|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | ***Если Вы и Ваш ребёнок попали в трудную жизненную ситуацию и не в состоянии самостоятельно с ней справиться, обращайтесь в наш социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних «Исток».***  ***В Центре работают:***  ***педагог-психолог, учитель – логопед, социальные педагоги, специалист по социальной работе, юристконсульт.***    ***Наш адрес:***  ***216 240, Смоленская обл., Демидовский район, д. Титовщина,***      ***тел/факс 8(48147) 2-21-37***  ***E-mail: dsrc-istok@ rambler.ru*** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  | | --- | | Каждый родитель, воспитывающий ребенка с ОВЗ, рано или поздно сталкивается с эмоциональным истощением, когда накапливается усталость, возникает желание «все бросить».  Необходимо своевременно обращать внимание на эти признаки и искать пути их преодоления. |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  |   Ребенок с краской на руках | |  | | --- | | Профилактика эмоционального выгорания родителей детей-инвалидов и детей с ОВЗ  Рекомендации |  |  | | --- | | СОГБУ «Демидовский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Исток» | |
| Коробка цветных карандашей с раскрашивающим ребенком на заднем фоне   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  |   ***Различают три стадии***  ***эмоционального выгорания:***   * - стеническая (стадия выдерживания, когда человек уже устал, но еще справляется с ситуацией); * - астеническая (нервное истощение, при котором любая задача вызывает чувство отчаяния); * - стадия деформации (родитель впадает в апатию, все становится безразличным). Стадия деформации является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи.   ***Рекомендации родителям:***  **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.**Старайтесь обезвредить «третьего лишнего». Кто-то хочет поучить вас воспитывать детей? Отлично! Он должен немедленно получить в ответ просьбу сделать конкретные вещи. Любая критика должна в ответ вызывать просьбу сделать что-то. Доброжелательно: «Ты не мог бы мне помочь, сделать вот это, и вот то».  **5.**Ищите дополнительные ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Привлеките к приготовлению воскресного обеда свою семью.  **6.**Важнейший ресурс - сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение самостоятельно не пройдет. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна - купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.  **7.** Занимайтесь собой в первую очередь. Правильно питайтесь, больше гуляйте.  C:\Users\Исток\Desktop\images (1).jpg | |  | | --- | | Эмоциональное выгорание |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  |   ***Эмоциональное выгорание*** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Проявляется он в результате накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них.  Синдром эмоционального выгорания, как и многие другие синдромы, развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации. И надо понимать, что выйти из него быстро не получится. |