-en>

Също така, в литературата могат да бъдат открити няколко други инструмента за оценка на родителското прегаряне, като например:

Кратка Скала за Родителско Прегаряне (КСРП) е кратка скала, разработена от Aunola et al през 2021 г., насочена към идентифициране на родители с прегаряне и родители в риск, която се основава на Оценката на родителско прегаряне (ОРП). КСРП има само 5 айтема, прекодирани в 3-степенна скала за отговор (А – ежедневно, В – веднъж или два пъти седмично, С – по-рядко/никога) (Aunola, et al., 2021). Скалата е проектирана да бъде лесна за използване от практикуващите с цел ранно откриване на родителско прегаряне.

Измерването на Родителското Прегаряне (ИРП-12) е нова скала, разработена от Sekułowicz et al. (2022) за измерване на прегарянето на родители на деца с увреждания и съдържа 2 измерения: а. изтощение (И) и б. безпомощност (Б). То има 12 айтема и 4-точкова Ликертова скала (Sekułowicz et al., 2022).

Индекса за родителски стрес™, четвърто издание създаден от Richard R. Abidin, д.п.н., е инструмент за диагностика или скрининг на родителската система. Той има 120 айтема относно три основни области на стреса: а. характеристики на детето, б. родителски характеристики, и с. ситуационен/демографски житейски стрес. За да научите повече за ИРС-4 или да го купите, моля посетете <https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>

Кратка форма на индекса на родителския стрес (ИРС-к), създадена от Richard R. Abidin, д.п.н., се използва за измерване на родителския стрес. ИРС има 36 айтема, свързани с изявления за самооценка на родителския стрес. Тя включва три измерения: а. Родителски дистрес, б. Дисфункционално взаимодействие родител-дете и с. Трудно дете. Всяко измерение се състои от 12 айтема, оценени от 1 (съвсем несъгласен) до 5 (напълно съгласен). За да научите повече за ИРС-4 или да го купите, моля посетете <https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>

Мярката на Широм-Меламед за бърнаут (МШМБ) е инструмент за оценка, който оценява изтощението и е проектиран от Shirom и Melamed в Швеция през 1989 г. МШМБ включва три подскали. По-конкретно: а. физическа умора, б. емоционално изтощение и с. когнитивна умора. Има 14 айтема. Всички айтеми се оценяват по 7-степенна Ликертова скала (1- никога или почти никога, 2 - много рядко, 3 - доста рядко, 4 - понякога, 5 - много често, 6 - често, 7 - винаги или почти винаги).

За да се запознаете с теста, моля посетете <https://scales.arabpsychology.com/s/shirom-melamed-burnout-measure-smbm/>

Скалата за родителски стрес (СРС) е инструмент за оценка на чувствата на родителите, разработен от Бери и Джоунс през 1995 г. Тя има 18 айтема относно родителската роля, като се фокусира върху положителните и отрицателните аспекти на родителството. Всички айтеми се оценяват от 1 до 5 (от 1 - абсолютно несъгласен до 5 - напълно съгласен).

За да се запознаете със скалата, моля посетете <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/parental-stress-scale-pss/>

Освен това можете да намерите различни онлайн тестове за самооценка. По-долу можете да се запознаете с някои от тях като примери:

Кратък онлайн тест от Psyched mommy, за да разберете дали сте изложени на риск от родителско прегаряне. Той има 20 айтема, като потребителят трябва да отговори на твърденията, като избере един от 7 отговора, свързани с честотата (от никога до всеки ден).

За да направите теста, моля посетете:
<https://www.psychedmommy.com/burnout-quiz>

BurnOut Mom Quiz е онлайн инструмент за самооценка. Има 36 въпроса.

Инструменти за оценка



1. РОДИТЕЛСКО ПРЕГАРЯНЕ

1. Изберете Вярно или Грешно от долните твърдения:

Специалистите в РДИ трябва да говорят със семействата за опита от раждането на дете с увреждане, да си сътрудничат с тях, за да намерят решения на ежедневните предизвикателства, да намерят ресурси и особено финансови и да вземат сериозни решения, като винаги имат предвид цялостното развитие на детето.

В / Г

ЛИТЕРАТУРА

1. Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*.
2. Berry, J.D. & Jones, W.H. (1995) The Parental Stress Scale : initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463 – 472).
3. Brianda, M. E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., & Roskam, I. (2023). Optimizing the Assessment of Parental Burnout: A Multi-informant and Multimethod Approach to Determine Cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, 10731911221141873.
4. Carvalho, L., Almeida, I. C., Felgueiras, I., Leitão, S., Boavida, J., & Franco, V. (2020). Recommended Practices in Early Childhood Intervention—A Guidebook for professionals.
5. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
6. Hassall, R., Rose, J., & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. *Journal of intellectual disability research*, 49(6), 405–418.
7. Karadavut, K. I., & Uneri, S. O. (2011). Burnout, depression and anxiety levels in mothers of infants with brachial plexus injury and the effects of recovery on mothers' mental health. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 157(1), 43–47.
8. Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970
9. Kwiatkowski, P., & Sekulowicz, M. (2017). Examining the Relationship of Individual Resources and Burnout in Mothers of Children with Disabilities. *International journal of special education*, 32(4), 823–841.
10. Lebert–Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, 9, 885.
11. Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14(2), 130–137.

12. Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 313–328. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_3
13. Maslach C., Jackson S. E., & Leiter M. P. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.
14. Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 7–13.
15. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134–145.
16. Roskam, I., Brianda, M.E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measure of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758
17. Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 163.
18. Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758.
19. Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective science*, 2(1), 58–79.
20. Sadziak, A., Wilinski, W., & Wieczorek, M. (2019). Parental burnout as a health determinant in mothers raising disabled children. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(3), 8.
21. Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboulenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(3), 276–288.
22. Sekułowicz, M., Kwiatkowski, P., Manor-Binyamini, I., Boroń-Krupińska, K., & Cieślik, B. (2022). The Effect of Personality, Disability, and Family Functioning on Burnout among Mothers of Children with Autism: A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1187.
23. Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 4, 26 – 48.
24. Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659.

Online sources/Websites/Tools:

- 1.The Parental Burnout Inventory.
<https://en.burnoutparental.com/test-pba-en>
- 2.Parenting Stress Index.
<https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>
3. Parenting Stress Index Short.
<https://scales.arabpsychology.com/s/shirom-melamed-burnout-measure-smbm/>
- 4.The Parenting Stress Scale. <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/parental-stress-scale-pss/>
- 5.Burnout Quiz by Psyched Mommy.
<https://www.psychedmommy.com/burnout-quiz>
6. Burnout Mom Quiz. <https://momswellbeing.com/burned-out-mom-quiz/>

Модул 2.

Устойчивата среда като
превантивен фактор срещу
прегаряне

Соня Алимович, Рената Мартинец, Ана Вагнер Якаб,
Кулури Хрисула-Мария, Лимперопулу Айкатерини,
Сфинадаки Мария, Вернадаки Елени, Зои-Мици
Урания



Въведение

В предишния модул се запознахте с дефиницията и идентифицирането на бърнаут, както и с причините за възникването му и ролята на РДИ за ранното разпознаване на родителското прегаряне. В този модул ще научите за условията на средата и семейството, насочени към превенция на бърнаут.

След завършване на този модул вие ще можете да:

- разпознавате ключовите характеристики на устойчивите семейства;
- планирате действия за подобряване на благосъстоянието на вашето семейство;
- работите върху подобряването на сплотеността на вашето семейство;
- разпознавате ключовите характеристики на здравите общности;
- разбирате значението на екологичната перспектива
- разпознавате предимствата да станете активен член на вашата общност;
- използвате местните активи и ресурси.

2.A.1. Устойчиви семейства

Соня Алимович, Рената Мартинец, Ана Вагнер Якаб

Насърчаване на устойчиви хора и семейства

Съществителното **резилианс** (устойчивост) означава не само способността на дадено вещество или предмет да се връща в първоначалната си форма, но и способността да издържа или да се възстановява бързо от трудности; устойчивост (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>).

Устойчивостта не е вродена черта и като такава е стабилна през целия живот. Може да се каже, че устойчивостта е оксиморон – развива се, когато човек или семейство са изправени пред предизвикателства и трудни ситуации. Поради тази причина устойчивостта е конструктор на развитието и динамичен процес, а не статичен набор от качества (Hawely & de Haan, 1996).

Личната или семейната устойчивост е способността на хората да се изправят и справят с трудни житейски ситуации, като се използват лични или семейни ресурси, които помагат на индивидите или семейната система да посрещнат промените и предизвикателствата по здравословен и силен начин.

Някои фактори могат или да увеличат уязвимостта, или да осигурят подкрепа на отделни лица или семейства при справянето с предизвикателствата. Факторите на уязвимост включват бедност, насилие, преждевременно раждане, домакинства с един родител, развод, малтретиране, болест, психологически проблеми, бездомност и значителна травма като война, природни бедствия или загуба на любим човек. (Masten & Reed, 2002; Fernandez et al., 2013). Многобройни проучвания показват също, че отглеждането на дете със затруднения също може да повлияе на семейната динамика (Hogan, Shandra & Msall, 2007).

Относно факта, че рисковите фактори могат да се появяват многократно или едновременно, можем да говорим за кумулативен риск (Masten & Reed, 2002).



Защитните фактори са качества на лица или контексти, които правят определени високорискови ситуации по-лесни за преодоляване. Защитните процеси се отнасят до начина, по който действат защитните фактори (Masten & Reed, 2002). Индивидуалните защитни фактори, като издържливост, обхващат набор от личностни качества, които функционират като източник на устойчивост при излагане на стресови ситуации, заедно с ориентиран към решаване на проблеми подход за справяне (Dolbier et al., 2007).

Три елемента са в основата на издържливостта. Първият е, когато човек възприема предизвикателството или промяната като нормални и естествени и като възможност за своето личностно израстване. Второто е ангажираност, което означава да имаме цел в живота си и активно участие в управлението на живота си. И накрая, това е контролът, който е вярата, че сме способни да повлияем на житейските обстоятелства.

Въпреки че някои хора развиват устойчивост естествено сами, възможно е тя да се повиши чрез учене и поддържане на някои поведения.

Ако вие като родители се опитвате да изградите своята лична устойчивост, можете да работите върху собствения си растеж и развитие и да изградите умения с течение на времето (приемане на промяна, повишаване на самосъзнанието, поставяне на цели и умения за решаване на проблеми, подхранване на оптимизъм и грижа за себе си като цяло, проактивност и т.н.)

(<https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>)

Според Fernandez et al. (2013), понятието семейна устойчивост пренасочва вниманието от отделните членове на семейството и тяхната лична устойчивост към колективната сила на семейната единица като защитен фактор. В този контекст някои ключови защитни фактори включват ефективни стратегии за справяне, семейна сплотеност и системата от връзвания на семейството. Положителните стратегии за справяне са тези, насочени към решаване на проблеми. Сплотеността означава взаимосвързаност между членовете на семейството, където те споделят обща цел и работят заедно за постигане на резултати, които са от полза за семейството. Духовността се идентифицира като една от положителните семейни ценности, която допринася за цялостното семейно благополучие.

За да изградите устойчивост в своето семейство, можете сами да използвате някои съвети като: прекарване и планиране на времето заедно със семейството, подобряване на комуникацията (активно слушане и ясно изразяване), приемане на различията, припомняне на силните страни и уникалността на вашето семейство, подхранване на положително отношение .
(<https://everymind.org.au/news/building-family-resilience>)

Bayat и Schuntermann (2013) изследват насърчаването на устойчивостта в семейства на деца с увреждания, главно тези с аутизъм. Те подчертават важноста на извличането на смисъл от увреждането на детето като решаващ аспект за подпомагане на семействата да се справят ефективно и да се адаптират към предизвикателствата, породени от увреждането. Процесът на приписване на значение на увреждането от членовете на семейството играе ключова роля при използването на семейните ресурси, които служат като защитни фактори. Този процес подпомага структурирането на семейната единица и установяването на равновесие между наличните ресурси, стресори и изисквания, обикновено наричани рискови фактори.

Признавайки централната роля на намирането на смисъл при насърчаване на устойчивостта на родителите, става наложително да се насърчават хората открито да артикулират своите преживявания, възприятия и емоции. Такъв диалог трябва да се провежда редовно. Например, в началния етап човек може да се задълбочи в това какво означава увреждането и как то се отразява както на детето, така и на цялото семейство. На по-дълбоко ниво може да се обмисли как увреждането на детето влияе на идентичността на родителя и членовете на семейството могат да установят своите роли по отношение на посрещането на нуждите на детето. В крайна сметка увреждането на детето може да придаде различен смисъл на нечия гледна точка към света. Осъзнаването на глобалните и специфични последици от увреждането на детето може значително да подпомогне справянето, изграждането на устойчивост и поддържането на функционалността на семейната единица. Като се има предвид, че духовността играе важна роля в насърчаването на семейната адаптация и предоставянето на подкрепа на членовете на семейството по време на кризи, за специалистите е от решаващо значение да почитат и признават семейната система от вярвания (Bayat and Schuntermann, 2013).

Ключово послание

Когато се сблъскваме с трудни ситуации, е важно да намерим настоящия смисъл и също така да изградим нов смисъл. Това не е само адаптация, но и трансформация. Предизвикателните ситуации водят до известни загуби, но от тези загуби могат да се развият нови силни страни и ценности. Насърчаването на устойчивостта означава да помогнете на другите (или на себе си) да видят вече съществуващите индивидуални или семейни силни страни, но също така да намерят нови, които са възникнали от предизвикателствата.

Ефективно родителство

Родителството подкрепя холистичното развитие на детето, което включва физически, емоционални, социални и интелектуални аспекти, като се започне от ранна детска възраст и се простира до зряла възраст, както е посочено от Brooks (2012).



Родителският стил влияе върху развитието на детето (Joseph and John, 2008). Въпреки това, Fletcher et al. (2005) подчертават, че трябва да вземем предвид и родителските практики. Родителските практики са поведения като родителска ангажираност в образованието и заниманията на детето и са свързани с родителските стратегии относно дисциплината.

Канадското педиатрично дружество (2004) се застъпва за форма на дисциплина, която се характеризира със силна емоционална връзка с детето, последователност, усещане за справедливост, съответствие с етапа на развитие и темперамента на детето и фокус върху самоусъвършенстването, което в крайна сметка насърчава самодисциплина.

Родителските стратегии трябва да са подходящи за развитието, характера и възрастта на детето. Следователно те няма да бъдат еднакви за бебетата и за тийнейджърите.

а) **Бебетата** се нуждаят от сигурност и защита, така че трябва да задоволят техните нужди като хранене, сън, игра и взаимодействие с другите. В кърмаческа възраст се развива привързаност. Привързаността е дълбока и дълготрайна емоционална връзка на двама души във времето и пространството (Ainsworth, 1973), а липсата на привързаност може да навреди на благосъстоянието на детето. За да развият сигурна привързаност, бебетата трябва непрекъснато да получават внимание и обич от родителите си, докато те задоволяват техните нужди. Деца със сигурна привързаност ще се развият като независими, топли личности без страх, че ще бъдат изоставени (Schipor & Vujor, 2018). Когато имате дете с увреждане, може да се съсредоточите върху здравето, прегледите и рехабилитацията на детето си и да се сблъскате с много хоспитализации. Може да усещате скръбта поради загубата на вашето „въображаемо дете“. Следователно можете да пропуснете важни сигнали, които детето показва и да не отговаряте на нуждите на вашето дете, което ще доведе до недоверие у детето и ще наруши развитието на привързаността.



б) През годините на прохождение децата експериментират и упражняват собствената си воля и често се разочароват, което предизвиква поведенчески прояви и гневни изблици. Трябва да запазите спокойствие и да внимавате с реакциите, тъй като наказанието може само да влоши поведението. Трябва да поставите ограничения и да установите рутина. Трябва да предоставите насоки и инструкции на вашето дете, гарантирайки безопасността му като същевременно управлявате агресията и възпирате разрушителното поведение. Значителен брой родители са склонни да проявяват прекомерна закрила към своите деца с увреждания и това от своя страна ограничава шансовете на тези деца да изследват и да се ангажират със заобикалящата ги среда. По този начин детето няма възможност за спонтанно учене в реална среда.

в) Децата в предучилищна възраст се нуждаят от последователност в правилата и действията и от похвала на доброто поведение. Те развиват социални умения чрез социални връзки с връстници. По този начин децата се учат как да бъдат отговорни и самодисциплинирани. Както при по-малките деца, много родители на деца с увреждания продължават да бъдат свръхпротективни, угаждат на детето, което пречи на социалното развитие. Освен това, много деца с увреждания имат по-малко възможности да бъдат ангажирани с връстници, поради многото индивидуални рехабилитации и терапии.

Въпреки че трябва да адаптирате своите родителски стратегии към възрастта и развитието на вашето дете, някои стратегии трябва винаги да са едни и същи. Сега много автори описват техники за положителна дисциплина и някои важни техники, които трябва да се използват с всички деца, са:

а) **Последователност** – поставяне на подходящи граници и правила и изясняване на детето чрез казване и даване на пример. Дръжте се според тези ограничения и правила през цялото време във всички ситуации. Ако в някои ситуации трябва да се нарушат правилата, това трябва да се обясни на детето.

б) **Положителна комуникация** – активно слушане с откритост и зачитане на мнението и чувствата на вашето дете. Отразяване на това, което детето комуникира и обясняване на чувствата. Контролиране на собствената ви комуникация, ясно говорене, съобразяване на тона на гласа и използване на алтернативни, подходящи форми на комуникация с деца с увреждания.

в) **Позитивно насърчаване** – похвала и признаване на доброто поведение и действия. Фокусиране върху силните страни и положителното поведение. Похвала за добре изпълнените задачи. Обясняване какво е добре направено и кое поведение е добре да бъде похвалено, като „беше много хубаво, че сподели играчките си по време на играта“.

г) **Пренасочване** – фокусиране на вниманието на детето върху нещо друго, докато се държи неподходящо.

д) **Отделяне на време** – прекарване на качествено време с детето. Ангажиране в индивидуални дейности за свободното време.

е) **Таймаут** – извеждане на детето от ситуацията за предварително зададено време, след предварително предупреждение, когато детето се държи неподходящо.

Предложения за по-нататъшно четене:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/infants-0-1-w-npa.pdf>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/toddlers-1-2-w-npa.pdf>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/Toddlers-2-3-w-NPA.pdf>



Подкрепяща среда



Подкрепящата среда се изгражда по начин, който насърчава добрите отношения, позитивната атмосфера, откритата и любезна комуникация. Такава среда насърчава развитието и благосъстоянието и е важна за децата и родителите. Подкрепящата среда трябва да бъде безопасна и да насърчава децата да я изследват, като същевременно е структурирана и осигуряваща предсказуемост, така че детето да усеща сигурност и доверие към хората. Детето трябва да има отзивчив човек, който подкрепя независимостта му и чувството за компетентност (The Iris Centre, 2015).

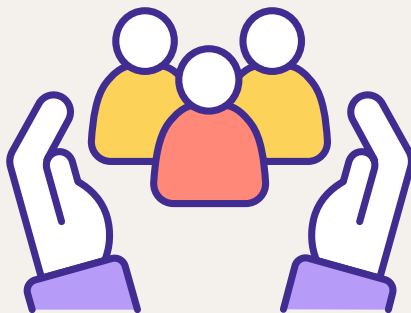
За да постигнем такава среда, трябва да проектираме физическа среда. Трябва да обезопасим всички опасни места, като стълби, ъгли, твърди ръбове и т.н. Трябва да създадем зона за игра и места за учене, пълни с различни материали. За децата с увреждания трябва да мотивираме детето да изследва и да се движи. Много деца с увреждания в ранна детска възраст имат изоставане в двигателното развитие, така че те изследват само околната среда в обсега на ръцете. Затова трябва да доближим всичко до тях. Трябва да им предоставим различни мултисензорни материали, не само играчки, но и предмети от ежедневието.

Подкрепящата среда също така създава възможности за взаимодействие с родители, други членове на семейството и връстници. Много деца с увреждания трябва да бъдат насърчавани да общуват, тъй като често губят интерес към общуването веднага щом друг човек не реагира на техните сигнали. Затова трябва да реагирате на сигналите на детето си с ентузиазъм. Трябва да насърчавате и да чакате реакцията на детето, когато е провокирано. Вашето пеене, четене, разказване на истории с бавен и спокоен глас може да насърчи вниманието на детето ви към общуване. Колкото подкрепящата среда е важна за децата, толкова е важна и за родителите.

Да имате дете с увреждане много пъти означава, че ви липсва подкрепа от вашите приятели и други хора от вашата общност. Приятелите ви не знаят как да ви подкрепят, понякога ви съжаляват или дори започват да ви отбягват. От друга страна, имате твърде много други проблеми, които трябва да решавате, прекарвате много време в терапии с детето и нямате време да се срещате с приятелите си. Затова е добре да получавате подкрепа от специалисти. Подкрепата от специалисти трябва да включва предоставяне на информация и практическа помощ, положитивни ролеви модели и демонстрация на дейности, както и емоционална утвърждаваща подкрепа, понякога дори консултиране. Освен това е от съществено значение да знаете къде и как да получите достъп до конкретния вид помощ, от която се нуждаете (Douma, 2006; Letourneau, 2001).

Родителите на деца с увреждания обикновено разпознават срещите на групите за подкрепа като добра социална подкрепа. По време на срещите на тези групи можете да обменяте опит, различна информация и практически съвети, да се изслушвате и подкрепяте взаимно.

Освен подкрепата от специалисти, ще се възползвате и от формална и неформална социална подкрепа. Въпреки че може да има различия между майките и бащите, неформалната социална подкрепа на работното място и предлаганите от работодателя официални, ориентирани към семейството обезщетения и политики могат да допринесат за цялостното ви благополучие (Greenberger et al., 1989).



2.A.2. Инструменти и практики

Множеството задачи и отговорности, свързани с отглеждането на деца с допълнителни нужди, могат да бъдат свързани с чувство на безпокойство и изтощение, но също така може да бъде интересно пътуване за откриване на вашата устойчивост и личностно израстване. В съответствие със съвременните познания, устойчивостта може да се разглежда като способност да бъдете удовлетворени и овластени, след като се е случило нещо трудно или лошо. Въпреки че подобно мислене ще бъде необичайно или невъзможно за някои от вас, трябва да знаете, че да бъдеш устойчив е процес, който включва учене, откриване, съпричастност, сътрудничество и грижа за себе си.

И така, ето някои точки за дискусия, предложения, стратегии и дейности за изграждане на устойчивост с цел подобряване на собственото ви благосъстояние, насърчаване на положителна семейна динамика и положителна връзка родител-дете.

1. Дискусионни точки

WHAT MAKES ME STRESSED?



HOW DO I REACT TO BEING STRESSED?





WHAT OTHER POSITIVE COPING STRATEGIES COULD I TRY?



**КАКВО МЕ КАРА ДА СЕ ЧУВСТВАМ ДОБРЕ? КАКВО
МИ ХАРЕСВА?
ОТ КАКВО СЕ ЛИШАВАМ?**

WHAT WOULD I LIKE OTHERS TO KNOW OR DO?



DESCRIBE A GOOD DAY



DESCRIBE A BAD DAY



2) Предложения за това как да преодолеете стресови и предизвикателни ситуации, които могат да възникнат в семейния живот:

- Изследвайте различни гледни точки и обмисляйте области на успех и потенциално подобрение,
- Умейте да разпознавате както благоприятните, така и предизвикателните аспекти на даден проблем.
- Възползвайте се от предходен опит, за да предотвратите или смекчите повтарянето на подобни ситуации в бъдеще или да промените обичайната реакция към нежелани събития
- Ангажирайте се с ежедневните предизвикателства, които възникват в семейния живот. Ако проявите доброта и състрадание към себе си, ще се справите със семейния живот с повишено търпение.
- Създайте график с детето си, като определите конкретни времеви интервали както за образователни дейности, така и за игра. Особено в моменти на криза или промяна може да има нужда от известна гъвкавост в тези рутини. В същото време е важно да спазвате график и да бъдете последователни
- Дайте възможност на детето си да се доверява на способността си да разрешава проблеми и да взема разумни решения.
- Положителната и оптимистична гледна точка може да даде възможност на децата да възприемат положителните аспекти на живота и да бъдат упорити, дори в лицето на най-трудните обстоятелства.
- Промяната често може да предизвика страх у деца и тийнейджъри. Помогнете на детето си да осъзнае, че промяната е естествен аспект от живота и че новите стремежи могат да заемат мястото на цели, които може вече да не са постижими.

3) Стратегии за изграждане на устойчивост

ПРАКТИЧЕСКИ СТРАТЕГИИ

- Включете приятни и здравословни занимания в ежедневиия си график. Това ще ви зареди и ще предотврати чувството на изтощение.
- Дайте приоритет на вашето добро физическо и психическо здраве, тъй като то формира основата за ефективно справяне с изискванията на ежедневието.
- Водете си дневник – организирайте мислите и преживяванията си. Това е основана на доказателства стратегия за подобряване на уменията за справяне и намаляване на стреса.
- Говорете с други, които може да имат съвет или стратегии, които биха могли да ви помогнат във вашата ситуация. Често хора, които вече са преодолели същия проблем, са най-добрите съветници.
- Търсете прозрение във всяко дадено обстоятелство. Какви ценни уроци могат да бъдат извлечени както от положителните, така и от по-малко благоприятните резултати?
- Позволете си почивка – възнаградете се с нещо, което обичате и което ви харесва.

ЕМОЦИОНАЛНИ СТРАТЕГИИ

- Бъдете добри към себе си. Отнасяйте се към себе си така, както бихте утешили и подкрепили близък приятел, който е преминал през подобно преживяване.
- Обърнете се към другите за подкрепа, споделяйки емоциите си. Състрадателните хора имат способността значително да подобрят нашето благосъстояние.
- Обсъдете с приятел. Може ли той или тя да предостави различна гледна точка?
- Позволете си да изпитате разочарование, тъга или всяка друга емоция, която трябва да обработите. Ако е възможно, опитайте се да ограничите тези емоции до моменти, когато можете да ги управлявате ефективно; това е конструктивен подход за развиване на самоконтрол. Ако намирате за предизвикателство да управлявате или облекчавате стреса или силните чувства, не се колебайте да се свържете с приятел, доверен човек или да потърсите професионална помощ.
- Използвайте хумор.

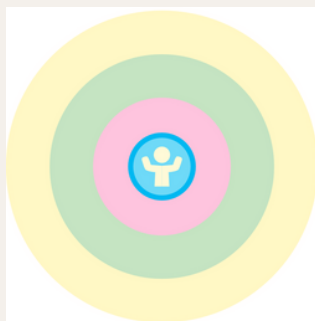
ФИЗИЧЕСКИ СТРАТЕГИИ

- Почивайте. Дайте си необходимото време за възстановяване. Вашето тяло и ум се нуждаят от почивка и приблизително 6 до 7 часа сън (или повече, ако имате късмет).
- Справете се с умората си. Ако откриете, че ви липсва енергия, структурирайте ежедневните си дейности по начин, който съгласува пиковите ви нива на енергия с най-важните моменти.
- Движете се. Бъдете активни. Открийте дейност, която ви доставя радост, било то туризъм, градинарство или йога. Ако не можете да намерите време, формулирайте план за включване на физическа активност в живота си през следващите дни.
- Започнете да практикувате медитация, дълбоко дишане, осъзнатост или се ангажирайте с друга форма на психофизическа релаксация. Развиването на способност да се успокоявате физически предлага многообразно предимство, насърчавайки емоционално, умствено и поведенческо спокойствие.

4) Дейности

А) КРЪГОВЕ НА ПОДКРЕПА

Помислете за всички области от живота си – семейство, приятели, колеги, познати и организации, които могат да ви помогнат да се чувствате физически, психически и емоционално добре. Поставете ги в кръга в зависимост от това колко сте близки с тях. Напишете във всеки кръг какъв вид подкрепа можете да поискате от тях (или бихте искали да потърсите). Това може да ви помогне да разберете кой може да ви подкрепи в различни ситуации и да ви напомни, че не е нужно да се справяте сами.



ФИГУРА 1. КРЪГОВЕ НА ПОДКРЕПА

В) ДНЕВНИК НА НАСТРОЕНИЯТА

Дневникът на настроенята може да ви помогне да идентифицирате и разпознаете емоциите си и да разберете какво ги причинява и предизвиква. Също така може да ви помогне да изследвате нови и/или различни умения за справяне.

СИТУАЦИЯ	ЕМОЦИЯ	СТЕПЕН НА ИНТЕНЗИВНОСТ (0 – 100)	КАК РЕАГИРАХ	КАК МОЖЕШЕ ДА РЕАГИРАМ ИЛИ ДА НАПРАВЯ ДРУГО
----------	--------	----------------------------------	--------------	---

С) СПИСЪК С БЛАГОДАРНОСТИ

Много пъти в живота си сме фокусирани върху негативни преживявания. Животът обаче се състои и от красиви и приятни неща. Опитайте се да помислите какво е добро и вдъхновяващо в живота ви и за какво сте благодарни. Може би трябва да си спомняме и да им се наслаждаваме по-често. Така например можете лично или заедно с други членове на семейството да помислите за всичко, за което сте благодарни, и да попълните таблицата по-долу.

Аз искам да благодаря... Ние искаме да благодарим...	
Благодарен/на съм за... Благодарни сме за...	
Чувствам се подкрепен/а, когато... Чувстваме се подкрепени, когато...	
Аз оценявам... Ние оценяваме...	
Чувствам се щастлив/а, когато... Чувстваме се щастливи, когато...	
Радвам се, когато... Радваме се, когато...	
Благодарен/на съм на семейството ми за... Благодарни сме на семейството ни за...	

ТАБЛИЦА 1. СПИСЪК С БЛАГОДАРНОСТИ

D) ТАБЛО НА ЖЕЛАНИЯТА – ВИЗУАЛИЗИРАЙТЕ СВОИТЕ ЦЕЛИ И МЕЧТИ

Създайте свое лично или семейно визуално табло, което представя вашите житейски цели и мечти. То може да служи като ежедневно напомняне за това, към което се стремите, и мотиватор за поставяне на по-малки цели и стратегии, които ще го направят възможно. Можете да го направите на обикновена хартия, като използвате различни визуални средства, цветове, снимки, рисунки, думи, стихове, цитати, послания и т.н. Шаблонът за визуално табло също може да бъде добра идея, ето някои насоки (фигура 9). Освен това можете да използвате дигитален вариант, като използвате инструмент като Canva – Free Vision Board Maker (онлайн софтуер за редактиране), за да направите дигитална визия, която можете да направите на тапет за вашия компютър или да разпечатате.



ФИГУРА 2. ТАБЛО НА ЖЕЛАНИЯТА

E) ПЛАН ЗА УСТОЙЧИВОСТ

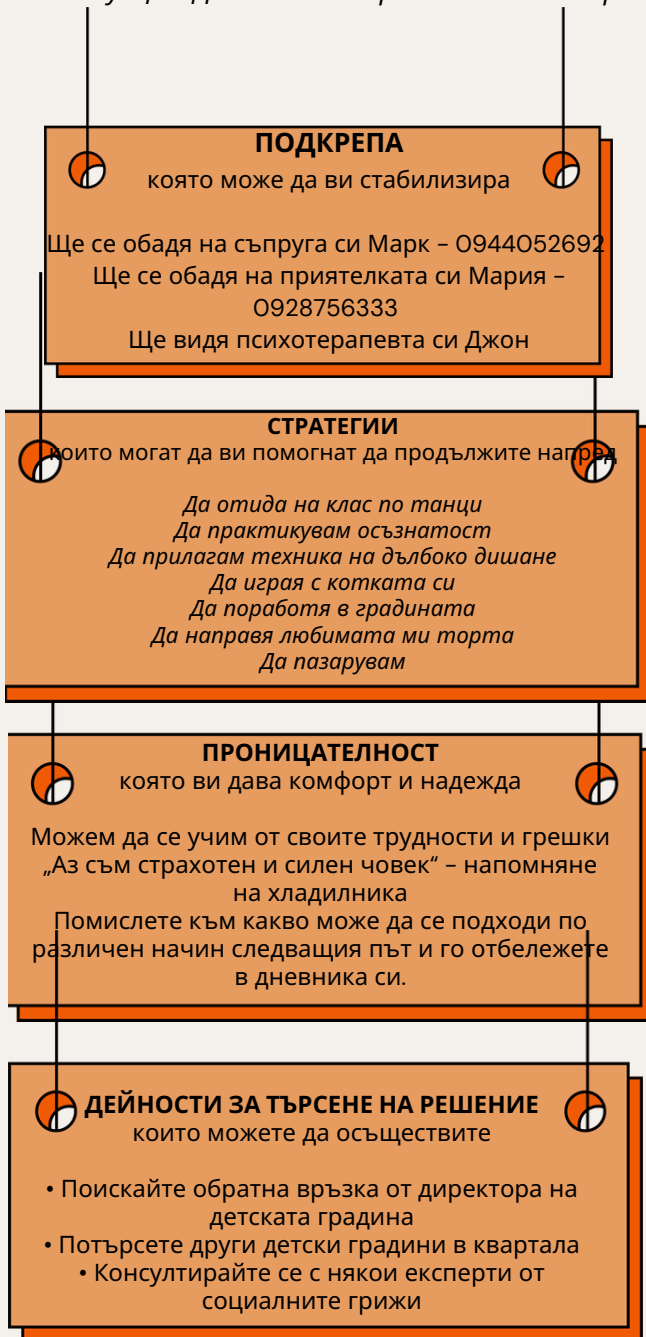
Това упражнение ще ви помогне да използвате вашите ресурси за устойчивост, за да създадете личен план за устойчивост, който може да ви помогне да преодолеете настоящи или бъдещи предизвикателства.



<p>Стъпка 1: Опишете настоящото си затруднение</p>	<p>Опишете вашето текущо предизвикателство или трудна ситуация(и).</p>
<p>Стъпка 2: Намерете подкрепящи хора около вас</p>	<p>Посочете хора, които ви подкрепят в живота, които ви държат изправени, когато би било по-лесно да паднете.</p>
<p>Стъпка 3: Определете стратегии</p>	<p>Например, има ли конкретни методи, които използвате, като медитация, водене на дневник на благодарността, разходка, слушане на определена музика или масаж, за облекчаване на стреса?</p>
<p>Стъпка 4: Открийте проицателността</p>	<p>Проицателността възплъщава мъдростта и прозорливостта, които притежавате, независимо дали са извлечени от източници като текстове на песни, романи, стихове, духовни текстове, цитати на забележителни личности, съвети на по-възрастни хора или вашия собствен житейски опит.</p>
<p>Стъпка 5: Определете поведения, ориентирани към решенията</p>	<p>Какви проактивни поведения демонстрирате, за да се справите ефективно с проблема? Например, намирате ли за необходимо да получите нова информация, да изготвите стратегия, да участвате в преговори, да изразите мислите си или да потърсите помощ от други?</p>
<p>Стъпка 6 Изпълнете своя план за устойчивост</p>	<p>Последващото действие включва прилагане на вашия план за устойчивост. За да постигнете това, определете последователността, в която ще използвате разнообразните си източници на подкрепа, стратегии, мъдрост и действия, ориентирани към решения. Откъде трябва да започнете с вашите ресурси? Обикновено най-подходящата отправна точка е най-малката стъпка, която можете да предприемете. За да създадете своя план за устойчивост, както е показано на фигура 2, маркирайте числото 1 до първоначалния ресурс, който планирате да използвате. Продължете да поставяте номера в логическа последователност на различните ресурси, които възнамерявате да използвате. След това използвайте първия си ресурс и продължете да следвате плана си за устойчивост стъпка по стъпка, докато не преодолеете ефективно предизвикателството.</p>
<p>Стъпка 7 Оценете своя план за устойчивост</p>	<p>Обмислете следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какъв е вашият опит при въвеждането на вашия план за устойчивост в действие? Доказа ли се ефективен в преодоляване на предизвикателството? • Кои конкретни ресурси, било то умения, подкрепа, стратегии или прозрения ви бяха най-полezni и какви бяха причините за тяхната ефективност? • Не сте ли използвали ресурси и ако да, защо? • Има ли допълнителна информация или елементи, които искате да включите в плана си за устойчивост? • Има ли други области, в които бихте могли да приложите своя план за устойчивост и ако да, как това може да доведе до подобрения в цялостното ви благосъстояние или положение?

ТАБЛИЦА 2. ПЛАН ЗА УСТОЙЧИВОСТ

Трудна ситуация: Детето не е прието в детска градина



ФИГУРА 3. ПРИМЕР ЗА ИЗПЪЛНЕН ПЛАН ЗА УСТОЙЧИВОСТ

5. Препоръчана допълнителна литература:

1. Bourke-Taylor, (2023): *Building resilience in the face of adversity*, <https://sourcekids.com.au/resilience-in-the-face-of-adversity-how-can-parents-stay-buoyant-and-calm/>

2. <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/wellbeing-activities.html>
<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

3. <https://PositivePsychologyProgram.com>

2.В.1. Здрави общности

Кулури Хрисула-Мария, Лимперопулу Айкатерини,
Сфинадаки Мария, Вернадаки Елени, Зои-Мици Урания

Определение и характеристики на здравите общности

Здравата общност е нещо повече от добро медицинско обслужване. Тя също така включва социални фактори и фактори на обкръжаващата среда, които помагат на хората да се чувстват добре. Една здрава общност винаги работи за подобряване на средата на индивида и на социалните групи и осигурява ресурси за хората, за да се подкрепят взаимно и да достигнат пълния си потенциал. Здравите общности са динамични и винаги се развиват.

Някои важни характеристики включват силен акцент върху участието на обществеността и лична независимост при вземането на решения относно собствения живот, здравословно състояние и благополучие.

В допълнение, има фокус върху поддържането на чиста, безопасна и висококачествена индивидуална и материална среда, напр. жилищното състояние.

Задоволяването на основни нужди като храна, вода, подслон, доходи, безопасност и заетост за всички хора също е приоритет.

Още повече, насърчаването на силна и подкрепяща общност е от съществено значение.

И накрая, цени се осигуряването на достъп до разнообразие от ситуации и ресурси, с възможности за контакт с различни заинтересовани страни, насърчаване на взаимодействия и комуникация. (Hancock & Duhl, 1988, както е цитирано в Ashby & Pharr, 2012).

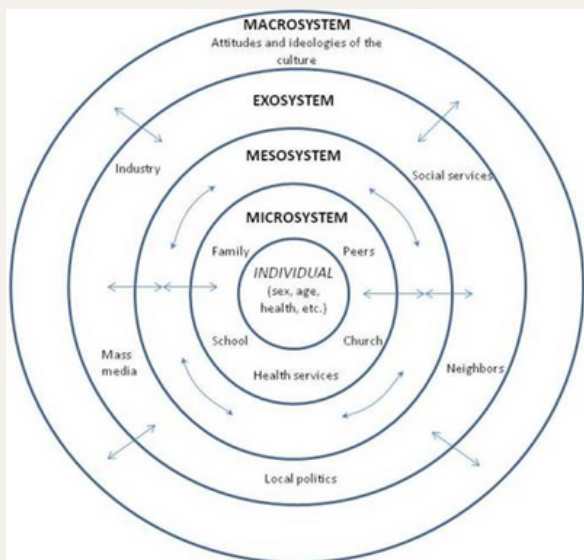


Екологична перспектива

Семействата са членове на общността, в която живеят. Те повлияват и се влияят от общността, чието качество оказва сериозно въздействие върху тяхното личностно, социално и професионално благосъстояние.

Теория на екологичните системи

Теорията за екологичните системи подчертава значението на външните фактори при формирането на функционирането на семействата и отделните личности. Тя признава, че развитието на детето е комплексно и се влияе от много фактори на околната среда. Развитието на детето се влияе от 5 системи на околната среда, които си взаимодействат: микросистема, мезосистема, екзосистема, макросистема и хроносистема (както е показано на фигура 4). Всяка промяна в един компонент на системата може значително да засегне цялата система (Bronfenbrenner, 1992).



ФИГУРА 4. ЕКОСИСТЕМИ НА БРОНФРЕНБРЕНЪР
([HTTPS://EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ECOLOGICAL
SYSTEMS THEORY](https://en.wikipedia.org/wiki/Ecological_Systems_Theory))

Екологичният модел в РДИ

Екологичният модел формира основата на последните теории за ранна детска интервенция (РДИ). РДИ се фокусира не само върху развитието на детето, но и върху признаването както на детето, така и на семейството като интегрална система, която е част от по-голямата общност. развитието на детето се влияе от качеството на взаимодействията в семейството, както и от взаимодействията с други системи в по-широката общност, от достъпа до възможности за учене, както и от участието на детето и семейството в живота на общността. Крайната цел на РДИ е да гарантира, че всички тези параметри са подходящо подsigурени. Важно е семействата да разбират важността на екологичната перспектива, тъй като тя разкрива необходимостта от активно участие и ангажираност в общността.

Свързване с общността

Активното участие в общността изисква семейството да има задълбочено разбиране за това как тя функционира. За да имате по-ясна представа за това как работи Общността и нейната управленска динамика, може да зададете въпроси като:

- Кой отговаря за вземането на решения?
- Кои са най-силните и влиятелни актьори?
- Кой участва в процеса на вземане на решения и кой остава извън него?

Ползи от това да станете активен член на общността – за семейства с деца с увреждания, които получават услуги по РДИ

Всички семейства, включително семействата с деца с увреждания, се сблъскват с редица лични и социални фактори, които могат да компрометират родителското, личното и семейното функциониране. Предизвикателствата обаче нарастват, когато става дума за деца с увреждания, тъй като нуждите нарастват и стават по-сложни. Ефективната подкрепа за дете с увреждания не се ограничава до експертизата на специалисти. Тя също така изисква холистичен подход от ваша страна като част от общността. Само така може да се задоволи пълният спектър от вашите потребности и да се подобри правилното функциониране на семейството, което е предпоставка детето да развие пълния си потенциал. Всички семейства имат ресурси, но не винаги знаят как да си осигурят достъп до необходимите ресурси и подкрепа.

Изключително важно е услугите и дейностите, свързани с грижата, образованието и терапията на детето, да бъдат правилно организирани и структурирани. Подходящата подкрепа трябва да бъде съобразена с разнообразните индивидуални нужди на всяко семейство. Дългосрочното планиране позволява да се извършат необходимите адаптации в предоставянето на услуги, тъй като условията и нуждите се променят.

Целта на услугите за ранна интервенция е да ви помогнат да получите достъп до ресурси и услуги на общността, да ви предоставят всички необходими знания, за да взимате информирани решения, да укрепят положителните взаимодействия и вашата мрежа за подкрепа и като цяло да допринесат за вашата интеграция като активни членове на общността. Можете да ползвате обществени услуги, но също така да допринесете за създаването на нови такива въз основа на вашите конкретни нужди. В крайна сметка това е същността на една здрава общност!

2.В.2. Инструменти и практики

Всички инструменти и практики, представени по-долу, могат да се използват от вас и други членове на семейството. Ако е необходимо, специалистите могат да дадат подходящите насоки и ви е с други членове на семейството или като членове на група родители можете да ги приложите на практика. Инструментите и практиките ще позволят положителна и устойчива промяна на индивидуално, семейно и общностно ниво. Ще можете да оцените вашите индивидуални нужди и да участвате активно в процеса на анализиране на съществуващите условия, планиране, проектиране, изпълнение, мониторинг и оценка на инициативи, предприети от общността, насочени към най-добрия интерес на вашето дете и вашия личен интерес.

Профил от една страница

Профилът от една страница е удобен за потребителя инструмент, който включва цялата съществена информация за дадено лице на един лист хартия и е структуриран в три лесни за разбиране секции:

- какво ценят другите в мен,
- това, което е най-важно за мен, и
- кои са най-добрите начини да ми бъде предложена подкрепа.

The diagram shows a form titled "One Page Profile". At the top left is a box labeled "Photo". To its right is the title "One Page Profile". Below the title are three main sections: "What people love about me", "My Hopes & Wishes" and "Things I love", and "The best ways to support me".

ФИГУРА 5. ПРимер за профил на една страница

Този профил може да повлияе по положителен начин на живота на индивида, независимо от неговата възраст и състояние. Той също така служи като ръководство за бърза справка, което ни позволява бързо да разберем какво наистина има значение за някого, докато навигира в различни услуги и взаимодействия с различни хора.

УЧАСТНИЦИ: Семейства и специалисти

Всеки има полза от наличието на профил от една страница. Ще бъде много полезно да научите как да разработите такъв профил на вашето дете.

Отделете няколко минути, за да помислите как този профил може да се използва, за да направите детето си видимо за другите.

- ✓ Към кого може да бъде адресирано това?
 - ✓ От кого може да бъде извършено това?
 - ✓ Как това може да бъде полезно?
 - ✓ Какви са основните предимства от създаването на такъв профил?
- Какво е профил на една страница? (gov.wales)

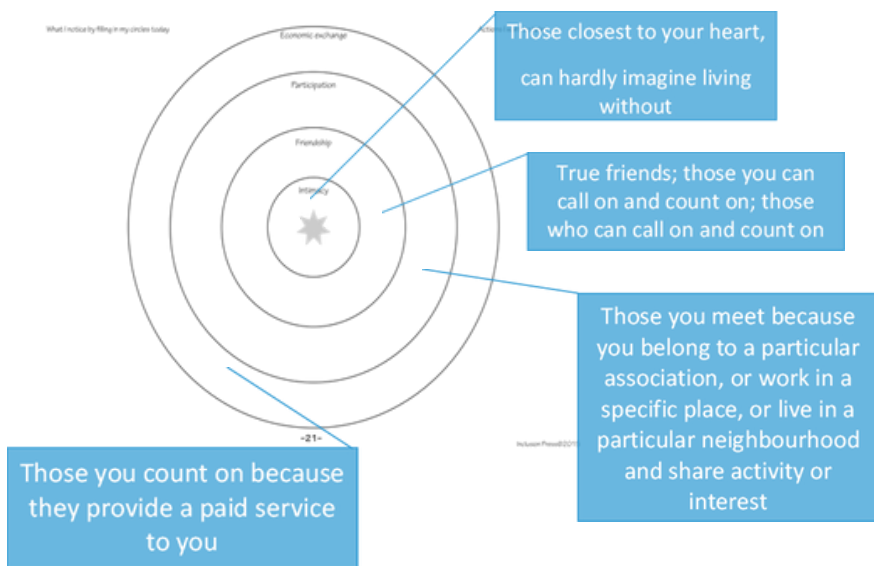
Кръг на подкрепата

Основната цел на "Кръга" е да подчертае значението на грижата един за друг в нашите семейства и общности. Той служи като напомняне да дадем приоритет на нашите взаимоотношения и да инвестираме вниманието и намеренията си в тях. Като подцели, той ни насърчава да разпознаваме хората, които са важни за нас и активно да подхранваме и поддържаме тези връзки. Това ни подтиква периодично да разсъждаваме върху хората, които имат значение в живота ни.

(<https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/circles-friends-2/>)

УЧАСТНИЦИ: Семейства и специалисти

Това упражнение ви позволява, като член на семейството, да отделите момент и да помислите за важните хора в живота си. Като направите пауза, за да си припомните, може да ви бъде напомнено за онези, на които искате да покажете благодарност, да се свържете отново или да се обърнете за помощ за нещо значимо за вас. Представете си себе си в центъра на кръговете на страницата. Докато завършвате кръговете, имайте предвид, че няма правилни или неправилни подходи.



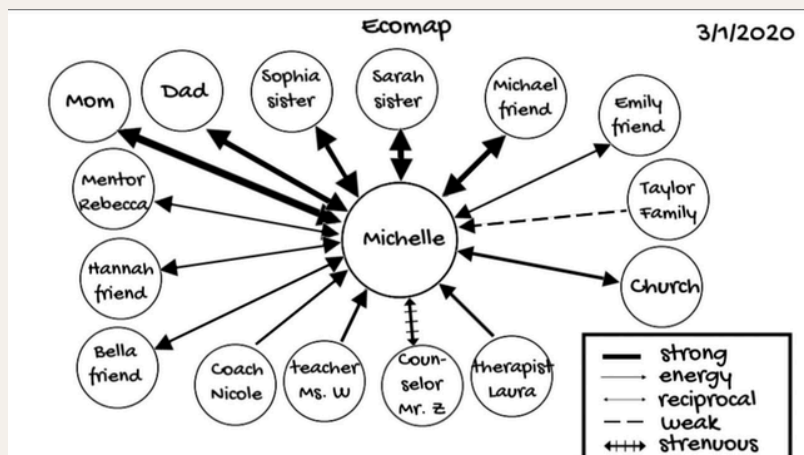
ФИГУРА 6. КАК ДА СЪЗДАДЕМ КРЪГ НА ПОДКРЕПАТА

Инструмент екокарта

Този инструмент има за цел да улесни членовете на вашето семейство да признаят и ценят своите уникални силни страни и ресурси, докато работят заедно със специалистите. За да постигнете това, е важно да намерите алтернативни начини да говорите за основните характеристики на вашето семейство. Това ще ви помогне да демонстрирате какви са взаимоотношенията във вашето семейство и как то взаимодейства с други лица и институции (McCormick, Stricklin, Nowak & Rous, 2008).

Има и конкретни цели за постигане с използването на този инструмент:

- да ви помогне да идентифицирате наличните към момента ресурси, за да посрещнете своите нужди.
- да съберете собствените си възприятия за това как вашето семейство функционира и е организирано около вашите деца, както и вашите притеснения, приоритети и ресурси.
- да предостави ценна информация на специалистите по ранна интервенция, която може да не бъде уловена от официалните инструменти за оценка на семейството (McCormick, Stricklin, Nowak & Rous, 2008).



ФИГУРА 7. ПРИМЕР ЗА ЕКОКАРТА

Картографиране на активите в общността

ОБЩА ЦЕЛ: Членовете на общността конкретно идентифицират активите на общността. Създайте карта с подробен списък на структурите, от които може да получите подкрепа. За вас е изключително важно да знаете как, къде и кога можете да се свържете, когато почувствате нужда от това.

Активите в общността включват:

- Граждански сдружения и местни институции
- Църкви
- Литературни клубове
- Организации с нестопанска цел, фирми, агенции за социални услуги
- Здравни услуги (болници и клиники)
- Библиотеки
- Училища (училища за деца и възрастни), колежи или университети (Burns, Paul & Paz, 2012).

УЧАСТНИЦИ: Семейства и специалисти

Ето някои методи за събиране на данни: провеждане на интервюта (на живо или по телефона), организиране на фокус групи, анкетиране на жителите на общността (на хартия, по електронен път или чрез изпращане по пощата), домакинстване на форуми или събития на общността, провеждане на наблюдения, на проучвания с визуализация на резултатите, създаване на опис на умения, ресурси или институции и анализиране на вече съществуващи набори от данни (като данни от преброяване, жилища или социални услуги) (Burns, Paul & Paz, 2012).

✓ Опитайте да създадете карта на активите на вашата общност с членовете на вашето семейство. След като създадете картата, обсъдете какво сте научили за силните страни и нуждите на вашата общност. Обсъдете как можете да използвате това знание допълнително. Какви различни резултати бихте постигнали, ако включите всички членове на общността?

✓ Опитайте да създадете Карта на активите от хора (роднини, приятели, специалисти и др.), на които смятате, че можете да разчитате.



Инструменти за оценка



2.А УСТОЙЧИВИ СЕМЕЙСТВА

1. Какво можем да направим, за да запомним и да се радваме на красивите и приятни неща в живота ни:

- а) създайте списък с благодарности
- б) говорете за негативните неща в живота ни

2.В. ЗДРАВИ ОБЩНОСТИ

1. Начертайте и попълнете своя „Кръг на подкрепа“ с хора, които можете да намерите в семейството и общността си

ЛИТЕРАТУРА

1. Ainsworth, M. 1973. "The development of infant-mother attachment". In Review of child development research, Edited by: Caldwell, B. and Ricciuti, H. Vol. 3, 1–94. Chicago, IL: University of Chicago Press.
2. Ashby, D. T., Pharr, J. (2012). What is a Healthy Community?. Retrieved from: https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=lincy_publications
3. Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth Soc.* 9: 239–276.
4. Bayat, M., & Schuntermann, P. (2013) Enhancing Resilience in Families of Children with Autism Spectrum Disorder, In D.S. Becvar(Ed.), *Handbook of Family Resilience* (pg. 409–425) Springer, New York https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_23
5. Bedson, J., & Abramowitz, S. (2019). Minimum quality standards for community engagement [UNICEF report]. Retrieved from: https://www.unicef.org/mena/media/8401/file/19218_MinimumQuality-Report_v07_RC_002.pdf.pdf
6. Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. Jessica Kingsley Publishers.
7. Brooks, J.B. (2012). *The Process of Parenting: Ninth Edition*. McGraw-Hill Higher Education. ISBN 978-0-07-746918-4.
8. Burns, J., Paul, D. P., & Paz, S. R. (2012). *Participatory asset mapping: A community research lab toolkit*. Los Angeles: Advancement City Project. Retrieved from <https://communityscience.com/wp-content/uploads/2021/04/AssetMappingToolkit.pdf>
9. Canadian Paediatric Society (2004) *Effective discipline for children*. CPS Statement: PP 2004-01 Paediatr Child Health Vol 9 No 1 January 2004
10. Child Resilience Alliance (2018). *Toolkit for reflective practice in supporting community-led child protection processes*. New York, NY: Author Retrieved from <https://protection.interaction.org/resources/the-child-resilience-alliances-toolkit-for-reflective-practice-in-supporting-community-led-child-protection-processes/>
11. Clinical and Translational Science Awards Consortium [CDC]. (2011). *Principles of community engagement* (NIH Publication No. 11-7782). Washington, DC: Government Printing Office. Retrieved from: *Principles of Community Engagement (Second Edition)* (cdc.gov)
12. Dolbier, C. L., Smith, S. E., & Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. *American journal of health behavior*, 31(4), 423–433. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2007.31.4.423>

13. Fernandez, I.T., Schwartz, J.P., Chun, H.& Dickson, G. (2013) Family Resilience and Parenting. In D.S. Becvar (Ed.), *Handbook of Family Resilience*(pg. 119-137) Springer, New York https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_23
14. Fletcher, A. C., Walls, J. K., Cook, E. C., Madison, & K. J., Bridges, T. H. (2008). Parenting Style as a Moderator of Associations between Maternal Disciplinary Strategies and Child Well-Being. *Journal of Family Issues*, 29, 1724-1744.
15. Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
16. Hogan, D.P., Shandra, C.L., Msall, M.E. (2007). Family developmental risk factors among adolescents with disabilities and children of parents with disabilities. *Journal of Adolescence*. 30(6), 1101-1019. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.02.004
17. Joseph M. V., John J. (2008). Impact of parenting styles on child development. *Global Academic Society Journal: Social Science Insight*, Vol. 1, No. 5, pp. 16-25. ISSN 2029-0365
18. Lightfoot, E., McCleary, J. S., & Lum, T. (2014). Asset mapping as a research tool for community-based participatory research in social work. *Social Work Research*, 38(1), 59-64. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/270814072_Asset_Mapping_as_a_Research_Tool_for_Community-Based_Participatory_Research_in_Social_Work
19. Luthar, S. S., Burack, J. A., Cicchetti, D., & Weisz, J. R. (1997). *Developmental psychopathology*. Cambridge, UK.
20. Masten, A.S., & Reed, M-G. J.(2002). Resilience in Development. In C.R. Snyder ,S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pg.74-86), Oxford University Press, New York, USA
http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf#page=93
21. Niles, M. D., Byers, L., & Krueger, E. (2008). The silent crisis: Redefining theoretical approaches in early childhood intervention research with American Indians. *Essays in Education*, 23(1), 2.
Retrieved from: <https://openriver.winona.edu/eie/vol23/iss1/2>
22. Network, T. A. P. (2019). Raising Awareness through Public Outreach Campaigns, *SDG Accountability Handbook*. Retrieved from <https://secureservercdn.net/166.62.112.219/9bz.99d.myftpupload.com/wp-content/uploads/2019/05/SDG-Accountability-Handbook.pdf?time=1591282139>
23. Porlares, C., & Tan, E. (2021). Bioecological theory and risk management: A model for school risk planning. *International Journal for Innovation Education and Research*, 2, 406-415.
DOI:10.31686/ijier.vol9.iss3.2995. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/350006627_Bioecological_Theory_and_Risk_Management_A_Model_for_School_Risk_Planning

24. Schipor D.M. & Bujor L. (2018) Effective parenting. In: Building Bridges:Promoting Wellbeing for Family. Handbook for Parents (ed.: Colomeischi A.A.) Iasi:Lumen 72-84 ISBN 978-973-166-510-8
25. World Health Organization. (2015). Healthy cities: good health is good politics: toolkit for local governments to support healthy urban development (No. WPR/2015/DNH/004). WHO Regional Office for the Western Pacific. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/208242/WPR_2015_DNH_004_eng.pdf

Online Resources

Circles of Support.How to.cd (inclusion.com)

<https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/circles-friends-2/>

What is a One Page Profile? (gov.wales)

One Page Profile - The Autism Page , including templates

<https://www.youtube.com/watch?v=xTjrkFneXr8>

Модул 3.

Техники за превенция на бърнаут в ранната детска интервенция

Кармен Костеа-Барлутиу, Йоана-Летиция
Сербан, Кристина Балас-Баконски, Андреа
Хатази



Въведение

Сега, след като ви запознахме с дефиницията и разпознаването, както и с условията в средата на човека, които могат да предотвратят прегарянето, време е да научите техниките, които всеки човек може да използва за намаляване на стреса и предотвратяване на прегарянето в ранната детска интервенция и отвъд нея.

След завършване на този модул вие ще можете да:

- описвате психологическата гъвкавост и разбирате нейната роля в превенцията на прегарянето
- използвате асертивни комуникационни умения
- използвате различни техники за релаксация за грижа за себе си
- използвате техники за предотвратяване на прегаряне
- използвате рационално мислене и положителни стратегии за предотвратяване на прегарянето

3.А.1. Благосъстояние на родителите на деца с увреждания

Един от най-изследваните аспекти, касаещи родителите, които отглеждат деца с увреждания, е тяхното психологическо благополучие. СЗО идентифицира благосъстоянието като важен фактор, свързан с приспособяването на родителите към детското увреждане. То се дефинира като съвкупност от измерения и поведения, свързани с физическото и психическото здраве (Ryff & Keys, 1995).

Психологическото благополучие може да се формира от:

- 1. прости удоволствия в живота и**
- 2. чувството за щастие от по-комплексни постижения.**

Упражнение 1

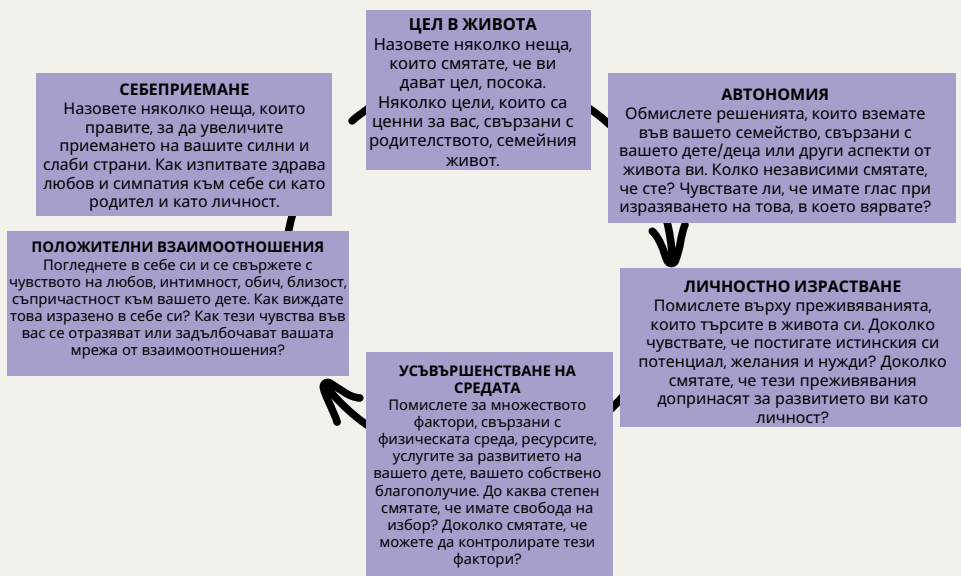
Назовете няколко неща, които ви доставят удовлетворение от собствения ви живот. Те могат да бъдат свързани със семейния ви живот, взаимоотношенията ви с другите или други дейности, които обичайно извършвате. Освен това помислете за някои прости неща, които ви доставят радост, като например да ядете торта, да си купите нещо хубаво, да се насладите на концерт или да пиете кафе с приятелите си, свободното ви време. Запишете ги и обмислете да правите някои от тях ежедневно. И също така ги споделете с хората около вас. Какви са ресурсите, които използвате, за да постигнете високи нива на удовлетворение? Можете да използвате таблицата по-долу, за да запишете нещата, върху които сте размишлявали.



Удовлетворение (живот и родителство)	Положителни емоции (дейности, взаимоотношения и т.н.)

Упражнение 2

Размишлявайте върху различни аспекти от вашия личен живот, отношенията ви и вашите занимания, било то професионални или задължения, свързани с вашето дете/деца. Помислете за следните измерения, които смятате, че ви дават усещане за смисъл и постижение:



ФИГУРА 8. ИЗМЕРЕНИЯ

Всеки компонент от упражнението може да се направи или в:

- словесна или разказна форма** (списък с характеристики, истории, описания) или
- творчески начин** на изразяване на компонентите чрез моделиране, рисуване, музика, движения на тялото. Можете например да нарисувате шестте компонента във формата на цвете с шест венчелистчета.

Можете да споделите вашето упражнение с друг родител или с терапевта на вашето дете.

Това упражнение се основава на модела на Ryff & Keys (1995). За повече информация относно модела или като цяло за психологическото благополучие можете да гледате:

https://www.youtube.com/watch?v=b1EUawAO-oo&ab_channel=PRYDE

и

https://www.youtube.com/watch?v=JzuaH6QBSkQ&ab_channel=TEDxTalks

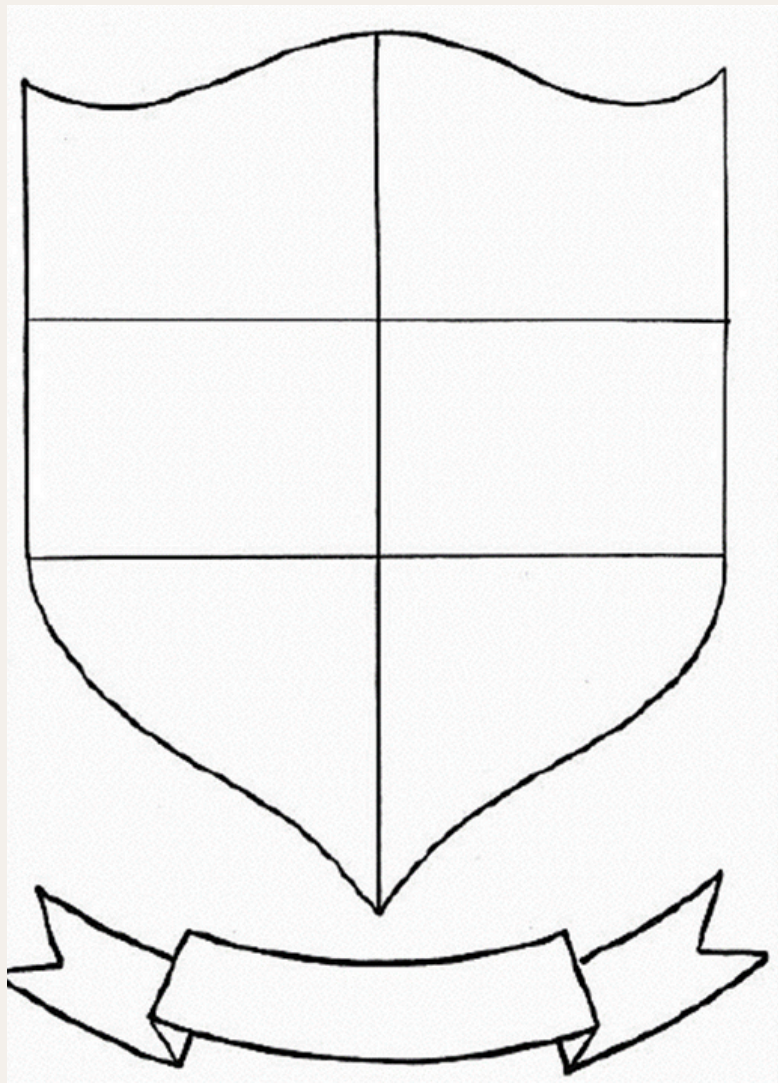
Упражнение 3: Личен герб

Използвайте изображението по-долу, за да изградите своя личен герб като родител на дете с увреждания. Може да бъде символ на вас самите във връзка със скъпите ви хора, отражение на вас самите и вашите битки и усилия като родител.

Шестте части на герба могат да представляват (макар и символ или ключова дума):

1. връзката ви с детето ви
2. връзката ви с партньора ви
3. връзката ви с вашите близки роднини (родители, братя и сестри)
4. връзката ви с разширеното ви семейство и приятели (вашата мрежа за подкрепа)
5. връзката ви с вашата работа/дейности
6. връзката ви със специалистите около детето ви

Моля, включете на лентата под герба мото, което ви определя във всички тези отношения.



ФИГУРА 9. ЛИЧЕН ГЕРБ

Моля, помолете членовете на семейството да проектират свой собствен герб и след като ги завършите, помислете заедно за ресурсите, с които разполагате.

Упражнение 4: Дълбок размисъл

Моля, седнете удобно на стол и се опитайте да се свържете с вътрешното си автентично аз, с усещането си в този момент. Докато седите удобно, позволете си да зададете въпрос. Какво ми доставя радост от това да съм родител? Какви са моите източници на удовлетворение? С какво се гордея? В какви аспекти се чувствам компетентна?

Моля, прекарайте няколко минути в собствената си компания с тези рефлексивни въпроси и докато се вглеждате дълбоко в себе си, позволете да се появи символ, който представлява отговор на тези въпроси. Това може да бъде словесен символ, представителна песен или книга, картина или всеки друг символ, който ви определя. Ако смятате, че е подходящо, споделете този символ с други и помислете върху него.



Упражнение 5: Състрадание към себе си

Позволете си да се свържете с личен опит, в който сте почувствали, че някой е показал доброта към вас. Може би е бил човек или друго значимо същество, като специалист, който работи с вашето дете, член на семейството, приятел или дори домашен любимец. Спомнете си нуждата си, борбата си в този момент, чувствата си, дилемите си. Какво направи или каза този човек или значимо същество? По какъв начин този човек или значимо същество показва подкрепа и утеха?

Как бихте могли да определите добротата към себе си, като се свържете с това, което този човек или значимо същество ви предлага? По какъв начин смятате и чувствате, че можете да увеличите добротата към себе си, като използвате това преживяване?

Кристин Неф е автор, който е написал много полезни материали за състрадание към себе си, които можете да използвате като родител. Ако се интересувате от увеличаване на състраданието към себе си като буфер срещу прегарянето, можете да видите: <https://self-compassion.org/>

Техники за асертивна комуникация

Докато четете тези кратки материали, позволете си да практикувате предложените упражнения, които могат да ви помогнат да подобрите уменията си за асертивна комуникация.

Развитието на комуникативните умения ще окаже влияние върху самоефективността, емпатията и състраданието, емоционалната интелигентност, психическото благополучие, самоувереността. Родителски дистрес може да възникне, когато родителите се чувстват претоварени от изискванията на родителството и им липсват необходимите ресурси, за да се справят с тях (Esteve, 2000; Troman & Woods, 2001). Това може да доведе до симптоми на стрес, включително безпокойство, чувство на неудовлетвореност и трудности в отношенията както у дома, така и с детето (Kyriacou, 2001). Родителското прегаряне е състояние, което се намира между стреса и депресията и се счита за основен фактор за влошаване на общото благосъстояние на родителите. Характеризира се със състояние на психическо и физическо изтощение, което е резултат от непредвидено влошаване на условията на живот поради проблеми, увеличено страдание и натрупани неуспехи, които стават трудни за управление. Някои ситуации, като например грижата за човек със сериозни здравословни проблеми или поведенчески разстройства, могат да засилят преживяването на родителско прегаряне. Родителите, които се грижат за болни деца или деца с увреждания, са изправени пред уникални и много предизвикателни обстоятелства (Sadziak et al., 2019).



Част 1 от упражнението

Помислете за ситуация, свързана с вашето дете, в която сте изпитвали дискомфорт, стрес, гняв, недоволство към даден човек. Как изразихте тези смесени чувства? Какъв беше резултатът и как реагира този човек?

Прочетете следващия абзац, имайки предвид това преживяване.

За справяне с тези проблеми са предложени различни стратегии, които помагат на хората да постигнат по-добри комуникационни умения.

Комуникационна компетентност означава да сте запознати с подходящи комуникационни практики и да сте ефективни при адаптиране към различни комуникационни ситуации (Steele and Plenty, 2015). Важно е да бъдем уверени в комуникацията си, тъй като това помага за намаляване на стреса. Асертивност означава да можем да изразяваме с уважение опасенията, които можем да имаме за ситуации, които биха могли да повлияят негативно на нечия безопасност или психологическо благополучие, както и да споделяме мнения с другите, включително хората на власт (Omura et al., 2017). „Изказването“ е една от основните асертивни комуникационни техники. Както Kolbe et al. (2012) демонстрира, тази техника включва съобщаване на конкретни наблюдения, искане на разяснение или поставяне под съмнение на изборите или решенията, направени от лице, което е в позиция на сила или власт.

Част 2 от упражнението

Позволете си да мислите за това преживяване по различен начин. Докато обсъждате ядосано с човека, замразете изображението и си позволете за няколко минути да поемете дълбоко въздух, заземете се (можете да използвате упражнението в следващия раздел), за да намерите баланса и спокойствието си. Сега се върнете при този човек и практикувайте да изразявате дискомфорта, гнева, недоволството си по спокоен начин. Опитайте се да изразите всичко, свързано с това преживяване, без да спестявате нищо, но по специален начин, по който използвате „аз“ позицията и думи, които не нанасяват чувствата на другия човек, доколкото можете.

Как се чувствате? Помислете как се чувства другият човек? Как мислите, че би се променило това?

Можете да практикувате асертивна комуникация с хората около вас (семејство, приятели, дете), като използвате следните отправни точки:

- 1. Изразете какво точно ви притеснява в поведението или думите на другите хора.**
- 2. Изразете чувствата си относно това и последствията, които има върху вас.**
- 3. Подчертайте какво бихте искали да се случи по друг начин.**

Асертивните умения могат да повлияят положително на междуличностната комуникация между хората и да намалят риска от безпокойство и стрес (Leroу, 2020). Асертивното поведение засяга различни аспекти от живота, т.е. лични, социални, учебни и свързани с работата аспекти. Установено е също, че обучението по асертивна комуникация има благоприятно въздействие върху благосъстоянието чрез повишаване на удовлетвореността, самочувствието и намаляване на стреса. Освен това асертивните комуникационни умения са доказали своята ефективност при разрешаване на конфликти (Meng, Sullivan, 2011).

Що се отнася до асертивността, родителите трябва да станат модели на подходящо поведение за своите деца. Ученето на децата да бъдат асертивни предполага установяване на зрителен контакт, запазване на спокойствие, говорене по ясен начин и използване на глас, който излъчва увереност. Асертивното родителство означава да бъдеш едновременно силен и спокоен с децата (Azevedo Hanks, 2016). Освен това асертивността помага на родителите ясно да изразят нуждите си, като в същото време укрепва връзките с другите. Това се отнася както до взаимоотношенията с възрастните, така и до отглеждането и взаимодействието с децата.

Азеведо Ханкс (2016) идентифицира няколко начина за практикуване на асертивност в родителството: (1) самоуспокояване и успокояване, преди изказване на мнение, особено в емоционално трудни ситуации, чрез използване на техниките, дадени в следващия раздел, (2) признаване на чуждата гледна точка (включително чувствата и преживяванията на децата, дори и да са различни от техните собствени), (3) определяне на ясни (емоционални и релационни) граници, нито твърде строги, нито прекалено слаби, за доброто на техните деца.

Упражнение!

По тройки обсъдете проблем, който сте имали при справяне с трудно поведение или емоционален изблик на вашето дете. Обсъдете начините, по които можете да използвате асертивна комуникация, за да говорите с детето си и с член на семейството за случилото се. Каква може да бъде разликата по отношение на реакцията на вашето дете?



3.A.2. Осъзнаване на тялото и техники за релаксация

Хората са изправени пред прегаряне, когато техните личностни характеристики взаимодействат със специфичните условия, при които са поставени (Wiederhold et al., 2018) по начин, който влияе негативно на техните емоции и тяхната продуктивност и създава отрицателни емоции. Това състояние може да бъде разпознато с признаци на проблеми с физическото здраве и нарушения на съня, респираторни и стомашно-чревни заболявания.

Симптомите се различават при различните хора, но има някои общи, като емоционално изтощение, чувство на безсилие, липса на мотивация, прекомерно безпокойство и чести чувства на гняв, тъга или вина, постоянно физическо изтощение и нарушения на апетита (Brooks et al., 2010).



Хората, изпитващи прегаряне, трябва да следват план за грижа за себе си, който включва собственото им възприятие за това как се вписват в работната си среда. Грижата за себе си може да се разглежда като процес на енергийно обновяване и ребалансиране по здравословни начини (Coaston, 2017). Това е силно промотирана концепция, фокусирана върху практики за здравословен живот, които могат да бъдат прилагани като превантивни действия срещу прегаряне: техники за релаксация, фокусирано дишане, тренировки за самосъзнание, физически упражнения, грижа за тялото и здравословна диета. Други подходи подчертават значимостта на личностното овластяване, механизмите за справяне и усещането на хората, че контролират собственото си благосъстояние (Korhonen & Komulainen, 2021). Фокусът е върху подкрепата на човека да направи подходящи промени в своята нагласа и модели на работа и да подобри своето самоосъзнаване чрез самоподкрепа, реалистична самооценка, позитивно говорене за себе си или рационално мислене (Maslach & Leiter, 2017).

Физически упражнения

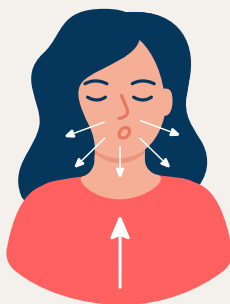
Физическите упражнения могат да подобрят здравето, настроението и съня и могат да дадат усещане за благополучие. Редовните упражнения могат да имат положителен ефект върху отпускането на мускулите, облекчаване на напрежението в тялото и премахване на непрекъснатите тревоги и дискомфорт. Повишава се физическата и умствената енергия и се подобрява благосъстоянието чрез освобождаване на ендорфини. Като се фокусира върху тялото си и усещанията, докато тренира, човек може да премине през стресова ситуация, в която се чувства блокиран или претоварен. Някои проучвания представят положителни резултати след използването на Цигун, медитативно физическо упражнение върху позата, дишането и фокуса на ума (Stenlund et al., 2009). Заедно с физическите упражнения, здравословната диета може да бъде много важна за поддържане на положително настроение и високи нива на енергия през деня.



Дълбоко дишане

Тази техника, известна като диафрагмено дишане, се прилага чрез свиване на диафрагмата и бавно вдишване и издишване. Това е полезна техника за повишаване на нивата на кислород в кръвта, масажиране на вътрешните органи близо до корема и стимулиране на вагусния нерв (Toussaint et al., 2021). Според изследвания, практикуването на дълбоко дишане може да подобри обхвата на вниманието, да намали негативните чувства и нивата на кортизол (Ma et. al., 2017) и да облекчи безпокойството (Pardede et al., 2020; Warsono, 2020).

Съзнателното дишане е ефективна техника за предотвратяване на прегарянето и помага на нервната система да се успокои в стресови моменти, като активира парасимпатиковата нервна система.



3.В.1. Инструменти и практики

Техники за релаксация

Има няколко техники за използване на дишането с цел релаксация. Практикувайте индивидуално някои техники за съзнателно дишане и решете коя смятате за най-подходяща за вас:

1. бавно дълбоко вдишване (броене с ръка върху корема),
2. три съзнателни вдишвания (с броене, казвайки вътре/вън при вдишване/издишване),
3. Дишане с броене до пет (вдишване – задържане – издишване).

Насочвани представи

Този раздел включва някои опорни точки, които можете да използвате, за да увеличите способността си да използвате представи и техники за релаксация според собствените си нужди, така че да можете да управлявате нивото на стрес.

Насочваните представи са практика, използвана за справяне със стрес, безпокойство и прегаряне (Nguyen & Brymer, 2018; Felix et al., 2018; Sanadgol et al., 2020; Eaton & Ferrari, 2020). Когато човек е насочван по подходящ начин към положителни представи, се предизвикват различни сетивни физически и поведенчески преживявания. Използването на представи може да бъде изключително полезно за намиране на вътрешно спокойствие и свързване с вътрешното аз. За индивида е от решаващо значение да открие техниката за лични представи, която може да подобри неговата емоционална регулация. В Brooks et al. (2010) е проучен ефектът от начина на живот и съзнанието и тялото върху управлението на свързания с работата стрес и прегаряне. Изследователите прилагат теорията за насочени представи и музика, за да разберат как участниците изпитват стрес и реакцията им към представи, музика и изкуство. Изследването заключава, че сесиите с музикални представи са предизвикали положителни емоции у участниците, задействали са спомени, облекчили са тревожността и са създали усещане за благополучие за всички участници.

Резултатите посочват, че участниците са развили високо ниво на осъзнаване на телата си, като подобряват физическото си състояние, съобщават за облекчаване на тревожността и се справят по-добре с проблемите си.



Упражненията за заземяване са насочени към свързване на индивидите с околната среда чрез възприемане на тяхното тяло (СЗО, 2020 г.). Техниката изисква забавяне на дишането и други движения и свързване със собственото тяло. Като осъзнава заобикалящата го среда, собственото си тяло и как се чувства в настоящата позиция, човек присъства тук и сега.

Заземяването предполага свързване с определено място или стимули в заобикалящата среда. Това може да стане по няколко начина, като се използват нормални ежедневни дейности: съзнателно ходене, разтягане, отпускане на мускулите, различни сетивни преживявания (напр. докосване на краката ви на пода, въздуха в лицето ви и т.н.), техниката на петте сетива: 5 (зрение) – 4(докосване) – 3(слух) – 2(обоняние) – 1(вкус). Тези упражнения за заземяване имат за цел да отклонят вниманието от стресова ситуация, която може да стане непосилна, тревожна или безнадеждна, и да го съсредоточат върху осъзнаването на тялото и настоящите възприятия, към света около човека, пространство, което може да бъде напълно осъзнато.

Саморегулиране с осъзнатост

Съзнателното внимание (пълно участие в преживяванията на настоящия момент) води до по-добро физиологично функциониране, умствени функции и междуличностни отношения. В същото време осъзнатостта е мощен инструмент за превенция на прегарянето, която води до по-добро благополучие. Културният произход предлага голямо разнообразие от инструменти, които да помогнат на хората да бъдат осъзнати по-добре тук и сега, по-фокусирани, като молитва, медиация, йога, тай чи. Съзнателното внимание означава фокусиране върху настоящия момент, но Siegel (2016) разглежда този специален начин на осъзнаване като специален начин за свързване със себе си по здравословен начин. Практиката на осъзнатост може да бъде свързана с ежедневието (напр. съзнателно ходене, съзнателен разговор с някого и т.н.) или може да се извършва по по-специален начин (напр. съзнателна медитация, молитва). Мислите, чувствата, усещанията и импулсите могат да бъдат във фокуса на вниманието, всичко, което се случва в настоящия момент, в нас или извън нас (Rothschild, 2017). Има солидни доказателства, че осъзнатостта може да бъде полезна за намаляване и управление на стреса, както и за по-добро психологическо здраве (по-малко тревожност, депресия, враждебност).

В отношенията осъзнатостта представлява път към вътрешния свят на другия човек и добър начин да почувствате другия човек (да се чувстваш почувстван, Siegel, 2016), което създава синтонични взаимоотношения, базирани на устойчивост.

Съзнателното внимание представлява умишлен процес на свързване с умствено състояние или същност, по начин, различен от този, който лицето редовно практикува. Паузата за осъзнаване на настоящия момент може да донесе вътрешно чувство за принадлежност, както и дълбок начин за смекчаване на страданието.

Упражнение за рефлексия с представи и осъзнаване на тялото

Това е по-сложно упражнение, което включва елементи от различни техники за релаксация. Можете да използвате това упражнение по персонализиран начин, според вашите нужди.

1. Един от начините би бил друг човек да ви напътства.

В този случай човекът, който ви води, може да прочете приложения материал със спокоен глас, знаейки, че това е просто упражнение за размисъл, включващо елементи на релаксация и насочвани представи. Все пак трябва да е човек, с когото се чувствате сигурни и му имате доверие, за да можете да се отпуснете.

2. Друг начин е да направите упражнението сами, след като прочетете указанията и се запознаете с този начин на саморефлексия. Чувствайте се свободни да изберете от материала това, което ви подхожда най-добре и е в съответствие с вашите нужди. Ако правите упражнението под формата на саморефлексия, би било полезно да споделите опита си с човек, на когото имате доверие. Разбира се, тези упражнения не заместват специализираната помощ и подкрепа за справяне със стреса, в случай че имате нужда от такава.

Съдържанието на упражнението е следното:

Първо, намерете тихо място, където да се отпуснете в удобен стол или на диван. Заемете позиция на седене, която най-добре отговаря на нуждите ви в момента, с удобно разположено тяло и подпряна на стената или облегалката на стола глава. Може да затворите очи за няколко минути или да останете с отворени очи, ако това е по-подходящо за вас в момента.

Докато седите там, в тази позиция, удобна за тялото ви, позволете си да обърнете внимание само за няколко мига на себе си, на тялото си. И просто обърнете внимание как сте в този момент. Как се чувства тялото ви? Има ли някакви физически усещания, които привличат вниманието ви? Позволете си да почувствате телесните си усещания отвътре навън. И можете да си позволите просто да обърнете внимание на това как сте в момента, удобно седнали, как тялото ви докосва стола, как е позиционирано.

И точно както свободно се носите с вниманието си към телесните усещания, можете да насочвате вниманието си към лицето си, като го усещате отвътре навън. Погалете с внимание очите, носа, устата, ушите, бузите и тила, косата си. След това позволете на вниманието си да се насочи към врата, гърдите, раменете, като обърнете внимание на фините или по-интензивни реакции и чувства, които можете да откриете там.

Вниманието ви се насочва към ръцете ви, усещайки движенията, тръпките, малките промени, които тялото ви прави, за да се приспособи към усещането за релаксация, което идва в тялото ви, когато обръщате внимание на нуждите му и просто забелязвате как се чувства отвътре навън.

След това вниманието ви може да се насочи към седалката, забележете как тялото ви докосва стола или дивана, на който седите, краката и стъпалата и забелязвате как са разположени и как се чувстват в обувките ви или на земята.

И можете да бъдете изумени от множеството чувства, които тялото ви изпитва, докато животът пулсира в него и когато забележите, че животът пулсира в тялото ви, вашето внимание може бавно да се насочи към дишането ви. И не е нужно да го променят, просто забележете как въздухът влиза и излиза от тялото ви с всяко вдишване и издишване.

Докато стоите там, забелязвайки, мислите могат да идват и да си отиват, чувствата могат да се появяват и изчезват и едно пълно вътрешно преживяване, богато и уникално, се разкрива, докато просто дишате.

Докато седите там, отпуснати или просто внимателни, позволете си да станете любопитни какво следва.

И ще ви поканя да внесете личен опит като родител във вътрешната си осъзнатост. Това може да е преживяване, което сте имали в миналото, по-скорошно, или може да е преживяване, което изпитвате в момента. Може би ще изберете предизвикателно преживяване, може би по-релаксиращо, или това може да е преживяване на успех в професионалния ви живот, което е най-подходящо за вас в момента.

И докато това преживяване идва в съзнанието ви, можете да си зададете въпроса: Как беше за вас? Какво е общото ви вътрешно усещане за това преживяване?

Имаше ли радости? Някакви разочарования? Някакви страхове? Беше ли пълноценно преживяване за вас? Трудно ли беше да се справяте като родител?

Просто позволете на чувството да дойде отвътре, без никакво усилие да го откриете, просто оставете тези въпроси да седят вътре във вас и без напрежение да отговорите на някои от тях, позволете си да размишлявате върху ефекта, който имат върху вас.

Можете да се свържете с вътрешноличностното ниво на преживяването, нивото на вашите емоции, знания, преживявания, умения, мисли във връзка с преживяването.

Кое беше най-трудно, предизвикателно? Кое беше най-лесно? Какви нови неща научихте за себе си?

И просто оставете тези въпроси да се скитат вътре, без усилие да обърнете внимание, за да им отговорите, просто ги оставете да бъдат там с вас, докато преминавате към отражението на междуличностно ниво, връзката, в която се е случило преживяването, може би група, част от която сте били, може би просто във връзка с вашето дете или друг член на семейството, или може би във връзка със специалист, с когото работите за рехабилитацията на вашето дете.

Какво научихте за другите? Какво ще кажете за себе си във връзка с другите? Какви бяха уменията във връзката? Как опитът промени гледната ви точка за хората? А по отношение на сътрудничеството и работата в екип?

И просто оставете тези въпроси да стоят там с останалите, няма нужда да полагате никакви усилия, за да им отговорите, оставете ги да бъдат там, докато преминавате към размисъл на практическо ниво, уроците, които сте научили като родител, към приложенията им в рамките на преживяното.

Как можете да използвате това, което сте научили от това преживяване в живота си? В каква ситуация можете да използвате наученото? Какво бихте препоръчали на другите?

И сега, когато толкова много въпроси за размисъл минават през ума ви и наводняват вътрешното ви пространство, може би се е появило някакво неудобно чувство и то е добре дошло, това е просто чувство, което възниква естествено от конфронтацията с опитите да анализираме и разсъждаваме върху преживяванията .

Естествено свойство на ума ни е да избира подходящата и да пропуска ненужната информация и точно това ще направи умът ви.

Но засега ще ви поканя да благодарите на ума и тялото си за всички тези богати преживявания и да оставите зад гърба си всички тези въпроси и спомени за преживяванията и да се върнете към дишането си, усещайки как то движи коремната ви област и с всяко вдишване и издишайте ставате все по-осъзнати за случващото се около вас, за звуците в стаята, за моя глас, за чувствата в тялото ви, усещанията, движенията и сте все по-свързани със стола, на който седите , към стаята, в която се намирате, и бавно, със собственото си уникално темпо, очите ви може да се отворят. Вие сте напълно наясно, присъствате и сте готови да се върнете в стаята, в която се намираме.

Можете да изберете само част от упражнението за размисъл или можете да изберете да се съсредоточите само върху един аспект: работа на тялото, насочвани представи и т.н. Също така, можете да обогатите упражнението с други компоненти, полезни за практиката на дишане, работа на тялото и съзнателно осъзнаване, или можете да поканите обучаемия да намери символ за всяка част от преживяването, за да го подкрепите.

Рационално мислене и позитивни стратегии

Конструктивно мислене

Evers, Tomic & Brouwers (2005) обсъждат конструктивното мислене като концепция, която помага за намаляване на възприеманите стресови ситуации, като насърчава организирано и ефективно поведение. Конструктивното мислене може да накара човек да изживее стресово състояние като предизвикателство, вместо като заплаха. Един компонент на конструктивното мислене е да се съсредоточите върху опита да разберете себе си по положителен начин – което се изразява в оптимистична нагласа в живота и положителни самооценки. Това допълнително насърчава самочувствието и положителното виждане за собствените способности. Логичното мислене и обмислянето на алтернативи е подход, който може да предотврати стресови и негативни обстоятелства, евентуално водещи до прегаряне.

Позитивно говорене на себе си

Този термин се използва, за да опише възприятието на индивида за себе си. Говоренето на себе си трябва да се съсредоточи върху положителните аспекти, върху практичността и ефективното поставяне на грешките в по-широк контекст на учене и постигане на по-добри резултати следващия път, върху признаването на положените усилия (Gazelle, 2015).

Говоренето на себе си може да помогне за понасянето на ежедневните проблеми и дискомфорт, както и за емоционален контрол. Няколко вербални конструкции, адресирани до себе си, могат да помогнат за успокояването, емоционалната регулация (напр. дишай дълбоко, продължи да слушаш, не е спешно и т.н.). За да мислим и действаме по-позитивно за себе си, е важно и полезно да вземем предвид следното: откриване на хумор в трудни ситуации, желание за придобиване на нови умения, съставяне на по-продуктивен график, изпробване на нови начини за справяне с предизвикателна ситуация, подобряване на комуникацията с другите.

Практикуване на благодарност

Разглеждането на нещата, които са минали добре през деня, така че човек да може да има оптимистична перспектива, е важен инструмент за управление на стреса. Назоваването на три неща, за които човек е благодарен в рамките на един ден, може да се превърне в ефективна стратегия срещу прегаряне.

Практикуване на състрадание и състрадание към себе си

Помагането на другите може да помогне за намаляване на стреса, както и за повишаване на качеството на взаимоотношенията с другите.

Състраданието към себе си (Neff, Self-Compassion) представлява способността да се признае наличието на стресиращ момент по съзнателен начин, с приемане, признаване, че страданието е част от живота, че е споделено човешко преживяване и предлагане на доброта, нежност към себе си, както и насърчителни послания.

Изберете упражнение за състрадание към себе си от уебсайта на Неф: Упражнения за състрадание към себе си от д-р Кристин Неф:

<https://self-compassion.org/category/exercises/>

Практикувайте упражнението по двойки и споделете как се чувствате.

Психологическа гъвкавост

Психологическата гъвкавост е в основата на Терапията на Приемане и Обвързване (ТПО, Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001, Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), форма на терапия, основана на доказателства, подкрепена от изследвания върху функционирането на човешкия ум в релационната рамка. ТПО се е доказала ефективна при промяна на поведението, различни психологически затруднения, включително професионален дистрес (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006). Психологическата гъвкавост предвижда редица характеристики, свързани с ефикасността на работата и здравословното функциониране на работното място (Ruiz & Odrizola-Gonzalez, 2017).

Шест основни процеса се събират, за да обяснят психологическата гъвкавост в ТПО:

- (1) приемане;
- (2) когнитивна дефузия;
- (3) аз-а като контекст (Hayes & Lillis, 2012, McHugh & Stapleton, 2021) и повече от сбор от поведения;

(4) ценности, които се разбират по много начини, от множество гледни точки и са централни в ТПО. Ценностите дават насока, смисъл, добавят цел, те са свободно избрани следствия, вербално конструирани от някои модели на дейност. Те са присъщи на поведението и когато пораждат поведението, водят до положителни резултати (Hayes, 2005). Ценностите предполагат отговорност, способност да устоите на изкушенията, докато животът, изживян според ценностите, е важна цел.

(5) ангажирано действие, отнасящо се до ангажираност в действия в съгласие с нечии цели и насоки в живота, действия, които могат да допринесат за изпълнението на нечии цели, въз основа на ценности (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999); и

(6) настоящ момент, отнасящ се до процеса на съзнателно, но гъвкаво фокусиране върху преживения опит тук и сега (Kabat-Zinn & Salzberg, 2004), естествен и достъпен начин за фокусиране върху преживяването (Kabat-Zinn & Salzberg, 2004), което води до специално състояние на осъзнаване, приемане на всичко преживяно така, както се случват събитията, без оценка, с доброта, любопитство и достъпност към уязвимостта.

Практикуване на психологическа гъвкавост

По двойки изследвайте компонентите на психологическата гъвкавост, според модела ТПО. Кой от компонентите намирате за най-полезен в превенцията на бърнаут? Какво ще кажете за благополучието на родителите? Какво мислите за компонентите, които си взаимодействат в случаите на родители на деца с увреждания?

Можете също така да използвате модела HEXAFLEX, за да подобрите знанията, като следвате компонентите и разсъждавате върху връзката между тях.

Интегриране

Осигурете на групата символи (те могат да бъдат символични изображения, малки предмети като пластмасови животни, други малки предмети или можете да използвате естествени материали, като камъни, миди или други материали, които могат да се използват креативно).

По тройки или в малки групи (4–5 души, в зависимост от броя на участниците) помислете върху полезността на техниките за превенция на прегарянето, представени в модула, по творчески начин. Първо изберете заедно символ за прегаряне. Второ, изберете символи за техниките за превенция, представени в модула. Можете да изберете символ за всяка техника или можете да изберете някои техники, които смятате за полезни за предотвратяване на прегарянето за членовете на вашата група. Поставете символите за техники за превенция до този, който сте намерили за прегаряне, и създайте символично представяне на превенция на прегарянето, като използвате предоставените материали.

ПРАКТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

1. Дискусии с помощта на анализ на видео казус
2. Ролева игра с използване на асертивни комуникационни техники
3. Дейности, базирани на самооценка и рефлексия
4. Упражняване на техники за релаксация на тялото
5. Практикуване на техники за внимание
6. Планиране на дейности за подобряване на психологическата гъвкавост чрез терапия на приемане и обвързване

Инструменти за оценка



3. ТЕХНИКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА БЪРНАУТ В РАННАТА ДЕТСКА ИНТЕРВЕНЦИЯ

1. Има няколко техники за използване на дишането с цел релаксация. Практикувайте индивидуално някои техники за съзнателно дишане и решете коя намерите за най-подходяща за вас?

1. бавно дълбоко вдишване (броене, ръка върху стомаха за проверка),
2. три съзнателни вдишвания (с броене, казвайки In/Out при вдишване/издишване),
3. броене на пет дишания (вдишване – задържане – издишване).

Представете по-долу вашето мнение относно избора си.

ЛИТЕРАТУРА

1. Azevedo Hanks, J. (2016). *The Assertiveness Guide for Women. How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships*, New Harbinger Publications;
2. Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., et al. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 298–308. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>.
3. Brdar, I., & Kashdan, T.B. (2010). Character strengths and wellbeing in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44, 151–154.
4. Brooks, D. M., Bradt, J., Eyre, L., Hunt, A., & Dileo, C. (2010). Creative approaches for reducing burnout in medical personnel. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 255–263. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.001>
5. Bujor, L., & Turliuc, M.N. (2016). Predictors of well-being: An examination of age differences. *Annals of A.I. Cuza University Psychology Series*, 25(1), 5–16.
6. Callanan, J. Signal, T., McAdie, T. (2021) What is my child telling me? Reducing stress, increasing competence and improving psychological well-being in parents of children with a developmental disability, *Research in Developmental Disabilities*, 114, 103984.
7. Chacko, A., Jensen, S. A., Lowry, L. S., Cornwell, M., Chimklis, A., Chan, E., et al. (2016). Engagement in behavioral parent training: Review of the literature and implications for practice. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19, 204–215. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0205-2>.
8. Coaston, S. C. (2017). Self-Care through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *The Professional Counselor*, 7, 285–297

9. Costea Bărluțiu, C., Hathazi, A., Bălaș-Baconschi, C. (2018). Preliminary results on the cultural adaptation of assessment instruments for distress and psychological well-being on Romanian population of parents having children with disabilities, *Educația 21 Journal*, no. 16/2018, p.40–50.
10. Davis, K., & Gavidia-Payne, S. (2009). The impact of child, family, and professional support characteristics on the quality of life in families of young children with disabilities. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34, 153–162.
11. Eaton, K. W. & Ferrari, T. M. (2020). Heart rate variability during an internal family systems approach to self-forgiveness. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, vol. 7, no. 2, pp. 52–57.
12. Eskow, K. G., Chasson, G. S., & Summers, J. A. (2015). A cross-sectional cohort study of a large, statewide Medicaid home and community-based services autism waiver program. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 45, 626–635.
13. Esteve, J. M. (2000). The transformation of the teachers' role at the end of the twentieth century: new challenges for the future. *Educational Review*, 52(2), pp. 197–207. EJ 609 284
14. Evers, W., Tomic, W. & Brouwers, A. (2005). Constructive thinking and burnout among secondary school teachers. *Social Psychology of Education*, 8: 425–439.
15. Felix, M. M. D. S., Ferreira, M. B. G., Oliveira, L. F., Barichello, E., Pires, S. & Barbosa, M. H. (2018) Guided imagery relaxation therapy on preoperative anxiety: a randomized clinical trial. *Latin-American Journal of Nursing Revista*, vol. 26, p. e3101.
16. Gazelle G. (2015). Physician burnout: coaching a way out. *J Gen Intern Med*. 30:508–513.
17. Hayes, S. C. & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
18. Hayes, S. C. (2005). Stability and change in cognitive behavior therapy: Considering the implications of ACT and RFT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 131–151.
19. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
20. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

21. Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum Press, New York.
22. Hsiao, Y-J, Higgins, K, Pierce, T., Schaefer Whitby, P.J., Tendy, R.D. (2017) Parental stress, family quality of life, and family-teacher partnerships: Families of children with autism spectrum disorder, *Research in Developmental Disabilities*, 70, 152-162
23. Kabat-Zinn, J. & Salzberg, S. (2004). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.
24. Kolbe, M., Burtscher, M.J., Wacker, J., Grande, B., Nohynkova, R., Manser, T., Spahn, D.R., Grote, G., 2012. Speaking up is related to better team performance in simulated anesthesia inductions: an observational study. *Anesth. Analg.* 115 (5), 1099-1108.
25. Korhonen M, Komulainen K. (2021). Individualizing the burnout problem: Health professionals' discourses of burnout and recovery in the context of rehabilitation. *Health*. 2021;0(0). doi:10.1177/13634593211063053
26. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), pp. 28-35. EJ 622 519
27. Leroy, C. (2020). The Importance of Personal Effectiveness Training in University Master Courses: The Role of High School in Students' Assertiveness and Self-Awareness Development. In *Handbook of Research on Operational Quality Assurance in Higher Education for Life-Long Learning* (pp. 133-165). IGI Global.
28. Lindo, E. J., Kliemann, K. R., Combes, B. H., & Frank, J. (2016). Managing stress levels of parents of children with developmental disabilities: A meta-analytic review of interventions. *Family Relations*, 65, 207-224. <https://doi.org/10.1111/fare.12185>.
29. Ma, X.; Yue, Z.-Q.; Gong, Z.-Q. et al., (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, vol. 8.
30. Malhotra S., Khan V., Bhatia M.S. (2012) Quality of Life of Parents having Children with Developmental Disabilities, *Delhi Psychiatry Journal*, Vol. 15 No.1.
31. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2017). Understanding burnout: New models. In C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36-56). Wiley Blackwell

32. McHugh, L. & Stapleton, A. (2021). Self-as-Context. In Twohig, M.P., Levin, M.E., & Petersen, J.M. (eds). *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*, online edn, Oxford Academic, 10 Nov. 2021, accessed 9 Nov. 2022.
33. Meng AL, Sullivan J. Interactive theater: an innovative conflict resolution teaching methodology. *J Nurses Staff Dev* 2011;27(2):65–8.
34. Newman, D.B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
35. Nguyen, J. & Brymer, E. (2018). Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology*, vol.9, p.1858
36. Omura, M, Maguire, J., Levett-Jones, T., Stone, T.E. (2017) The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare professionals and students: A systematic review, *International Journal of Nursing Studies*, 76, 120–128.3
37. Pardede, J., Simanjuntak, G. V., Manalu, N. (2020). Effectiveness of deep breath relaxation and lavender aromatherapy against preoperative patient anxiety, *Diversity & Equality in Health and Care*, vol. 17, no. 4.
38. Rotschild, B. (2017). Trauma. 8 Strategii de vindecare [Trauma. 8 Strategies for Healing], Herald, București
39. Ruiz, F. J., & Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–8.
40. Ryan R.M, Deci E.L. (2000) On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology* 52: 141–166.
41. Ryff CD, Keyes C (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 719–727.
42. Sadziak A, Wilinski W, Wieczorek M. Parental burnout as a health determinant in mothers raising disabled children. *Balt J Health Phys Act*. 2019;11(3):77–89. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.08
43. Sanadgol, S., Firouzkouhi, X., Badakhsh, M., Abdollahimohammad, A. & Shahraki-vahed, A. (2020). Effect of guided imagery training on death anxiety of nurses at COVID-19 intensive care units: a quasi-experimental study. *Neuropsychiatra I Neuropsychologia/ Neuropsychiatry and Neuropsychology*, vol. 15, no. 3, pp. 83–88, 2020.

44. Siegel, D. (2016). *Mindfulness și neurobiology. Calea către cultivarea stării de bine* [The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being], Herald, București;
45. Singer, G. H., Ethridge, B. L., & Aldana, S. I. (2007). Primary and secondary effects of parenting and stress management interventions for parents of children with developmental disabilities: A meta-analysis. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13, 357–369. <https://doi.org/10.1002/mrdd.20175>.
46. Steele, G.A., Plenty, D., 2015. Supervisor-subordinate communication competence and job and communication satisfaction. *Int. J. Bus. Comm.* 52 (3), 294–318.
47. Stenlund, T., Birgander, L.S., Lindahl, B., Nilsson, L., Ahlgren, C. (2009). Effects of Qigong in patients with burnout: a randomized controlled trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41, pp. 761–767.
48. Tint A., Weiss J.A. (2016) Family well-being of individuals with autism spectrum disorders: A scoping review. *Autism*, vol. 20(3), 262–275.
49. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbacher M, Kohls N, Hirsch J, Sirois F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*. Jul 2;2021:5924040. doi: 10.1155/2021/5924040.
50. Troman, G. & Woods, P. (2001). *Primary Teachers' Stress*. New York: Routledge/Falmer.
51. Warsono, W. (2020). Effectiveness of slow deep breathing exercise on decreasing stress levels for patients with diabetes mellitus. *Southeast Asia Nursing Research*, vol. 2, no. 2, pp. 55–59.
52. Wiederhold, B.K., Cipresso, P., Pizzioli, D., Wiederhold, M. & Riva, G. (2018). Intervention for physician burnout: A systematic review. *Open Medicine*, vol. 13, no. 1, pp. 253–263. <https://doi.org/10.1515/med-2018-0039>
53. Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14, 121–141
54. WHO, *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Модул 4.

Прилагане на техники за превенция на бърнаут за родители в ранната детска интервенция

Миряна Мароевич, Мария Наглич,
Мария Росарио Баетас, Соня Фонтес,
Николета Йончева, Виргиния Василева,
Веселина Тинчева



Въведение

След като научихме за превантивните фактори и техники за предотвратяване на прегаряне, трябва да разгледаме как да ги приложим в услугите за ранна детска интервенция. Точно за това е този модул.

Този модул ще предостави практики и стратегии за това как можете да избегнете риска от прегаряне и ще ви помогне при прилагането на техники самостоятелно или в рамките на групи за подкрепа на родители по време на ранна детска интервенция.

След завършване на този модул вие ще можете да:

- направите оценка на вашите семейни рискове, ресурси и нужди
- прилагате практики, ориентирани към личността
- разпознавате първите признаци на прегаряне в ежедневието и в груповата работа
- прилагате стратегии за предотвратяване на прегарянето в ежедневието и груповата работа
- реагирате на кризи със стратегии, за да подкрепяте себе си

4.A.1. Идентифициране на индивидуалните нужди, ресурси и рискове и техники за превенция на бърнаут в РДИ

Миряна Мароевич, Мария Наглич

Най-основното разделение на човешките потребности е на първични и вторични потребности. Първичните потребности са биологично и физиологично обусловени, те са необходими за оцеляване и включват нуждата от храна и вода, въздух (кислород), постоянна телесна температура и при повечето хора задоволяване на сексуалното желание. Въпреки че тези нужди присъстват при всички хора, начините, по които те се задоволяват, се различават при различните хора и варират значително в зависимост от културата, в която човекът е израснал.

Тези вариации, различия и начини на осъществяване, както културни, така и специфично индивидуални, излизат още повече на преден план при така наречените вторични потребности. Вторичните нужди се придобиват чрез опит, включват различни психологически и социални потребности, често са несъзнавани и оказват силно влияние върху поведението на всички човешки същества.

Четири психологически потребности

Американският психиатър Уилям Гласър (1989), в допълнение към основната нужда за оцеляване, изброява четири психологически нужди:

- 1) потребност от принадлежност, връзка, любов.
- 2) необходимостта от власт, важност, компетентност.
- 3) необходимостта от свобода, автономия.
- 4) потребност от забавление, учене.



Всяка от изброените четири психологически потребности е важна, защото това са нужди, които всеки има, а не са желаниа, с които хората често ги бъркат.

Неудовлетвореността и чувството за „зле“ („не съм добре“) много често е резултат от дългосрочно пренебрегване на едно или повече от тях.

1. Принадлежност, връзка, любов

Връзките са важна част от нашето съществуване. Още преди раждането, вътреутробно, ние сме имали връзка с майка си, а по-късно сме научавали за света чрез връзките. Това, от което най-много се нуждаем, е чувството за връзка и принадлежност, усещането, че сме важна част от цялото, наречено семейство. Тази нужда от принадлежност, връзка и любов продължава цял живот и привикването към лоша връзка или отчуждение от хората значително обеднява вътрешния ни живот и ни ограничава в изразяването и изживяването на себе си.

2. Сила, важност, компетентност

Въпреки че за мнозина думата „власт“ е отблъскваща или свързвана с нещо негативно, усещането, че можем да направим нещо и да имаме самочувствие, е важно за всеки. Много хора са склонни да характеризират нуждата от значимост като нещо егоистично и лошо, но желанието да бъдем важни за нашите роднини и приятели и желанието да оставим някаква важна следа в живота – било чрез амбиция, било чрез потомство – е съвсем естествено.

Инвестирането на усилия в развитието на една или повече от вашите способности също допринася за доброто чувство в дългосрочен план. Това не е в съответствие с „краткосрочния възглед“ за постигане на удоволствие, защото „краткосрочно“ можем да свържем доброто чувство с незабавно удоволствие – сън, разходка или гледане на телевизия. Независимо дали става дума за развитие на работното място или, да речем, да се научим да свирим на китара, чувството за компетентност е незаменимо и е пряко свързано с вярата, че сме уникални и че себerealизацията е възможна в света такъв, какъвто е.

3. Свобода, автономия

Тази нужда предполага, че ние избираме собственото си поведение, че имаме чувство за свобода на мисълта и избора и че не сме контролирани от никого.

Лесно е да забравим за нуждата от свобода и автономия.

Когато станем родители, ние сме по-наясно от всякога какво означава да си свободен. Свободни да се движите, свободни да избирате как да прекарвате времето си, да структурирате деня си според собствените си желания, свободни да избирате собственото си поведение и мнение. С раждането на дете това вече не е така. Родителството носи ново усещане за радост от присъствието на детето, но и чувство за загуба на контрол, свързано с тази нужда. Вземането на родителски решения не зависи само от нас, а изисква съгласуване с мнението и ценностите на партньора.

4. Забавление, учене

Много от нас, особено когато станат родители, лесно забравят за тази нужда, а всъщност тя е от съществено значение за създаването и поддържането на добро усещане в преживяването на себе си и собствения ни живот. Забавлението твърде често се отъждествява с лекомислието, а ученето се възприема като задължение, което приключва с края на училището. Малцина биха се съгласили, че нуждата от забавление е една от основните психологически потребности, която ни освежава, разтоварва и ни дава енергия за сериозни житейски задачи. Ето защо е важно забавлението (до известна степен, разбира се) винаги да е част от живота. Както и ученето. Изследването на света и придобиването на нови знания ни поддържа любопитни, което в този контекст може да се разбира и като синоним на жизненост.

Значението на цялото

За да създадете и поддържате добро усещане в изживяването на себе си и собствения си живот, е важно да се погрижите и за четирите психологически потребности, защото те са взаимосвързани.

Задоволявайки нуждата от власт, ние спираме да се чувстваме зависими или слаби, което автоматично ни помага да изразим по-лесно нуждата си от свобода и автономия.

Задоволяването на нуждата от свобода и автономия, от друга страна, ни отваря към забавления и нови преживявания, а задоволяването на нуждата от забавление и учене ни кара да се социализираме и да споделяме нашите нови знания с другите.

Това е един от начините, по който тези психологически нужди са свързани. Те си влияят на много нива, преплитат се и зависят една от друга. Когато една част от цялото е пренебрегната, това засяга други области.

В родителството една от тези четири психологически потребности често се пренебрегва за дълго време, особено нуждата от власт (която най-често постигаме чрез работата си и на работното си място) и нуждата от забавление и учене. Изследването на собственото отношение към тези четири психологически потребности ни помага да разберем дали сме пренебрегнали някои от частите на това цяло и по този начин предотвратяваме родителското прегаряне и същевременно засилваме психологическата устойчивост.

4.А.2. Инструменти и практики

Днес съществуват различни терапевтични школи и направления, в рамките на които можете да намерите прости, практични упражнения и техники, които помагат да се разпознаят и задоволят изброените човешки потребности, да се засили психологическата устойчивост и да се предотврати прегарянето на родителите.

Ключът е да знаем и обсъждаме връзката между физиологичните реакции и телесните усещания, които изпитваме в определен момент, с приятните или неприятни емоции, които изпитваме, мисловните процеси, които автоматично протичат в момента, и нашите реакции в определена ситуация. Осъзнаването на всички аспекти на себе си ни дава възможност да разпознаем кои от нуждите ни не са задоволени или не са задоволени в достатъчна степен и отваря възможността за съзнателен избор на най-добрия възможен отговор на дадена стресова ситуация.

В съответствие с всичко по-горе, това са някои от стъпките, които вие като родител можете да предприемете по време на домашно посещение от специалист по РДИ, които ще ви помогнат да предотвратите родителското прегаряне.

СТЪПКИ:

1. Когато специалистът по РДИ пристигне в семейството ви, забележете в какво настроение сте (запитайте се кои приятни и кои неприятни емоции забелязвате в себе си в този момент). Коментирайте и споделете със специалиста по РДИ вашите чувства/емоции, които сте успели да назовете, свързани с пристигането му във вашето семейство.

2. Попълнете списъка за наблюдение/въпросника за задоволени психологически потребности на родителите.

ПСИХОЛОГИЧЕСКА НУЖДА	ВЪПРОСИ	ОПИСАТЕЛНИ (примери)	СКАЛА (наличие на поведение 0 – 100%)
ПРИВЪРЗАНОСТ/ЛЮБОВ/ ПРИНАДЛЕЖНОСТ	Как протича моето взаимодействие с детето? Как се чувствам около детето си и каква връзка успявам да постигна?		
	Как държа детето? Чувствам ли се сигурно, спокойно и уверено, докато го държа?		
	Как говоря с детето си (тон на гласа, думи, които използвам, как назовавам детето си)?		
РОДИТЕЛСКИ КОМПЕТЕНЦИИ/ВЛАСТ	Как успокоявам и утешавам детето си, когато е разстроено или плаче?		
	Колко дълго успявам да поддържам интензивното общуване с детето?		
	Успявам ли да остана концентриран/а в общуването с детето си (разбирам ситуацията, в която се намирам с детето си или съм обзет/а от различни мисли, планове, тревоги...)?		
СВОБОДА	Чувствам ли се спокойно и свободно да взема спонтанна почивка/отдых, докато се срещам със специалист по РДИ в дома си?		
	Имам ли идеи и чувствам ли се удобно да работя със специалист по РДИ за разработване на терапевтични цели за детето?		
	Чувствам ли се свободно да задавам въпроси относно терапевтичния процес, дейности, цели, напредък и т.н.?		
ЗАБАВЛЕНИЕ	Колко често играя с детето си и го гушкам?		
	Имам ли представа как мога да играя с детето си?		
	Колко спокоен/йна съм, когато играя с детето си?		

ТАБЛИЦА 3. ВЪПРОСНИК ЗА УДОВЛЕТВОРЕНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОТРЕБНОСТИ НА РОДИТЕЛИТЕ

3. Проведете разговор със специалист по РДИ за своите прозрения относно задоволяването на собствените психологически потребности, свързани с родителската роля след попълване на списъка за самонаблюдение.

4. Използвайте някои от техниките и методите за предотвратяване на родителското прегаряне по време на домашно посещение на специалист по РДИ, ако е необходимо, и помолете специалиста по РДИ за подкрепа или съвет относно прилагането на избраната техника.

Техники за релаксация

Целта на релаксацията е да се придобие осъзнатост и контрол върху собствените физиологични и физически реакции на стрес. Ето защо за вас като родители е необходимо да се научите да разпознавате физическите признаци, за да въздействате върху тях и да ги облекчавате навреме с подходящата техника.



Важно е да се подчертае, че има много техники за релаксация и че няма универсална техника, която да е подходяща за всеки, но е необходимо да намерите техниката, която ви подхожда като родител.

- Релаксация чрез дишане

- о Коремно дишане: когато човек е тревожен, той/тя диша учестено и през горната част на тялото (гърди), което при липса на физическа активация води до дисбаланс в нивото на кислород и CO_2 ($\text{O} > \text{CO}_2$). Коремното дишане балансира нивата на кислород и CO_2 чрез прилагане на по-бавно и по-дълбоко дишане (коремно). Чрез забавяне и по-спокойно дишане вие влияете върху забавянето на сърдечната дейност и контролирате други физически симптоми на тревожност. Вдишвайки въздух през носа, избутвате корема навън и изтегляте въздух в долната част на белите дробове. Държете ръката ни на корема по време на вдишване и издишване. Това е много проста, но много мощна релаксираща техника, защото ефектът е видим още след три вдишвания и издишвания.

- о Задържане на дъха – вдишвате въздух през носа, като броите до 3 и изтегляте въздуха в долната част на белите дробове. Въздухът трябва да се задържи, докато броите до 3, след което изпуснете въздуха през стиснати устни, като си казвате „отпусни се“.

- о Ритмично дишане – вдишвате през носа, като броите до 3 или 6, в зависимост от това кое е по-удобно. Издишайте през носа в същия брой, без да задържате дъха между тях. Трябва да дишате така няколко минути.



За да приложите ефективно техниките за релаксация, вие като родители е необходимо да ги възприемете правилно, като ги практикувате първо в състояние на баланс или спокойствие. След като ги практикувате, е необходимо да ги прилагате редовно.

а) Техники за осъзнаване – отнася се до базово забелязване на собственото дишане, сетивните стимули, идващи отвън и собствените телесни усещания.

Пример за упражнение за осъзнаване за родители:
Триминутна медитация Пространство за дишане

Първа стъпка: бъдете осъзнати

В седнало или изправено положение заемете изправена поза. Можете да затворите очи, ако искате. Насочете вниманието си към вътрешните си преживявания. Запитайте се:

„Какви мисли има в ума ми?“ и ги приемайте без осъждане или критика. „Какво чувствам в момента?“ и приемайте всяко досадно или неудобно чувство без осъждане или опит да го промените.

Обърнете внимание на всички усещания в тялото си. Отделете малко време, за да сканирате тялото си и да забележите напрежение или скованост. Приемете тези усещания и чувства, без да се опитвате да ги промените.

Преминавайки към следващата стъпка, стеснете фокуса си върху корема си, докато дишате. Забележете повдигането и спускането на корема, докато въздухът влиза и излиза от тялото ви. Фокусирайте се върху всеки дъх, за да се свържете с настоящия момент. Ако мислите ви са склонни да блуждаят, внимателно пренасочете фокуса си към дъха си.

Сега разширете съзнанието си до цялото си тяло, позата и изражението на лицето си, докато дишате. Ако забележите дискомфорт, стрес или напрежение, обърнете внимание на силата им и си представете как дъхът влиза и ги заобикаля. Като приемате тези усещания и като не се опитвате да ги промените, вие създавате пространство за по-лесното им изследване. Когато вече не изискват вашето внимание, върнете се към медитацията си, поддържайки осъзнатост на цялото си тяло.

б) Техники Време за притеснение

Първа стъпка: Отделете време за притеснение

Един от начините да предотвратите родителското прегаряне е да поставите родителските си притеснения под контрол, защото те могат да бъдат непосилни. Можете да поставите родителските си притеснения под контрол, като създадете Време за притеснение. Нека определим времето от деня, което ще бъде посветено само на грижите, да речем „Всеки ден между 18:00ч. и 18:30ч. ще дойде времето да се тревожа.“

Препоръчително е това да се случва по едно и също време всеки ден и да е винаги с еднаква продължителност. Когато настъпи определеното време от деня, е позволено да мислите за всяка възникнала тревога. Понякога е по-лесно да мислите, а понякога е добре да записвате притесненията (т.е. под формата на водене на дневник), но важното е да запазите притесненията в рамките на това време. Ако се появи притеснение извън времето за притеснение, можете да го запишете или да го запомните, но изчакайте да помислите за него, докато дойде време за притеснение. Когато се появи безпокойство извън времето за безпокойство, можете да кажете нещо като: „Притеснявам се, че нещо лошо ще се случи, но има време за безпокойство и тогава ще помисля за това, а сега ще се съсредоточа върху дейностите, които правя в момента.“

Стъпка втора: Как да прекарваме времето си в безпокойство

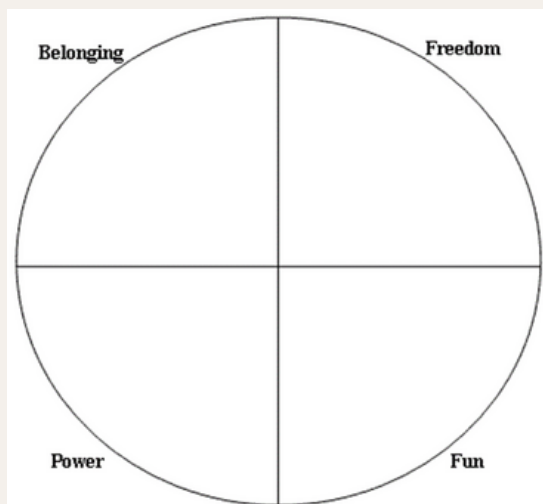
Когато е време да се тревожите, извлекете максимума от него; през това време вие търсите възможни решения за вашето безпокойство или ако решението не е възможно през това време, вие се посвещавате на приемането на реалността. Изберете една грижа и се запитайте какво можете да направите за този конкретен проблем и след това създайте план за действие. Ако това безпокойство е извън вашия контрол, поработете върху това да го приемете и да го оставите да си отиде.

Стъпка трета: Измъкване от времето на безпокойство

Най-предизвикателната част от тази техника е да спрете да се тревожите, след като времето за безпокойство е изтекло. Един от начините, по които можете да улесните спирането на времето за безпокойство, е да се наградите с преходна дейност след изтичане на определеното време. Нека да е нещо, което обичате да правите, за да се мотивирате да спрете да се тревожите и да се отървете от тези мисли: например да се обадите на близък човек, да отидете на разходка, да гледате хубав филм, да прочетете статия, да отидете на тренировка, да излезете на кафе с приятели и т.н.



с) Кръг на психологическите потребности – Опитайте се да помислите до каква степен всяка от четирите психологически потребности, изброени в кръга, ви удовлетворява по скала от 0 – 100%



ФИГУРА 10. КРЪГ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИТЕ НУЖДИ

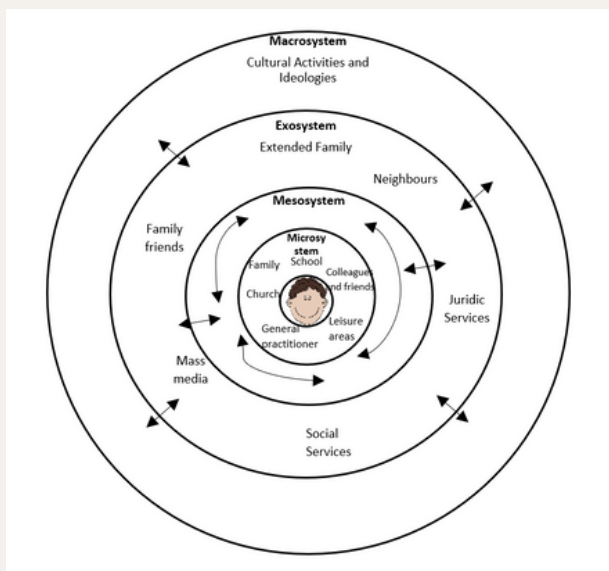
Техники на Фокусирана върху Състраданието Терапия (ФСТ).
Пауза за съчувствие към себе си (дълга версия, 13 минути):
https://www.youtube.com/watch?v=T_80y_CT32c&t=6s
Пауза за съчувствие към себе си (кратка версия, 6 минути):
<https://www.youtube.com/watch?v=3Ax8Y741rxA&t=3s>
ФСТ медитация Любяща доброта към себе си
<https://www.youtube.com/watch?v=mLRWPdQPKs>
ФСТ медитация Омекоти Успокой Позволи
<https://www.youtube.com/watch?v=hmQi3VQCdCQ>

4.В.1. Практики по РДИ и практики, ориентирани КЪМ ЛИЧНОСТТА

Мария Росарио Баетас, Соня Фонтес

За да бъде успешна РДИ, тя трябва да бъде местна интервенция, семейно ориентирана, зачитаща и насърчаваща индивидуалността, извършвана от трансдисциплинарен екип, който има за цел да ви овласти като родител, като ви счита за център на решенията, взети в контекста на интервенцията, необходима за развитието на вашите деца. В този контекст семейно ориентираният подход е силно препоръчителен. Този подход се основава на признаването, че семейството е основният фактор, който допринася за насърчаването и развитието на детето. Окуражава се уважението към избора на семейството и процесите на вземане на решения и се набляга на компетентностите на детето и семейството, както и на партньорството между семейството и специалистите.

Всеки път, когато се прилага практика, ориентирана към личността, се подчертава, че отправната точка е човекът и крайният бенефициент е човекът. Независимо дали става въпрос за родителите, детето, членовете на семейството или други полагащи грижи. Всеки от тях е интегриран в определен контекст и този контекст има определени ресурси.



ФИГУРА 11. АДАПТИРАНЕ НА МОДЕЛА ЗА ЧОВЕШКО РАЗВИТИЕ НА BROFENBRENNER, В УЧАСТИЕТО НА РОДИТЕЛИТЕ В IP (SERRANO, A. CORREIA, L., 1998)

От тази гледна точка е важно да разберете, че вие и вашето дете сте неразделна част от тази по-широка система, като имате много важни индивидуални характеристики и очаквания.

Вашите ценности, притеснения, очаквания, нужди и ресурси трябва да бъдат взети под сериозно внимание и приоритетите трябва да бъдат определени по съответния начин.

Положителната връзка и сътрудничеството със специалистите по РДИ са от решаващо значение за намирането на отговори на вашите нужди, заедно с нуждите на вашето дете, за да имате подобро качество на грижите и подкрепата.



4.В.2. Инструменти и практики, ориентирани КЪМ ЛИЧНОСТТА

Инструментите за ориентирано към личността мислене са удобни за потребителя шаблони, които могат да се използват за събиране – по практичен и ефективен начин – на първоначална информация относно дадено лице и семейството. Събраната информация улеснява разбирането, подобрява комуникацията и обогатява взаимоотношенията. Тези инструменти предоставят ценна информация за гледните точки на отделното лице и на другите. Чрез тези инструменти човек се улеснява да изрази – по ясен и практичен начин – какво е важно за него, как иска да получи подкрепа, какви промени би искал да направи в живота си, но също и как общува и как взема решения.

Перфектна седмица

Инструментът Перфектна седмица може да се използва от човек, за да опише една идеална седмица по реалистичен и постижим начин със съществуващите ресурси и бюджет. В по-широка перспектива това помага на хората да изразят как искат да живеят живота си, като използват най-добре наличните ресурси. С този инструмент човек посочва елементи на идеална седмица и отбелязва хора, интереси и места, които са важни за него, както и наличните ресурси. Инструментът Перфектна седмица улеснява съпоставянето на личните ресурси и разработването на конкретни стъпки за постигане на стремежи и елементите на перфектната седмица за конкретен човек.

Как помага инструментът

Този инструмент може да се използва като ефективен план за грижа и подкрепа, ориентиран към човека, помагач на хората да организират и използват собствените си ресурси, хора и бюджет, за да подобрят качеството си на живот по практичен начин.

(<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/perfect-week>)

	Mornings	Afternoons	Evening
Mon			
Tue			
Wed			
Thu			
Fri			
Sat			
Sun			

ФИГУРА 12. ПРИМЕР ЗА ТАБЛИЦА ПЕРФЕКТНА СЕДМИЦА

Какво работи/не работи

Този инструмент позволява първо картографиране на текущото състояние на живота на дадено лице и най-вече какво работи добре и какво трябва да се подобри или промени.

Той също така взема предвид собствената гледна точка на лицето, както и перспективите на други хора, участващи в живота им.

Този инструмент позволява размисъл върху текущата ситуация и започва да разработва резултати и стратегии, за да гарантира, че желаните промени действително се случват.

Как е полезен:



Може да ви помогне да осъзнаете какво работи и какво не работи в живота ви от различни гледни точки, така че да решите кой е правилният начин да продължите.

Как помага:

Чрез включването на гледните точки на различни хора, участващи в живота ви, този инструмент ви помага да идентифицирате областите на съгласие и несъгласие. По този начин инструментът ви позволява да се запознаете с общите области, за да получите подкрепата, от която се нуждаете, по начин, който има смисъл за вас.

<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/whats-working-not-working>



 What's working?	 What's not working?
<i>the person</i>	
<i>family</i>	
<i>staff</i>	
<p><i>What needs to happen next to build on what's working and change what's not working?</i></p>	

ФИГУРА 13. ТАБЛИЦА КАКВО РАБОТИ/НЕ РАБОТИ

Профил за взимане на решения

Профилът за вземане на решения ви дава ясна представа за това как вземате решения и как бихте могли да бъдете подкрепени в този процес. Може да се използва, за да ви даде възможност да поемете контрол и да направите избор за собствения си живот. Освен това, той ви помага да представите своите избори и решения на другите по начин, който има смисъл за вас.

Има 5 стъпки, които трябва да следвате за вземане на решение според инструмента:

1. Как предпочитам да получавам информация
2. Как трябва да ми бъдат представени изборите
3. Начини, използвани от други хора, за да ми помогнат да разбера
4. Кой е подходящият момент за вземане на решение
5. Кой са моментите, които не са подходящи за вземане на решение

Когато попълвате профила за вземане на решения, е важно да помислите върху предишен казус за вземане на решения от реалния живот и да идентифицирате какво е проработило и какво не по отношение на подкрепата, която сте получили.

Как помага:

Този инструмент е от съществено значение, тъй като ви помага да разберете наличните възможности за избор и да направите добре информиран избор. Това е особено важно, когато имате предвид вашето собствено благосъстояние и благосъстоянието на вашето дете.
(<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/whats-working-not-working>)

ПРОФИЛ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

Как предпочитам да получавам информация	Как трябва да ми бъдат представяни изборите	Начини, използвани от другите, за да ми помогнат да разбера	Кога е правилният момент за вземане на решения?	Кои не са подходящите моменти за взимане на решения?

ТАБЛИЦА 4. ПРОФИЛ ЗА ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

4.C.1. Важността на участието в групи за подкрепа по РДИ

Николета Йончева, Виргиния Василева,
Веселина Тинчева

Ефективен модел за превенция и справяне с бърнаут в семейства с деца с увреждания в рамките на ранната интервенция е работата в групи за взаимопомощ и подкрепа.

Родителите на деца с увреждания са сред най-засегнатите от стрес, тревожност и бърнаут. Някои стратегии за справяне със стреса могат да бъдат: пиене на достатъчно вода, балансирана диета, спорт, редовна почивка и хобита, техники за релаксация и внимание, помощ и подкрепа от роднини и приятели, социални подкрепа, които, в съчетание с професионална и взаимна подкрепа в групите за РДИ, могат да помогнат за намаляване на натрупаното напрежение, тревожност и предотвратяване на бърнаут. Силно се препоръчва да практикувате или преоткривате дейности по време на груповите сесии, за да освободите натрупания стрес. Справянето със стреса има пряко отношение към здравето и благосъстоянието на хората (Георгиева, К., 2019).

Основен фактор в борбата със стреса е личността и степента на нейната антистресова устойчивост. Вярваме, че има случаи, в които без външна помощ родителите не могат да се справят. Затова обръщаме внимание на важността на споделянето на проблема в групи за подкрепа, за да се търсят навреме стратегии за решаването му. В противен случай той се влошава, а цикълът се затваря и се превръща в пророчен кръг, от който изходът може да се окаже клиничен.

Ключов момент е създаването на стратегии за справяне, които запазват баланса между прекомерните изисквания на средата и наличните ресурси на човека. Важно е да се избере стратегия, която ще доведе до адаптиране на личността към възникналата стресова ситуация. Справянето може да бъде когнитивно чрез преоценка и анализ на ситуацията или поведенческо. Добре е да познавате себе си и да преценявате реално условията на околната среда, като правите опити да адаптирате поведението си към тях.

За формирането на оптимална група за подкрепа в РДИ е необходимо да се създаде сплотеност в групата, основана на единство, взаимно разбиране и взаимопомощ. Лошият психологически климат разрушава това единство и поражда неадекватно поведение. За целта са необходими навременни и ежедневни грижи за овладяване и ограничаване на стресовите фактори.



През последните години бяха разработени много различни модели на групово взаимодействие. Общото между тях е, че всеки модел има свои собствени изисквания за брой участници (минимален и максимален), всеки предлага определени изисквания към лидера и ко-лидера, тяхната роля и отговорности, за да се подобри груповото взаимодействие.

Целта на всеки тип група е да предостави на участниците значимо емоционално преживяване, което може да доведе до ново учене или лично израстване (Shaffer & Galinsky, 1989).

Ето защо е важно да се присъедините към група, която ще ви помогне да се активирате, развиете и постигнете целите, които сте си поставили.

Участието в група за подкрепа в РДИ ще ви даде шанс да получите подкрепа и да научите начини да подкрепяте другите, да намалите безпокойството и стреса в семейната среда и да развиете по-широка социална мрежа. Опознаването на други родители, които са изправени пред подобни предизвикателства, е потенциално един от най-ефективните механизми на групите за подкрепа, осигурявайки контекст, в който можете да разширите социалната си мрежа. Получаването на подкрепа от специалиста по РДИ и други членове на групата може да намали чувството на стигма, изолация и вина. Нещо повече, предоставянето на подкрепа на други членове на групата може да ви даде възможност да приложите стратегии за справяне и да увеличите чувството за цел, собствена ефективност и самочувствие.

Групите за родители могат да бъдат организирани и като сесии за обучение на родители. Дава ви се възможност да научите как да се грижите по-добре за детето си, да споделите вашите борби, успехи и капани и да намерите отговори на вашите въпроси относно общуването с детето ви, проблемите на поведението и ресурсите на общността. Взаимодействието с хора в сходна ситуация и с други възрастни и съобщаването на вашите желания и нужди ще подобри вашите експресивни и рецептивни комуникационни умения.

Групите могат също така да предлагат родителско участие в груповите занимания. В този контекст вие бивате насърчени да взаимодействате с детето си, да моделирате игрови умения и да помагате за улесняване на взаимодействието на вашето дете с връстници. Освен това групите могат да включват подкрепа при отделяне от вашето дете в предучилищна възраст.

Доверието и откритостта при споделяне на вашите мисли и притеснения в рамките на екипа ще ви позволи да „откриете правилните стратегии за вас“, за да дадете сили и да намерите подходящите решения въз основа на вашите собствени нужди и нуждите на вашето дете.



4.С.2. Инструменти и практики

На следващите страници ще намерите насоки за прилагане на практики с цел предотвратяване на прегаряне. Те могат да се прилагат индивидуално или да се структурират в групови сесии.

Гимнастическо дишане

Активира се по-дълбоко дишане, усещайки тялото си в пространството:

1. Вдишайте – длани събрани на гърдите, лакти повдигнати;
2. Издишайте – ръце изпънати напред, сякаш бутате нещо с длани;
3. Вдишване – разтворени встрани ръце, сякаш ще прегърнем някого;
4. Издишване – ръцете се вдигат нагоре и дланите се събират над главата;
5. Вдишване – разтворени встрани ръце, сякаш ще прегърнем някого;
6. Издишване – сгъване в кръста, горната част на тялото е отпусната, ръцете висят свободно;
7. Вдишване – разтворени встрани ръце, сякаш ще прегърнем някого;
8. Издишайте – дланите събрани на гърдите, лактите вдигнати.

Техника за свързване с ресурси №1

Ресурсите са силните страни на личността, това са качествата, хората, събитията, средата, природата, спорт, домашни любимци и т.н., които ви дават сигурност, чувство за безопасност, усещане за справяне.

Арттерапевтична техника Създаване на „безопасно пространство“ от глина. Тази техника за предпочитане се провежда съвместно с психолог, социален работник или психотерапевт.



Необходим материал: глина или пластилин

Глината отнема част от напрежението, глината е земята, тя може да бъде ресурс. Глината има приятна текстура, пластична е, приятна на допир, податлива на обработка. Позволява изразяване на спонтанност и трансформация на създадените емоции.

Разпределят се парчета глина или пластилин. Дават се инструкции: Начертайте вашето безопасно място от глината. След 10 минути някой от вашата група е поканен да представи своя символ, своето безопасно място.

Въпроси от фасилитатора:

Къде е това място?

Какво има на това място?

Как се чувствате на това място?

Кой може да влезе вътре? Как?

Кого бихте пуснали?

Има ли някой, който не може да влезе, не го пускате?

Какви са звуците на това място?

Какви са ароматите на това място?

Къде резонира в тялото ви, в коя част на тялото усещате своето защитено място?

Какво ви помага да се чувствате сигурни?



Целта е вие да назовете и намерите ресурсите в себе си, около вас, насочвани сте да се свържете с това място, да намерите източника, „котвата“ в тялото си. Тези котви означават, че можете да ги използвате всеки ден и когато имате безпокойство, намирате това място и се свързвате с него, то остава инсталирано, подхранва ви.

Да ви насочи към това, което е налично тук и сега, така че да се чувствате защитени и сигурни. От това място да имате взаимодействие със света и така при общуване с различни хора и проблеми да се чувствате защитени. Символът, изработен от глина, може да се запази и да го поставите на място къщи или където да го гледате и да черпите чувството за сигурност от него.

Техника за свързване с ресурси №2

Необходими материали: хартия, цветни моливи, цветни маркери

Дават ви се материалите и инструкциите да нарисувате картина, в която има три елемента: кораб, буря, фар.

Дават ви се 10 минути за работа. Водещият ви кани да представите рисунката си и задава въпроси:

Опишете какво сте изобразили на рисунката?

Кой е на този кораб?

Какво се случва на кораба?

Кой от пътуващите реагира?

Какво помага на хората на кораба да запазят спокойствие?

Какво се случва в тази буря, във вашата история?

Тази рисунка има ли заглавие?

Какъв е краят на историята?

Какво означава?

Докъде стига корабът?

Целта отново е родителят да потърси и назове налични ресурси, спасение, посока.

„Въображението е нашата жизнена и творческа енергия“



Инструменти за оценка



4.A. ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ НУЖДИ, РЕСУРСИ И РИСКОВЕ И ТЕХНИКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА БЪРНАУТА В РДИ

1. Посочете поне две от четирите психологически потребности, описани от W. Glasser

4.B. ПРАКТИКИ ПО РДИ И ПРАКТИКИ, ОРИЕНТИРАНИ КЪМ ЛИЧНОСТТА

1. Направете свой профил за взимане на решения

ПРОФИЛ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

Как предпочитам да получавам информация	Как трябва да ми бъдат представяни изборите	Начини, използвани от другите, за да ми помогнат да разбера	Кога е правилният момент за взимане на решение?	Кога не е подходящ момент за взимане на решения?

4.C. ВАЖНОСТТА НА УЧАСТИЕТО В ГРУПИ ЗА ПОДКРЕПА В РДИ

1. Посочете някои ползи от участието в група за подкрепа в РДИ

ЛИТЕРАТУРА

1. Barakat, L. P., & Linney, J. A. (1992). Children with physical handicaps and their mothers: The interrelation of social support, maternal adjustment, and child adjustment. *Journal of Pediatric Psychology*, 17(6), 725–739.
2. Beresford, B. A. (1994). Resources and strategies: How parents cope with the care of a disabled child. *Child Psychology&Psychiatry&Allied Disciplines*, 35(1), 171–209
3. Hauser-Cram, P., Warfield, M. E., Shonkoff, J. P., & Krauss, M. W. (2001). Children with disabilities: A longitudinal study of child development and parent well-being. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66(3), 1–131.
4. Cheshire, A., Barlow, J. H., & Powell, L. A. (2010). The psychosocial well-being of parents of children with cerebral palsy: a comparison study. *Disability and Rehabilitation*, 32(20), 1673–1677. DOI:10.3109/09638281003649920.
5. Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of preschool children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266–280. DOI: 10.1111/j.1365–2788.2010.01258.x.
6. Georgieva, K. (2019) Study of Personal Vulnerability to Occupational Burnout Syndrome and Psychosocial Stress among Risk Categories of Occupations, Plovdiv Medical University, Psychiatry and Medical Psychology Department.
7. Golembiewski, R. T., & Munzenrider R. F. (1988). Phases of burnout: developments in concepts and applications. New York: Praeger
8. Florian & Findler (2001). Mental health and marital adaptation among mothers of children with cerebral palsy.
9. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524. DOI:10.1037/0003-066X.44.3.513.
10. McKlnney B., Peterson R. (1987). Predictors of Stress in Parents of Developmentally
11. Disabled Children: *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 12, Issue 1, March 1987, Pages 133–150.

12. Mencap. Understanding learning disability (2006). A report on the continuing problem of caring without a break for children and adults with severe and profound learning disabilities https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-07/Breaking%20Point%20Families_still_need_a_break%202006.pdf
13. Taunt, H. M., & Hastings, R. P. (2002). Positive impact of children with developmental disabilities on their families: A preliminary study. *Education & Training in Mental Retardation & Developmental Disabilities*, 37(4), 410–420.
14. Shaffer, J. B. P., & Galinsky, M. D. (1989). *Models of group therapy* (2nd ed.). Prentice-Hall, Inc.
15. Scorgie, K., & Sobsey, D. (2000). Transformational outcomes associated with parenting children who have disabilities. *Mental Retardation*, 38(3), 195–206.
16. Pakenham K. (2004). Behaviour Research and Therapy Centre, School of Psychology, The University of Queensland, Brisbane, Qld. 4072, Australia.
17. Quinton. D. 2004. *Supporting parents & messages from research*. London. Jessica Kingsley
16. Radocaj, T. 2008. *Sto ne znaju i cine roditelji najmlade djece? Diete i drustvo*
18. W. Glasser, (1989.), *Nase osnovne potrebe – snazne sile koje nas gone*. *Socijalna zastita*. 30 – 32, Zagreb
19. Williams, M. Penman, D. (2019.), *Meditacije usmjerene svjesnosti*, Znanje. Zagreb.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Инструменти за оценка – отговори

1. РОДИТЕЛСКО ПРЕГАРЯНЕ

1. Изберете Вярно или Грешно за следните твърдения:

Специалистите в РДИ трябва да споделят със семействата опита от отглеждането на дете с увреждане, да си сътрудничат с тях, за да намерят решения на ежедневните предизвикателства, да намерят ресурси и особено финансови и да вземат сериозни решения, като винаги имат предвид цялостното развитие на детето.

Ⓟ Г

2.А УСТОЙЧИВИ СЕМЕЙСТВА

1. Какво можем да направим, за да запомним и да се радваме на красивите и приятни неща в живота ни:

а) да създадем списък с благодарности

б) да говорим за негативните неща в живота ни

2.В. ЗДРАВИ ОБЩНОСТИ

1. Начертайте и попълнете своя „Кръг на подкрепа“ от хора, които можете да намерите в семейството и общността си