

ресурсы тратятся на здоровье и воспитание ребенка. Но здесь работает то же правило, что и в самолете: «наденьте маску сначала на себя, затем на своего ребенка».

✓ НЕ скрывайте свои чувства, проявляйте свои чувства, проговаривайте их.

✓ НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

✓ НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

✓ Чувство юмора и адекватная самооценка способствуют профилактике эмоционального выгорания. Формируйте и развивайте навык позитивного мышления.

Подготовила: учитель-дефектолог Морозова Н.А. по материалам сайта:

<https://moluch.ru/archive/515/112995/>

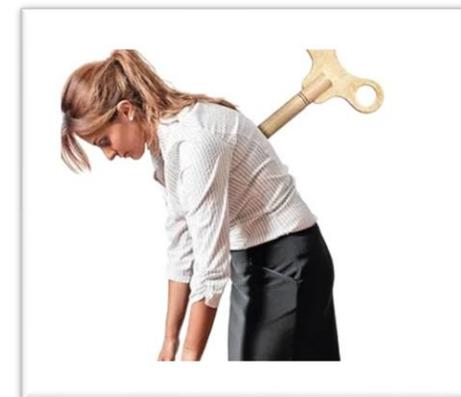
<https://www.b17.ru/article/emotc-vigoranie-roditeli-detei-s-ovz/>

Если мы счастливы – наши дети учатся у нас быть счастливыми.

Если мы несчастны – наши дети учатся у нас быть несчастными.

**Белореченский филиал
ГБУ КК «Центр диагностики и
консультирования»**

Чек-лист по профилактике эмоционального выгорания у родителей



г. Белореченск, 2024 г.

✓ Вы не виноваты в том, что чувствуете себя уставшей. Это нормально! Это первое и главное, что вам надо запомнить! Что бы вам не говорили, что бы вы не слышали! Люди все время будут говорить, осуждать, давать оценку – это их право! Только вы выбираете, как на это реагировать.

✓ Обращайтесь за помощью к своим близким. Четко, конкретно и подробно говорите о том, что нужно сделать. Не ждите, что вокруг все сами догадаются, что вам нужна помощь.

✓ Давайте себе отдыхать. Приучите своих близких к тому, что маме необходим отдых. Отдых – это ваше личное время и только вы решаете, как его провести – пойти на прогулку, встретиться с друзьями, посмотреть фильм, заняться любимым делом, выспаться...

✓ Ваша жизнь состоит не только в воспитании ребенка (детей)! Обязательно выделяйте себе 15-30-60 минут в день! Помните, если

счастлива и спокойна мама, счастлива вся семья!

✓ Не стоит замыкать круг своего общения. Впускайте в свою жизнь новых людей и знакомства. Это позволит вам зарядиться положительными эмоциями, впечатлениями и, возможно, идеями для развития.

✓ Старайтесь, насколько это возможно, соблюдать режим и распорядок дня. Высыпайтесь. Отводите себе на сон не менее 6 часов. Хроническое недосыпание сказывается на вашем физическом и психическом и эмоциональном состоянии. Вам, как никому, нужны силы и энергия.

✓ Добавьте в свою жизнь, хотя бы минимально, физические нагрузки и спорт. Привычные ежедневные нагрузки не в счет. Правильно подобранный комплекс упражнений улучшит общее физическое и психоэмоциональное состояние, укрепит мышечный корсет, будет способствовать повышению иммунитета.

✓ Старайтесь находить время для совместного досуга. Найдите занятия, которые будут одинаково интересны для всех членов вашей семьи. Это очень объединяет. Делитесь друг с другом своими планами, стройте совместные планы, поездки, походы. Очень часто, в ежедневной рутине, мы совсем забываем о том, что остальным нашим близким тоже нужны внимание и забота.

✓ Поддерживайте с супругом друг друга. Разговаривайте со своим партнером, интересуйтесь его делами, находите время и силы друг для друга. Чаще всего основной уход за ребенком (детьми) ложится на плечи женщины, но это вовсе не означает, что мужчина не может вам помочь. Помните, что кроме родительских отношений, есть еще и супружеские.

✓ Берегите свое здоровье, обращайтесь на себя внимание раньше, чем вас начнет что-то беспокоить. Зачастую, все внимание, время и внутренние