

Вот несколько советов, как можно беречь и восполнять ресурсы:

- Учитывайте свои потребности — будьте внимательны к своему телу, желаниям и интересам.
- Не пытайтесь охватить все виды кружков для ребёнка и занятий для себя: выберите два-три приоритетных направления и посвятите им время.
- Избавьтесь от «пожирателей» ресурсов: беспорядка в доме, незавершённых дел, постоянного анализа произошедших ранее ситуаций, сломанных вещей и игрушек, общения с бесконечно критикующим окружением.



- Старайтесь решить вопросы с долгами и сформировать финансовую подушку на 3–6 месяцев, чтобы непредвиденные ситуации не вызвали острых переживаний.
- Ограничьте информационный поток — оставьте только надёжные источники информации. Откажитесь от бесконечного листания ленты в соцсетях и бесцельного общения.
- Ставьте перед собой конкретные цели, которые переключаются с интересами, стремлениями и мечтами. Разбивайте цели на отдельные задачи: делать маленькие шаги поэтапно гораздо проще, чем охватывать задачу целиком. К тому же реализация маленьких этапов приносит удовлетворение. Чередуйте их, меняйте виды деятельности, переключайтесь с умственной на физическую.
- Составляйте краткосрочные и долгосрочные планы, чтобы избежать переработок. Старайтесь закладывать 15–20%

резервного времени для решения непредвиденных задач.

- Сочетайте духовный и физический отдых — позволяйте себе чаще выбираться всей семьёй на природу, посещайте развлекательные мероприятия, ходите на массаж или спортивные игры.
- Делегируйте задачи — например, если бабушка с радостью готова выучить стихотворение с внуками, нет необходимости брать это в свои руки.
- Не бойтесь попросить помощи: обращайтесь к специалистам или близким людям.



- Контролируйте режим сна и физические нагрузки.
- Обратите внимание на пищевые привычки: питание на ходу, лишний вес и употребление в пищу фастфуда, сладостей и кофеина негативно влияют на энергичность человека.
- Напоминайте себе о достижениях: заведите блокнот для заметок и фиксируйте в нём личные и рабочие достижения, успехи в хобби и иные поводы для гордости. При необходимости пролистывайте предыдущие записи, чтобы ощутить прилив положительных эмоций и поддержать мотивацию к дальнейшей деятельности.



**ГБОУ «Черногорская Школа-интернат» РХ. Г. Черногорск ул. Дзержинского 16  
8(39031)2-17-20**

### *Как восполнять ресурсы*

*Если вы ощутили, что в текущий момент находитесь в нересурсном состоянии, оградите своих близких от его негативных проявлений: сделайте паузу в повседневных делах и уделите время личным потребностям. Это важно, поскольку ребёнок не понимает, из-за чего мама выглядит холодной и отстранённой, и может принять это на свой счёт.*

