

КЛЮЧЕВАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ – БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ!



Контакты:

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, д. 43

Приёмная, тел: 8 (8182) 20-62-80

Отделение формирования здорового жизненного стиля:

тел. 8 (8182) 65-98-66

Автор-составитель: Прыгунова Е.С., педагог-психолог

Памятка

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Эмоциональное выгорание – это:

- невозможность эмоционально реагировать;
- невозможность сочувствовать своему ребенку по-настоящему;
- не получается радоваться, грустить, волноваться, сожалеть, мечтать, любить, чувствовать всей глубиной души.
 - *Выгорание, от слова сгореть.*
 - *Ассоциируется с тотальным опустошением, местом, где случился пожар и повреждена земля.*
 - *Где ещё долго ничего не вырастет.*

Подвержены ли ВЫ рisku выгорания?

Да, если ВЫ:

- родители, у которых дети с разницей в возрасте меньше 5 лет;
- родители часто болеющего ребенка (детей);
- мамы, которые рано выходят на работу или работают дома;
- одна (один) воспитывает ребенка (детей);
- имеете тяжелые бытовые условия или конфликтную семью;
- не имели психологически благополучного детства.



КАК УЗНАТЬ И ДИАГНОСТИРОВАТЬ?

- ✦ Вы раздражаетесь практически на все (а не время от времени).
- ✦ Вас выводит из себя и приводит в отчаяние любое отклонение от плана.
- ✦ Вы не можете посочувствовать своему ребенку по-настоящему (слезы утираете, говорите слова утешения, но в душе – пусто, все действия – формальны).
- ✦ Вы с утра уже устали.
- ✦ У вас нет ярких желаний, кроме одного – чтобы все от вас отстало.



КАК ПОМОЧЬ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПОМНИТЕ: *Чтобы сохранить равновесие – важно не только держать, но и позволять себе держаться.*

1. Просите о помощи! Разделите ответственность за ребенка. Выходите из роли родителя хотя бы на пару часов, делегируя родительские полномочия.

ПОМНИТЕ: *Абсолютный приоритет вашей семьи – ваше состояние. Если вы в порядке – вся ваша семья в порядке, если нет, то все посылется.*

2. Поставьте себя в приоритет! Возращивайте навык заботы о СЕБЕ. Не учите своих детей стратегии пренебрежения к своим потребностям.

ПОМНИТЕ: *Никакие материальные блага - игрушки, одежда, вкусная еда - не компенсируют ребенку счастливую и любящую маму.*

3. Найдите СВОЙ ресурс, что любите именно ВЫ и прибегайте к нему не время от времени, а регулярно.

4. Учитесь сбрасывать балласт (лишние задачи, ненужные дела, обязанности по дому) и снижать планку (решительно снижайте требования к себе). Успеть везде невозможно.

5. Правило 5 «С» - сон-смех-спорт-секс-слезы.

ПОМНИТЕ: *Перфекционизм (стремление к идеальности) – прямая дорога к выгоранию.*

6. Уберите стереотипы и шаблоны. Часто ли вы загоняете себя в рамки, придуманные не вами? Или вами? Живите свою жизнь.

7. Живите не ради детей, а вместе с ними. Замечайте СВОИ достижения и успехи. Имейте СВОИ увлечения и интересы. Оставьте какую-то часть жизни для СЕБЯ.

8. Работайте с собственными травмами. Запланируйте визит к специалисту для получения квалифицированной помощи.