



ЧЕК-ЛИСТ по Остановочным Пунктам:
«МАРШРУТ ГАРМОНИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»
(профилактика эмоционального выгорания)

Путеводитель по поддержанию эмоционального благополучия, помогая оставаться энергичными, заботливыми и вовлеченными родителями.

Схема Маршрута: 5 Ключевых Остановок

Остановка 1:
ОСОЗНАНИЕ И
ПРИНЯТИЕ
(Понимание своих границ и потребностей)

▣ **ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ СВОИ ТРИГГЕРЫ:**

Какие ситуации, мысли или слова вызывают у вас стресс, раздражение или чувство перегруженности? (Запишите их).

▣ **ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ:**

Что вы готовы делать как родитель, а что нет? В каких ситуациях вы говорите "ДА", когда следует говорить "НЕТ"? (Запишите свои границы)

▣ **ПРИЗНАЙТЕ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ:**

В чем вы нуждаетесь, чтобы чувствовать себя энергичным, счастливым и удовлетворенным? (Сон, время для себя, общение с друзьями, хобби и т.д. Запишите их)

▣ **ПЕРЕСМОТРИТЕ "ДОЛЖЕН":**

Какие убеждения и ожидания о родительстве вызывают у вас стресс? (Замените "я должен" на "я могу попробовать" или "я выбираю")

▣ **ПРАКТИКУЙТЕ САМОСОСТРАДАНИЕ:**

Относитесь к себе с добротой и пониманием, особенно когда совершаете ошибки. Помните, что быть идеальным родителем невозможно.

Остановка 2:
ЗАБОТА О СЕБЕ
(Удовлетворение физических и эмоциональных потребностей)

▣ **СОН:**

Обеспечьте себе достаточное количество сна (7-8 часов). Создайте расслабляющий ритуал перед сном.

▣ **ПИТАНИЕ:**

Ешьте здоровую и сбалансированную пищу. Не пропускайте приемы пищи. Уделяйте время для осознанного приема пищи.

▣ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:**

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Найдите то, что вам нравится: прогулки, танцы, йога, плавание и т.д.

	<p>▣ ХОББИ И ИНТЕРЕСЫ: Выделите время для занятий, которые приносят вам радость и удовольствие. (Чтение, рисование, музыка, садоводство и т.д.)</p> <p>▣ ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ: Найдите способы расслабиться и отдохнуть. (Теплая ванна, чтение книги, прослушивание музыки, медитация и т.д.)</p> <p>▣ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ: Запланируйте время только для себя, без детей и других обязанностей.</p>
<p>Остановка 3: Социальная Поддержка (Создание и поддержание сети поддержки)</p>	<p>▣ ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ И СЕМЬЕЙ: Поддерживайте связь с людьми, которые вас поддерживают и понимают.</p> <p>▣ ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ: Не бойтесь рассказывать о своих трудностях и переживаниях. Ищите поддержки у близких людей или профессионалов.</p> <p>▣ НАЙДИТЕ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ: Присоединитесь к группе родителей, где вы можете поделиться своим опытом и получить поддержку.</p> <p>▣ ПРИМИТЕ ПОМОЩЬ: Не стесняйтесь просить о помощи, когда вам это необходимо.</p> <p>▣ УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ: Научитесь говорить "нет" просьбам, которые истощают вас.</p>
<p>Остановка 4: Управление Стрессом (Освоение навыков снижения стресса)</p>	<p>▣ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Практикуйте дыхательные упражнения для снятия стресса и напряжения. (Глубокое дыхание, дыхание животом и т.д.)</p> <p>▣ МЕДИТАЦИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ: Практикуйте медитацию или осознанность, чтобы успокоить ум и снизить тревожность.</p> <p>▣ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: Используйте визуализацию для создания позитивных образов и снижения стресса.</p> <p>▣ МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ: Используйте методы релаксации, такие как прогрессивная мышечная релаксация или аутотренинг.</p> <p>▣ УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ: Организуйте свое время и расставьте приоритеты, чтобы избежать чувства перегруженности.</p>

<p>Остановка 5: Перезагрузка и Обновление (Регулярный отдых и восстановление сил)</p>	<p>▣ ДЕЛЕГИРОВАНИЕ: Делегируйте задачи и обязанности другим членам семьи или профессионалам.</p> <p>▣ ПЛАНИРУЙТЕ ОТПУСК ИЛИ ВЫХОДНЫЕ: Регулярно планируйте отпуск или выходные, чтобы отдохнуть и восстановить силы.</p> <p>▣ МЕНЯЙТЕ ОБСТАНОВКУ: Проводите время на природе, посещайте новые места, путешествуйте.</p> <p>▣ ЗАНИМАЙТЕСЬ ТВОРЧЕСТВОМ: Занимайтесь творчеством, чтобы выразить свои эмоции и получить удовольствие. (Рисование, музыка, писательство, танцы и т.д.)</p> <p>▣ ПОСВЯТИТЕ ВРЕМЯ СЕБЕ: Делайте то, что вам нравится и приносит вам радость. (Чтение книги, посещение спа-салона, встреча с друзьями и т.д.)</p> <p>▣ ОЦЕНИТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС: Регулярно оценивайте свой прогресс и вносите необходимые коррективы в свой план профилактики выгорания.</p>
--	--

Эффективные Техники:

<p>"5-4-3-2-1": Техника заземления</p>	<p>Назовите 5 вещей, которые видите; 4 вещи, которые можете потрогать; 3 вещи, которые слышите; 2 вещи, которые можете понюхать; 1 вещь, которую можете попробовать.</p>
<p>"Колесо Жизни"</p>	<p>Оцените удовлетворенность по различным сферам жизни (семья, работа, здоровье, финансы, друзья, хобби и т.д.) и определите области, требующие внимания.</p>
<p>"Техника благодарности"</p>	<p>Каждый день записывайте 3 благодарности в вашей жизни.</p>
<p>"Письмо себе"</p>	<p>Напишите себе письмо поддержки и сострадания, запишите в аудио на телефоне – прослушивайте, как способ самоподдержки и восстановления ресурса.</p>
<p>"Визуализация идеального дня"</p>	<p>Представьте свой идеальный день и проживите его в своем воображении.</p>

Важные напоминания:

- ◆ Этот чек-лист - это руководство, а не строгий набор правил. Адаптируйте его к своим потребностям и обстоятельствам.
- ◆ Не откладывайте заботу о себе на потом. Начните прямо сейчас!
- ◆ Будьте терпеливы к себе и помните, что профилактика выгорания- это процесс, а не мгновенное решение.
- ◆ Если вы чувствуете, что не можете справиться с выгоранием самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту.

**Этот чек-лист поможет вам оставаться энергичным,
заботливым и счастливым родителем!**