

## Самопомощь

### Естественные способы регуляции организма:

- ✚ Длительный сон;
- ✚ Вкусная еда;
- ✚ Общение с природой и животными;
- ✚ Движение;
- ✚ Танцы;
- ✚ Музыка;
- ✚ Горячая ванна, баня, сауна, массаж, SPA-процедуры.

### Способы физиологической саморегуляции:

- ✚ Различные движения, потягивания и расслабления мышц;
- ✚ Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
- ✚ Релаксация – способ частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.



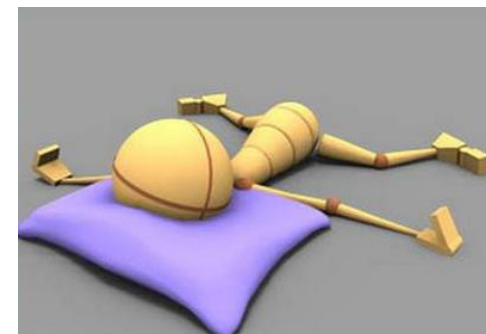
### Способы эмоциональной саморегуляции:

- ✚ Смех, улыбка, юмор;
- ✚ Размышления о хорошем и приятном;



- ✚ Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- ✚ «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ✚ Вдыхание свежего воздуха;
- ✚ Чтение стихов;
- ✚ Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- ✚ Занятие любимым делом – хобби.

## Эмоциональное выгорание замещающих родителей



Профилактика

## Как избежать эмоционального выгорания?

При первой возможности выделяйте себе время для отдыха. Отдыхать нужно по полной программе, а не убираться или доделывать работу. Нужно делать то, что приятно и позволяет не думать о проблемах.

В периоды отдыха: давайте себе команду на расслабление всех мышц организма, медитируйте, думайте о приятном, УЛЫБАЙТЕСЬ, тем самым посылая организму сигнал: «я здоров, у меня всё хорошо».

Старайтесь дробить навалившиеся сложности на части, а также разделять краткосрочные и долгосрочные цели. Очень трудно решать все проблемы разом, проще, как говорится, «есть медведя по кусочку».

Не пытайтесь быть лучшим родителем. Детям не нужен идеал, детям нужны обычные, в меру задёрганные взрослые.

Не берите всё на себя. Общение и распределение ответственности между всеми членами семьи помогает избежать эмоционального выгорания.

Старайтесь установить с ребёнком отношения «властной заботы»: «я взрослый, и я о тебе забочусь, а не наоборот». Это поможет избавиться от ощущения, что ребёнок вас тиранит, а вы вынуждены жертвовать собой.

Отмечайте свои и детские достижения, даже самые минимальные.

Не ждите благодарности и быстрой отдачи. Плоды родительского труда всходят нескоро. Постарайтесь не «спасать несчастного ребёнка» а получать удовольствие процесса общения и совместной деятельности.

Избегайте избыточного вмешательства «третьего лишнего» в ваши отношения с ребёнком (школы, старшего поколения, осуждающих коллег и знакомых).

Ищите поддерживающее окружение. Это могут быть другие приёмные родители, родственники, друзья и коллеги, которые готовы принять вас и вашего ребёнка без негативных комментариев и чтения нотаций.

Воздержитесь от приёма «стимуляторов»: «лошадиных доз» кофе, курения. Не пытайтесь «расслабиться» с помощью регулярного приёма алкоголя. Это истощает ресурсы нервной системы.

Обращайтесь за профессиональной помощью. Если что-то болит, обращайтесь к врачу, если неполадки с настроением, режимом сна, аппетитом, либидо и проч. — к психотерапевту, психологу или психиатру.

Заботьтесь прежде всего о себе. Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребёнка. Вкладывать в себя в конечном итоге более рентабельно, чем бесконечно «улучшать» ребёнка. У здорового, выспавшегося и сытого родителя обычно «хорошие» дети

**Необходимо помнить:  
если вовремя родителя не  
«вытащить» из состояния  
эмоционального выгорания, то  
будет страдать вся семья!**

