**СП ДС «Сказка»**

**ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ Лидер» г.о. Кинель**

**Консультация для родителей**

 **на тему: «Родительское выгорание и как с ним справляться»**

**подготовил:**

 **педагог-психолог Золотухина Д.Г.**

2024 г.

Как распознать и предотвратить то, чего у вас нет, но наступить может. Поговорим о родительском выгорании. Да, да, существует и такое.

Как понять, что у вас родительское выгорание? Основной признак – физическая усталость. Постоянно преследующее вас в течение дня чувство постоянной усталости и нехватки сил.

Родители могут чувствовать себя настолько истощенными, что выполнение простых обязанностей – например приготовление ужина, или просто игра с ребенком – кажется чем-то непосильным.

Еще один признак родительского выгорания раздражительность и частые вспышки гнева. Вас начинают раздражать даже мелочи. Малейшая трудность – будь то, что ребенок не сразу вас услышал и выполнил то, что вы от него хотите, или просто плохое настроение ребенка и его капризы – вызывает сильное раздражение или злость.

Эмоциональная дистанция так же является сигналом о том, что возможно у вас наступает родительское выгорание. Что такое эмоциональное дистанцирование от ребенка? Мама или папа начинают замечать, что начинают избегать общения или меньше интересоваться успехами или проблемами ребенка.

Причины и ситуации родительского выгорания для каждой семьи уникальны – но психологи выявили несколько ключевых факторов, которые могут активно способствовать выгоранию родителей.

Например, такой причиной может стать недостаток личного времени у одного из родителей или у обоих.

Родители не заботятся о себе, забывают о своих потребностях, отдавая все свое время и внимание ребенку. Здесь следует помнить, что без времени для восстановления и эмоциональные и физические ресурсы быстро истощаются.

Еще один фактор – постоянное фокусирование родителя на отличных, вот прямо 5+ успехах ребенка. Ребенок, по мнению родителей, должен всегда и во всем не только показывать отличный результат, но и выгодно, с точки зрения родителя, отличаться от других детей, учиться как можно раньше и успешнее других.

Все это приводит к высокому уровню стресса не только у ребенка, но и у родителя. Постоянная тревога о том «достаточно ли ребенок хорош», достижения ребенка постоянно провоцируют усталость у его родителей.

Еще один фактор – чувство одиночества, ощущение, что со всеми трудностями и проблемами родитель справляется абсолютно один.

Многие родители не делятся своими трудностями, что усиливает чувство изоляции.

А мысль, что они «должны» справляться сами, только усиливает уровень стресса.

Причиной родительского выгорания может стать родительский перфекционизм, ожидание, что все должно быть идеально, от учебных успехов ребенка, до воспитательных моментов также ведет к выгоранию.

Родители могут чувствовать, что они недостаточно хороши в своей роли, если что-то идет не так.

Чем себе помочь? Постараться учесть эти и другие факторы и скорректировать стиль детско – родительских отношений в семье.

Привлечь в свою жизнь на постоянной основе антистресс мероприятия.

Например.

Выполнять дыхательные упражнения.

Выходить на улицу в солнечное время и не только.

Ввести в свою жизнь диджитал детокс хотя бы на час.

.