|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ***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 ОВЗРекомендации |

|  |
| --- |
| 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. |