**Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания для родителей воспитывающих детей с умственной отсталостью.**

1. Больше отдыхать (особенно матерям): просить помощи у близких, чтоб кто-то посидел с ребенком, погулял (не брать всё на себя), пусть супруг(отец) имеет часть обязанностей, связанных с воспитанием ребенка. При возможности, обратиться к помощи специалиста (коррекционного педагога), который бы занимался с ребенком индивидуально.
2. Записать ребенка в клуб для детей с ОВЗ (ДПИ)
3. Вступить в организацию родителей(матерей) с детьми ОВЗ. Самостоятельно или через организацию «Ресурс» поискать мероприятия для детей с ОВЗ, принимать активное участие в данных мероприятиях.
4. Научится принимать недостатки в себе и других людях (осознать тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начать относиться к себе более снисходительно, прощать себя за свои чувства и мысли, принимайте себя такой(им), какая(ой) вы есть.)
5. Отложите второстепенные дела.
6. Высыпаться (от этого во многом зависит эмоциональная стабильность, когда ты выспался внезапная вокализация не так сильно воздействует на вас) Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю.
7. Найти внутренний ресурс (Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями).
8. Избавится от чувства вины за собственные удовольствия. Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: оставили ребенка с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети. Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.
9. Регулярно питаться и гулять на свежем воздухе. Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.
10. Попробовать наладить эмоциональный контакт с ребенком, если возможно включить его в вечерние ритуалы (сказка на ночь для всех, совместная зарядка утром, чаще обнимать, разговаривать).
11. Найти ребенку полезное хобби в стенах дома (вышивка, вязание, картины из скрученных салфеток, картины из пластилиновых шариков и т.д.) Хвалить за проделанную работу, подкреплять эмоционально или другими способами (пищевое подкрепление для ОУ и РАС норма)