**Профілактика емоційного вигорання батьків:**

* Будуйте стосунки на довірі, любові, взаємоповазі
* Просіть про допомогу
* Делегуйте другорядні справи
* Висипайтеся
* Регулярно харчуйтеся (збалансований раціон)
* Не будьте ідеальними
* Шукайте ресурси
* Знизьте вимоги
* Не намагайтеся стати вчителем
* Не сидіть над душею дитини
* Введіть дедлайни (крайні терміни)
* Відпочинок для вас і дітей має бути активним (не телефон!)
* Мотивуйте дітей до навчання (мотиваційна дошка – успіхи, прояви поведінки)
* **Уявіть, що ваша дитина – це дитина зірки. І так з нею поводьтеся.**

*Приховані ресурси: (знайдіть)*

* 10 способів турботи про себе через тіло
* 10 людей, спілкування з якими є ресурсним
* 10 корисних звичок
* 10 способів відпочинку
* 10 способів активізуватися