



Проект Реабилитационного центра «Адели»
«Организация деятельности социальной службы
«Микрореабилитационный центр»
при поддержке Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации



Как родителям оставаться в ресурсе. Профилактика эмоционального выгорания.

Родительство - это всегда работа в режиме двадцать четыре часа в сутки. Родители детей с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с высоким уровнем стресса, потому что им приходится ориентироваться не только на общие для всех родителей обязанности, такие как кормление, защиту и уход за своими детьми, но и на уникальный набор проблем, связанных с особыми потребностями детей.

Многие родители откладывают заботу о себе на второй план, заботясь в первую очередь о детях. При этом они могут испытывать симптомы, похожие на посттравматическое стрессовое расстройство, поскольку им приходится переносить хронический стресс и перенапряжение. Процесс воспитания ребенка с ограниченными возможностями часто сравнивается со стрессом солдат, которые участвуют в военных действиях.

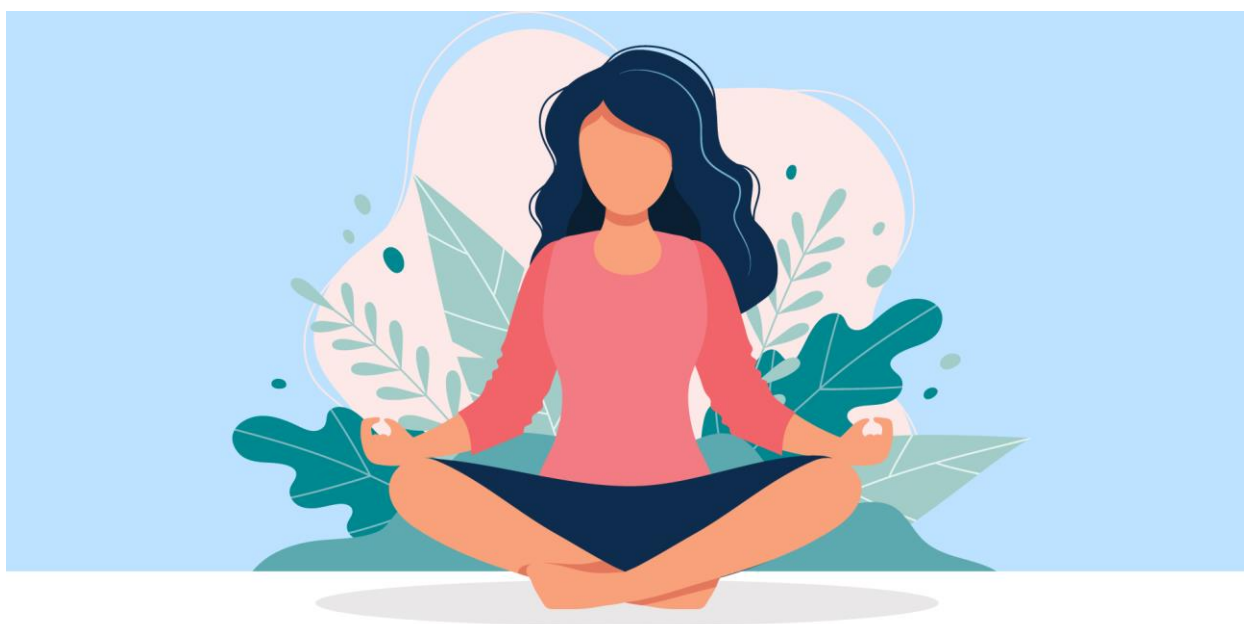
Со временем у родителей могут появиться следующие признаки эмоционального выгорания:

- потеря интереса к жизни;
- появление сложностей в принятии решений;
- трудности 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.

Если человек заметил у себя симптомы эмоционального выгорания, необходимо сразу начать работу по избавлению от него, пока оно не перешло в более серьезную стадию. В плане профилактики можно рекомендовать:

- ✓ Начать больше отдыхать;
- ✓ Научиться просить о помощи;
- ✓ Принимать недостатки в себе и других людях;
- ✓ Откладывать второстепенные дела;
- ✓ Высыпаться;
- ✓ Находить у себя внутренние ресурсы (это могут быть хобби, спорт, встречи с друзьями, сеансы массажа и т.д.);
- ✓ Избавляться от чувства вины за собственные удовольствия;
- ✓ Регулярно питаться и чаще гулять на свежем воздухе.

Чтобы иметь возможность помогать другому, отдавать свой ресурс - необходимо самому быть в ресурсном состоянии, иметь силы, быть в состоянии наполненности. Забота о себе - должна стать важной составляющей жизни родителя, так как именно от благополучия и ресурсности взрослого зависит благополучие ребёнка в семье.



Материал подготовила Ратникова О.С. педагог-психолог Автономного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» г. Ижевск