

«У идеального родителя есть только один недостаток. Его не существует в природе. Он должен быть терпеливым, находить время для детей, быть развивающейся и самодостаточной личностью, жизнерадостным и всегда открытым к нуждам ребенка... Проблема образа идеального родителя еще и в том, что он вредный. Он гипнотизирует своей красотой и не позволяет реальному родителю быть в контакте с самим собой — уникальным, особенным, таким, какой есть. На самом деле ребенку не нужна идеальная мать. Для него самое главное качество родителя в том, что родитель у него просто есть»

Людмила Петрановская

Наш адрес:
Тамбовская область,
Сосновский район,
р.п Сосновка,
ул. Лесная, д. 2
Электронная почта:
det@mail.ru

ТОГБОУ «Горельская школа –интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Центр по профилактике социального сиротства

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. БЕРЕГИ СЕБЯ САМ

Родителям
на заметку



2019

Стадии синдрома эмоционального выгорания

Первая стадия

Стадия выдерживания, когда человек уже устал, ему еще тяжело, но он справляется. Справляется за счет чувства долга, берет себя в руки, за счет того, что понимает, что другим людям еще хуже, чем ему, за счет того, что должен, это работа его, он этого сам хотел. Призывы к совести, чувству долга, ответственности. Человек собирается, берет себя в руки, и справляется.

Вторая стадия

Астеническая стадия – нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача – новая, или требующая включения и дополнительной задачи вызывает чувство отчаяния. Появляются мысли «А пропади все пропадом!» Сильно ухудшается здоровье, падает иммунитет, можно легко заболеть.

Третья стадия

Совсем крайняя стадия эмоционального выгорания – это стадия деформации личности.

Что делать, если вы обнаружили у себя синдром ЭВ?



7-8 часовой сон

Здоровое и регулярное питание



Выделяйте себе время для отдыха.

Не пытайтесь быть лучшим родителем.

Не берите всё на себя.

Ищите поддерживающее окружение.

Обращайтесь за профессиональной помощью.

Заботьтесь прежде всего о себе.



Хобби

**Прогулки,
баня,
массаж.**

