

«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

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

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. БЕРЕГИ СЕБЯ САМ

Родителям
на заметку

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



2019

Стадии синдрома эмоционального выгорания

Первая стадия

Стадия выдергивания, когда человек уже устал, ему еще тяжеловато, 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.

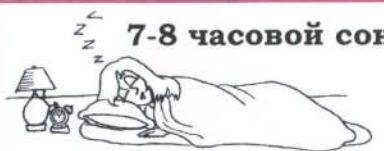
Вторая стадия

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?



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.

