

**Эмоциональное выгорание у родителей  
(законных представителей),  
воспитывающих детей  
с особенностями развития**



**Эмоциональное выгорание** - это состояние крайнего истощения эмоциональных, физических, ментальных сил.



## ***Профилактика родительского выгорания***

1. Научитесь просить о помощи;
2. Обеспечьте себе достаточное количество сна, хотя бы через день;
3. Принимайте витамины для укрепления нервной системы (консультация с врачом);
4. Откладывайте второстепенные дела;
5. Обеспечьте себе и ребенку смену обстановки в течение дня;
6. Проводите на время на свежем воздухе как можно больше времени;
7. Находите у себя внутренние ресурсы (хобби, спорт, встречи с друзьями, сеансы массажа, ароматерапия, музыка, танцы);
8. Учитесь переключать свои мысли;
9. Избавляйтесь от чувства вины;
10. Регулярно питайтесь и чаще гуляйте на свежем воздухе;
11. Создавайте возможность побыть с партнером о браке.

***Забота о себе имеет не меньшее значение для благополучия и успеха наших детей и семьи.***

## Если вы чувствуете, что у вас нет сил и желания заниматься с семьей, выполняйте следующие рекомендации:

1. Отложите наведение идеального порядка дома на несколько дней;
2. Позвольте выспаться себе столько, сколько нужно;
3. Без чувства вины включите детям мультфильмы и подарите это время только себе;
4. Оставайтесь в тишине на несколько минут, почувствуйте самую неудовлетворенную потребность и удовлетворите ее.



