



Чек-лист для родителей:

## **ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ В СЕМЬЕ**

### **✓ Физический уровень (база)**

- **Сон:** Минимум 8–9 часов. За 30 минут до сна — «цифровой закат» (телефоны в сторону).
- **Питание:** Обязательный завтрак. В состоянии стресса организму нужны сложные углеводы и витамины группы В.
- **Прогулки:** Хотя бы 20 минут пешком без наушников. Мозгу нужен кислород для переработки гормонов стресса.

### **✓ Эмоциональный уровень (атмосфера)**

- **Правило «15 минут без критики»:** Каждый день общайтесь с ребенком о чем угодно (хобби, мемы, музыка), кроме школы и оценок.
- **Легальный отдых:** Раз в неделю разрешайте ребенку «день лени», когда он может ничего не делать и не чувствовать себя за это виноватым.
- **Право на ошибку:** Снизьте значимость оценок. Дайте понять: «Я люблю тебя любым, даже если ты не справился с тестом».

### **✓ Поведенческий уровень (поддержка)**

- **Помощь в планировании:** Помогите разбить большую задачу (реферат, проект) на маленькие шаги. Выгорание боится мелких дел.
- **Совместная разрядка:** Вместе сходите в бассейн, в кино на комедию или просто подурачьтесь. Смех — лучший убийца кортизола.
- **Личный пример:** Покажите, как вы сами справляетесь с усталостью (не через алкоголь или крик, а через отдых и хобби).