

ЧТО ДЕЛАТЬ?

➤ **Примите свою неидеальность.** Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой, какая вы есть.

➤ **Научитесь сбрасывать «балласт»:** забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

➤ **7-8 часовой регулярный полноценный сон,** чтобы восстановиться.

➤ **Регулярное питание и прогулки.**

➤ **Ищите внутренние ресурсы,** которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

➤ **Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия.** Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

➤ **Просите родственников о любой помощи** – финансовой, чтобы погуляли с детьми, помогли по хозяйству. Важно позаботиться о себе! Никакие материальные блага – игрушки, одежда, вкусная еда не компенсируют ребенку счастливую и любящую маму!

➤ Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: **невропатологов и психологов.**

ЕСЛИ РОДИТЕЛЬ ОДИН...

Выход – максимально обращаться за помощью и создавать социальную сеть вокруг своей семьи, иметь контакты со своими родственниками, иметь друзей, группы поддержки. Тут важно создавать себе какой-то покой за счет того, что вокруг вас будет какое-то количество людей-помощников.



ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

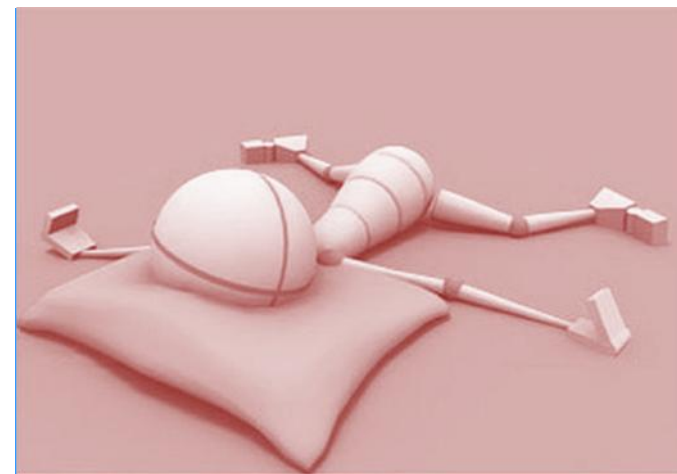
✓ **принимать любые химические стимуляторы** - чай, кофе, алкоголь – надо что-то менять в своем расписании, а не расшатывать ЦНС.

✓ **«бороться».** Борьба — предполагает насилие. А истощенный человек на любое насилие, даже если это насилие над собой еще больше истощается. Если бороться — приказывать себе не раздражаться — это приказ психике «отморозить» чувство. Отсечь от себя ту часть, которая устала. Ничего хорошего из этого не выйдет.

МАОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

ПАМЯТКА

«Синдром эмоционального выгорания у родителей-миф или реальность»



из лекции семейного психолога Людмилы Петрановской

Подготовила педагог-психолог Соколова О.С.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

КТО ПОДВЕРЖЕН?

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
- единственные родители в неполных семьях;
- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Эмоциональное выгорание не случается враз. Это не грипп, когда утром подхватил вирус, вечером подскочила температура. Это состояние накапливается постепенно. Важно понимать, что выйти из него быстро не получится.



1. Стеническая стадия – когда ребенок не радуется, нет легкости, удовольствия от общения с ребенком, нет идей, как отвлечь капризничавшего ребенка. Раздражает любое отклонение от плана. Вот вы куда-то собираетесь, ребенок уже одет, в этот момент что-то произошло. Например, ребенок вылил на себя компот – мелочь вроде бы, а мать на него орет или даже может отшлепать.

2. Астеническая стадия – нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача – новая, или требующая включения вызывает чувство отчаяния. Слезы, апатия, состояние, когда руки просто опускаются. Появляются мысли «А пропади все пропадом!» Сильно ухудшается здоровье, падает иммунитет, можно легко заболеть. Ухудшается физическое состояние: все трудно, ничего не радует, ребенок не радуется, умиления нет, удовольствия от общения нет.

Появляются проблемы со сном, родители забывают поесть, кто-то компенсирует недостаток сна большим количеством еды: тянет на сладкое, жирное. Все, что раньше приносило удовольствие – теперь либо раздражает, либо не вызывает былых эмоций.

3. Стадия деформации личности - психика человека включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего. Дети становятся помехой....



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