**Рекомендации для родителей от педагога-психолога: «Мама, папа на нуле».**

У многих родителей вместе с детьми начался новый учебный год, и, казалось бы, только это всё произошло, а себя уже чувствуем на нуле… Да ещё и сезон простуд и различных респираторных заболеваний настиг врасплох. Это всё, вполне себе может быть – эмоциональным выгоранием, однако об эмоциональном выгорании мам и пап говорить не принято – считается, что родители не могут устать от своих обязанностей, но такое случается. Предлагаем вам оценить своё состояние и в дальнейшем придерживаться совсем несложных рекомендаций, чтобы не «сгореть».

Тревожные звоночки в поведении обычно отмечает не сам человек, а его близкие родственники или друзья. Наиболее распространенные симптомы:

- ощущение постоянной усталости;

- апатия, нежелание заниматься привычными делами;

- автоматическое выполнение какой-либо работы;

- безучастное отношение к себе и окружающим;

- приступы беспричинной агрессии и плаксивости;

- тревожность;

- потеря интереса к развлечениям и [хобби](https://medaboutme.ru/articles/pochemu_tak_vazhno_imet_khobbi_vidy_modnykh_uvlecheniy/).

Такие симптомы – верный путь к нервному срыву и последующей депрессии. В круговерти повседневных дел это сначала не ощущается, но со временем усталость и раздражение перекрывают все остальные чувства. Когда родительский ресурс исчерпался, мамы и папы срываются и кричат на детей. Они это, конечно, замечают, винят себя, что поступают неправильно, но ничего с собой сделать не могут.

Начнём:

1. Заботьтесь о себе, важно помнить об основных потребностях организма: полноценная и здоровая еда, физическая активность и сон не менее 8 часов в сутки. Еще один важный момент – своевременное обращение к врачу за помощью (физическое здоровье).
2. Совершайте ежедневные прогулки.
3. Не стесняйтесь просить о помощи. Если сегодня вам сложно с детьми – попросите близких помочь. Просьба о помощи – это не фиаско. Ничего важнее пополнения родительских сил в деле воспитания ребёнка не бывает.
4. Найдите внутренний ресурс. Следует искать ресурс для восстановления энергии в другой сфере. Это может быть любое хобби (рисование, чтение книг, вышивка бисером и др.), которым родитель будет заниматься наедине с собой. «Отдушиной» может стать что угодно, начиная от общения с друзьями и заканчивая пробежкой в лесу или битьем груши в спортивном зале. Самое главное – обеспечить выплеск эмоций и «зарядку» на следующую неделю.
5. Составляйте план на каждый день. Если вы что-то запланировали и сделали, то самооценка и уверенность в себе повышается. У вас есть перспективы и планы, а не только сиюминутные обязанности. Не забывайте вычёркивать сделанные дела.
6. Обратитесь к специалистам. Если профилактические меры не помогают, сходите на приём к невропатологу. Возможно, ваше состояние уже требует медикаментозного лечения. Нелишним будет обратиться за помощью к психологу, чтобы найти причины вашего состояния.

Берегите себя! И будьте здоровы!

