

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них.

Симптомы эмоционального выгорания

- ✚ Бесосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;
- ✚ снижение ощущения полноты, радости жизни в противовес возникающему постоянному чувству тревоги и непроходящей усталости, апатии;
- ✚ срывы плохого настроения на других людях, эмоциональная холодность в моментах, где нужно проявлять теплоту и толерантность;
- ✚ пессимистическое настроение и унылый взгляд в будущее;
- ✚ плаксивость, депрессия, чувство стыда и значительное снижение самооценки;
- ✚ ощущение «замкнутого круга», из которого нет выхода, бег «как белка в колесе» и т.п.



Что же необходимо для исправления данной ситуации?

1. Не вините себя и других.
2. Просите помощи у близких и родственников.
3. Сбросьте балласт, например, все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому.
4. Высыпайтесь. Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется.
5. Занимайтесь собой. Следите за своим питанием, внешним видом, больше гуляйте.
6. Ищите ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.
7. Используйте для улучшения состояния все, что улучшает физическое и эмоциональное состояние: прогулки, хобби, баня, массаж, дыхательная гимнастика, спорт и т.д.
8. Обратитесь к психологу.

Рекомендации родителям, воспитывающим ребенка с инвалидностью и ОВЗ

- ✚ Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой как все.
- ✚ Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- ✚ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя жертвой, отказываясь от своей личной жизни.
- ✚ Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
- ✚ Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятии решений.
- ✚ Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.
- ✚ Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- ✚ Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.
- ✚ Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
- ✚ Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.

- ✦ Больше читайте, и не только специальную, но и художественную литературу.
- ✦ Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
- ✦ Не изводите себя упреками. В том, что у вас «особенный» ребенок вы не виноваты.
- ✦ Помните, что ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением «особенного» ребёнка она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю жалость. Не лишайте себя жизни, удовольствий и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь. Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку.



Если ваш ребенок имеет инвалидность или ограниченные возможности здоровья, вы чувствуете усталость, депрессию, раздражительность и ваши силы иссякли, мы приглашаем вас в **Клуб «Родители без границ»**

- С помощью занятий в Клубе:
- ✦ вы снимите эмоциональное напряжение;
 - ✦ вам будет оказана социальная, психолого-педагогическая и информационная поддержка в вопросах воспитания ребенка;
 - ✦ вы расширите круг общения, преодолеете социальную изолированность;
 - ✦ получите взаимопомощь и взаимоподдержку.

Мы ждем вас по адресу:

г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61
 Режим работы Центра:
 понедельник-пятница с 8.30 до 17.00.
 обед: с 13.00. до 13.30

Получить подробную информацию о деятельности Центра вы можете на официальном сайте
<https://tercentr.gov35.ru/> или
 открытой группе в социальной сети
 «ВКонтакте»

<https://vk.com/club25954219>

по телефону 8(8172) 54-41-43

**Ваш психолог – Капустинская
 Ирина Викторовна**



Территориальный центр
 социальной помощи
 семье и детям

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ «ОСОБЕННЫХ» ДЕТЕЙ



**информация для
 родителей**



Вологда
 2023 год