

## **ПАМЯТКА**

### **Эмоциональное выгорание родителей**

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии и т.д.

Каждый родитель, воспитывающий ребенка с ОВЗ, рано или поздно сталкивается с эмоциональным истощением (накапливается усталость, возникает желание «все бросить»).

Нужно научиться обращать внимание на эти признаки и искать пути их преодоления.

### **Симптомы эмоционального выгорания**

**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.

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.

### **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.

## **Что же необходимо для исправления данной ситуации? Искать внутренние ресурсы!**

1. Не вините себя и других.
2. Просите помощи у близких и родственников.
3. Сбросить балласт, например, все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому.
4. Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши.
5. Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.
6. Важнейший ресурс - сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется. 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. Нормально ешьте, больше гуляйте.
8. Обратитесь к специалисту. Здесь нужен психоневролог.
9. Использовать для улучшения состояния любой ресурс, который помогает. Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние: прогулки, хобби, баня, массаж.

## **Рекомендации родителям, воспитывающих ребенка с ОВЗ**

- Никогда не жалеете 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 ребенок с ОВЗ, вы не виноваты.
- Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

### *Притча «Горчичное зерно»*

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесёт ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путём. Много позже он встретил её опять - женщина полоскала в реке бельё и напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой

и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе тяжелее её собственного...

*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.*