

## Как родителю помочь себе в ситуации эмоционального выгорания?

Главный признак этого состояния-потеря радости, то есть невозможность испытывать удовольствие. Ребенок не радуется, нет легкости, нет удовлетворения. Начинает раздражать любое отклонение от намеченного плана.

Как не вогнать себя в депрессию:

### 1. Заботиться о себе.

В первую очередь необходим полноценный 7-8 часовой сон. Ищите любые пути, но дайте себе возможность выспаться. Хотя бы раз 3-4 в неделю. Следующий шаг-нормальная еда. И не пренебрегать прогулками. Двигаться, радоваться солнцу, дождю или снегу-жизненная необходимость и для вас, и для ребенка. Привычка заботиться о себе-хороший пример: дети бессознательно усваивают поведение матери или отца, поэтому просто нельзя относиться к себе с пренебрежением.

### 2. Режим многозадачности-фактор риска.

Если у женщины двое детей, на ней ведение домашнего хозяйства, да еще и напряженная работа, то понятно, что долго она в таком состоянии не выдержит. Если много работаете, то кто-то непременно должен хоть изредка, но помогать с ребенком.

3. Выстраивать работу блоками. Не стоит взваливать на себя сразу всю задачу целиком-велик шанс надорваться. Имеет смысл распределить ее по времени или какую-то часть делегировать человеку, способному помочь. Родительство - работа без выходных и отпусков, поэтому так важно найти баланс.

### 4. Хобби.

Если что-то заставляет вас радоваться или гордиться собой-делайте! Это станет вашим спасательным кругом в борьбе с выгоранием.

### 5. Результативность.

Ставьте перед собой цели, пусть даже не очень большие, и отмечайте каждый достигнутый результат. Еще лучше вести ежедневник и записывать туда свои достижения. В том числе и в воспитании! У ежедневника есть и еще одна полезная функция-тайм-менеджмент. Умение все успевать, при этом выделяя необходимое время для себя, поднимет вас в собственных глазах и поможет рационально использовать жизненные ресурсы.

### 6. Общение.

Если, став родителем, круг вашего общения резко сузился, да так, что порой не с кем поговорить-это тревожный сигнал. Надо позаботиться о своем окружении.