

## Памятка по профилактике родительского выгорания: 🌸

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении;
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия;
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро напоминайте себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
6. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
7. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
8. Не забывайте хвалить себя!
9. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное!
10. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.

