**Як подолати синдром емоційного вигорання батькам**

**1. Почніть більше відпочивати**

Під час невеликого відпочинку організм відновить сили, і незабаром ви повернетеся до своїх звичних справ з абсолютно іншим настроєм.  
**2. Навчіться просити про допомогу**

Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть з себе хоча б частину щоденного навантаження. Просіть надати вам будь-яку посильну допомогу: виконати домашні справи, дати гроші в борг.

**3. Приймайте недоліки свої та інших людей**

Прийміть той факт, що всі люди різні, і ніхто не ідеальний.

**4. Відкладіть другорядні справи**

Навчіться скидати «баласт»: забудьте другорядні справи, які збиралися переробити, відкладіть їх, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.  
**5. Висипайтеся**

Забезпечте собі стабільний восьми-дев'яти годинний сон. Щоб уникнути виснаження організму, слід висипатися хоча б кілька разів на тиждень. Буде добре, якщо ви навчитеся лягати до опівночі і вставати не пізніше сьомої-восьмої ранку.

**6. Шукайте внутрішній ресурс**

Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан.

**7. Позбавляйтеся від почуття провини за власні задоволення**

Якщо ви відчуваєте провину за те, що зробили щось для себе. Пам'ятайте, що діти тонко відчувають емоційний стан батьків, і якщо ви відчуваєте себе радісними, щасливими, відпочившими, то такий же душевний підйом будуть випромінювати і ваші діти.

**8. Регулярно харчуйтеся і гуляйте на свіжому повітрі**

Прогулянки по 40 хвилин на день можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

