Рекомендации родителям:

1. Начать больше отдыхать;
2. Научиться просить о помощи;
3. Принимать недостатки в себе и других людях;
4. Откладывать второстепенные дела;
5. Высыпаться;
6. Находить у себя внутренние ресурсы (это могут быть хобби, спорт, встречи с друзьями, сеансы массажа и т.д.);
7. Избавляться от чувства вины за собственные удовольствия;
8. Регулярно питаться и чаще гулять на свежем воздухе.
9. Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой, как все.
10. Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним. Предоставьте ребенку самостоятельность в некоторых действиях и принятии решений.

11. Следите за своей внешностью и поведением.
12. Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
13. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
14. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
15. Не изводите себя упреками. В том, что у Вас особый ребенок, Вы не виноваты.
16. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
17. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.

ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения».
Структурное подразделение: «Региональный ресурсный центр для детей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями».
Адрес: г. Белгород, ул. Привольная, 1. Тел.: +7 (4722) 20-53-89.
Наш сайт: http://psy-centre-31.ru
Официальная группа ВКонтакте:

Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения

«Эмоциональное выгорание родителей детей с ОВЗ»

Шпаргалка для родителей и педагогов

г. Белгород, 2023г.

Родительский долг - это тяжелая работа в режиме двадцать четыре часа в сутки. Естественно, что многие родители начинают испытывать усталость, одиночество и высокий уровень стресса, однако нередко откладывают заботу о своем здоровье на второй план, заботясь в первую очередь о детях.

Эмоциональное выгорание - это состояние крайнего истощения эмоциональных, физических, ментальных сил.

Основные причины эмоционального выгорания:

1) Высокие ожидания и непропорционально маленький результат.

Наиболее частой причиной выгорания является высокие ожидания и низкий результат в итоге. То есть родители сильно надеются то на одну, то на другую методику восстановления, а они не помогают ребёнку. Решение: хорошо помогает настрой, чтобы не сравнивать своего ребёнка с другими детьми. А радоваться пусть маленьким успехам своего ребёнка, но каждый день.

2) Большая ответственность на одном родителе. Вторая частая причина возгорания родителей детей с ОВЗ заключается в том, что **ответственность за состояние ребёнка ложится целиком на них**. Ещё хуже, когда вся ответственность только на маме, например, а отец уходит из семьи или дистанцируется внутри семьи от проблем.

Позиция *«Я один на один с проблемой»* очень быстро приводит к выгоранию. В этом случае лучше перестроиться на позицию: «Да, я понимаю, что сейчас вся основная ответственность за ребёнка лежит на мне. Но я готова обратиться за помощью к специалистам, которые помогут мне в решении конкретных вопросов».

3) Нет времени на восстановление.

У родителей часто нет возможности отдохнуть от ребёнка, потому что постоянно или ухаживать приходится, или присматривать за ребёнком.

Решение - найти возможность больше времени уделять себе для того, чтобы восстанавливаться. Задать вопрос: «*Кто мне может помочь в уходе за ребёнком? Готова ли я попросить о помощи?»*

Здесь принцип простой: Если мама не в ресурсе, то и ребёнку она не сможет помочь.

Признаками родительской депрессии являются:

- большую часть времени человек несчастлив (но по вечерам может чувствовать себя немного лучше);
- потеря интереса к жизни;
- появление сложностей в принятии решений;
- родителям становится трудно справляться с делами, которые раньше выполнялись с легкостью;
- физическая истощённость;
- беспокойство и тревожность;
- снижение аппетита и потеря, либо прибавление веса;
- трудности с засыпанием и ранний подъем;
- снижение либидо;
- чувство собственной бесполезности и безнадежности;
- избегание других людей;
- частое ухудшение самочувствия, обычно утром;
- раздражительность, суицидальные мысли.

Родители очень много сил, ресурсов, времени вкладывает в своего ребёнка. А результат не всегда соответствует ожиданиям. Более того, иногда случаются так называемые **«откаты»**, когда состояние ребёнка становится внезапно хуже. А у родителей опускаются руки. **И как следствие наступает эмоциональное выгорание.**