Рождение ребенкас нарушениями

в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся

в хроническом стрессовом состоянии и т.д.

Каждый родитель, воспитывающийребенка с ОВЗ, рано или поздно сталкивается

с эмоциональным истощением (накапливается усталость, возникает желание «все бросить»).

Нужно научиться обращать внимание

на этипризнаки и искать пути их преодоления.

***Симптомы эмоционального выгорания***

***Эмоциональное выгорание***- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энегритических и личностных ресурсов человека. Возникает в результате накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них.

Синдром эмоционального выгорания, как и многие другие синдромы, развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации. И надо понимать,что выйти из него быстро не получится.

***Различают три стадии***

***эмоционального выгорания:***

* стеническая (стадия выдерживания, когда человек уже устал, но еще справляется

с ситуацией);

* астеническая (нервное истощение,

при котором любая задача вызывает чувство отчаяния);

* стадия деформации(родитель впадает

в апатию, все становится безразличным).

Стадиядеформацииявляетсякритическойфазойвыгоранияитребуетпрофессиональной помощи.



***Что же необходимо для исправления***

***данной ситуации?***

***Искать внутренние ресурсы!***

**1.** Не вините себя и других.

**2.**Просите помощи у близких и родственников.

**3.** Сбросить балласт, например, вселишние,избыточныезадачи, ненужные дела, обязанности по дому.

**4.** Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы  делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне…». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши.

**5.** Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.

**6.** Важнейший ресурс - сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна - купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.

**7.**Занимайтесь собой в первую очередь. Нормально ешьте, больше гуляйте.

**8.** Обратитесь к специалисту. Здесь нужен психоневролог.

**9**. Использоватьдляулучшениясостояниялюбойресурс,которыйпомогает.Все,чтоулучшаетфизическоеи/илиэмоциональноесостояние:прогулки,хобби,баня,массаж.

***Рекомендации родителям,***

***воспитывающих ребенка с ОВЗ***

Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой как все.

Дарите ребенку свою любовь и внимание,

но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя жертвой, отказываясь

от своей личной жизни.

Не ограждайте ребенка от обязанностей

и проблем. Решайте все дела вместе с ним.

Предоставьте ребенку самостоятельность

в действиях и принятии решений.

Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.

Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.

Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

Не ограничивайте ребенка в общении

со сверстниками.Не отказывайтесь от встречи

с друзьями, приглашайте их в гости.

Чаще прибегайте к советам педагогов

и психологов.

Больше читайте, и не только специальную,

но и художественную литературу.

Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.

Не изводите себя упреками. В том, что у вас ребенок с ОВЗ, вы не виноваты.

Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

***Притча «Горчичное зерно»***

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесёт ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путём. Много позже он встретил её опять - женщина полоскала в реке бельё и напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой

и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям,

у которых горе тяжелее её собственного…

***Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением «особенного» ребёнкаона продолжается,***

***и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть,***

***не проявляя излишнюю жалость.***

***Не лишайте себя жизни, удовольствий***

***и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь. Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку.***

МБОУ Клитвенская СОШ

***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ***

***ДЕТЕЙ С ОВЗ***

***(информация для родителей)***

******

*Педагог-психолог*

*Денисова Н.У.*

2022 год