



Кочхарова Ольга - психолог, психолог-консультант по арт-терапии, тренер, коуч, Президент ОРООДИР «Дети-Ангелы», руководитель Студии арт-терапии в Омске, руководитель Центра психологической поддержки особого материнства, руководитель Ресурсного центра по арт-терапии.

Друзья!

Представляем Вашему вниманию

“ЧЕК-ЛИСТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ”



1. Вы не виноваты в том, что в вашей семье родился ребенок с инвалидностью. Это первое и главное! Что вы не слышали за своей спиной, какие бы домыслы и рассуждения не доходили до ваших ушей, типа «карма», «асоциальный образ жизни, «плохая наследственность», «вредные привычки» и прочее. Люди все время будут говорить о чем-то, осуждать и давать оценку - это их право. Но ваш выбор, как на это реагировать. Главное, что вы должны зацементировать в своей голове, - вашей нет вины в том, что случилось. Это есть в вашей жизни, и все!

2. Обращайтесь за помощью к своим близким. Говорите, что нужно сделать, очень конкретно и подробно. Не ожидайте, что вокруг вас телепаты, которые сами должны догадываться о том, что вам нужно. Здорово, если в вашей семье очень четко распределены обязанности, кто за что отвечает. Более того, данные пункты нужно регулярно пересматривать. Ваш ребенок растет, меняется текущая ситуация, а следовательно - время и силы требуются другие.

3. Давайте себе отдыхать. Приучите своих близких к тому, что маме отдых необходим. И он заключается не в том, чтобы сходить в магазин или спокойно заняться домашним хозяйством. Отдых - это когда вы предоставлены только самому себе, и ваше право, как вы будете распоряжаться своим свободным временем - смотреть фильм, встретиться с друзьями, поспать или прогуляться.

4. Ваша жизнь состоит не только в воспитании ребенка с инвалидностью! Сколько времени бы ни занимал уход и развитие, вы можете иметь еще какие-то увлечения, хобби, интересы и даже профессиональную деятельность.

5. Не стоит замыкать круг своего общения только на родителях, воспитывающих детей с инвалидностью. Зачастую так бывает, но все же впускайте в свою жизнь новых людей и знакомства. Это все влияет на нас положительно, поскольку есть шанс зарядиться новыми впечатлениями, идеями, а также отличный способ перезагрузиться.

6. Старайтесь соблюдать режим и распорядок дня. Высыпайтесь, это прекрасная возможность отдохнуть. Отводите себе время для сна не менее 6 часов. Вам, как никому, нужны силы и энергия.

7. Добавьте в свою жизнь физические нагрузки и минимальный спорт. Этот пункт обычно вызывает много обсуждений и споров. Многие из мам говорят, что «крутятся с утра до вечера как белка в колесе». Но это не имеет ничего общего с физической культурой. Правильно подобранный комплекс упражнений будет помогать держать тело в тонусе, укреплять иммунитет, расширять кругозор и улучшать общее физическое и психическое состояние.

8. Старайтесь находить время для совместного досуга. Найдите занятия, которые будут одинаково интересны для всех членов вашей семьи. Это очень объединяет. Стройте совместные планы, покупки, поездки, походы. Узнайте, о чем мечтают ваши близкие, чем живут и увлекаются. Зачастую в ежедневной рутине мы совсем забываем о них, а ваше внимание и забота им также необходима.

9. Поддерживайте с супругом друг друга. Безусловно, рождение ребенка с инвалидностью - это большое испытание, но однако это и объединяет. Разговаривайте со своим партнером, интересуйтесь его делами, находите время и силы друг для друга. Чаще всего основной уход ложится на плечи женщины, однако это вовсе не означает, что мужчина не переживает. Помните, что кроме родительских отношений, есть еще и супружеские. Берегите и цените друг друга. Если семья все же распалась, старайтесь сохранить дружеские отношения, потому что ребенок нуждается очень остро в отце.

10. Берегите и заботьтесь о своем здоровье раньше, чем вас начнет что-то беспокоить. Это как из инструкции в самолете: «наденьте маску сначала на себя, затем уже на своего ребенка». Зачастую все внимание, время и средства тратятся на здоровье и реабилитацию своего ребенка. Вспомните, когда вы последний раз проходили диспансеризацию? Знайте лучше думать о профилактике, чем о лечении.