

Советы родителям «Как избежать эмоционального выгорания?»

Для того чтобы предупредить эмоциональное выгорание, приемным родителям необходимо выполнять следующие рекомендации:

- необходимо изменить свое отношение к стрессовым ситуациям, так как страшен не сам стресс, а отношение человека к нему;
- сохранять активную жизненную позицию;
- формировать у себя позитивное отношение к окружающему миру;
- принимать ситуацию, не оценивая ее, потому что способность позитивно мыслить помогает конструктивному решению проблемы, сохранению психического и физического здоровья;
- контролировать и регулировать внешнее проявление эмоций;
- уметь ставить перед собой посильные цели;
- не завышать требования к приемным детям;
- уметь выслушать и понять приемного ребенка;
- не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;
- своевременно обращаться за помощью к специалистам;
- стремиться получать новую информацию, посещая семинары, тренинги для приемных родителей;
- взаимодействовать с другими приемными семьями, делиться своим положительным опытом, перенимать положительный опыт воспитания приемных детей;
- стараться находить время для своих личных интересов, хобби;
- поддерживать свое здоровье, соблюдать режим отдыха, сна и питания.

Если вы, уважаемые приемные родители, будете выполнять предложенные рекомендации, то у вас появится возможность избежать эмоционального выгорания!

