ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Воспитание ребенка – очень сложная, ответственная задача, которая требует много времени, сил и терпения. Это, в свою очередь, может привести к психоэмоциональным перегрузкам родителя. У родителей может появиться раздражительность, отсутствие сил и желания воспитывать ребенка. Помимо этого, могут появиться следующие симптомы, указывающие на эмоциональное выгорание родителя: чувство беспомощности, черствость, равнодушие, потеря смысла деятельности и желания прилагать усилия для выполнения домашних дел.

Как можно избежать эмоционального выгорания либо восполнить запас своих жизненных сил, если они на исходе?

1. Не посвящайте всю жизнь только ребенку. Помните о том, что помимо роли родителя в вашей жизни существуют и другие роли: жена, сестра, подруга, дочь, коллега и т.д. Чередуйте их.
2. Уважительно относитесь к поведенческим особенностям детей, не ожидайте от них каких-либо конкретных действий или идеальных черт характера, особенно в подростковом возрасте. Ребенок не обязан оправдывать родительских ожиданий. Не завышайте требования к нему.
3. Учитесь выслушивать и понимать ребенка. Овладейте навыками эффективного общения с членами семьи.
4. Увлечения и хобби помогают не на долгое время сменить род деятельности, что в свою очередь, помогает восполнить силы и отвлечься, получить удовольствие.
5. Реалистично оценивайте свои возможности, не берите на себя много ответственности. Ставьте перед собой посильные цели.

6. Формируйте у себя позитивное отношение к окружающему миру, сохраняйте активную жизненную позицию.

7. Не ограничивайте себя общением только с родными и близкими людьми. В настоящее время существует огромное количество различных форумов, групп и сайтов, где можно общаться с другими родителями не только по вопросам воспитания детей, делиться своим положительным опытом, но и для получения другой информации, например, где можно отдохнуть в пределах своего района.

8. Стремитесь получать новую информацию, читайтесь, займитесь самообразованием!

9. Контролируйте, регулируйте, анализируйте свое эмоциональное состояние. Учитесь описывать свои чувства и сопоставлять их с событием, на которое они возникли.

10. Не забывайте про себя. Соблюдайте режим отдыха, сна и питания. Детям нужны здоровые, отдохнувшие, активные, оптимистичные родители.

11. Не затягивайте с решением проблем, если вы их выявили. Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам.

Лаптева Е.В.
Педагог-психолог