

Kidsout

Родительское выгорание. Чек-лист самопроверки.

Отметьте баллы по каждому пункту и сложите результат.

Шкала оценки

0 - нет 1 - иногда 2 - часто 3 - почти каждый день

Оцените каждый пункт по шкале справа и сложите баллы.

Меня раздражает шум и просьбы ребёнка	0	1	2	3
Я срываюсь чаще, чем хочу	0	1	2	3
После срыва долго виню себя	0	1	2	3
Усталость уже с утра	0	1	2	3
Сон не восстанавливает	0	1	2	3
Радости стало меньше	0	1	2	3
Сложно принимать решения	0	1	2	3
Тело постоянно напряжено (шея/челюсть/голова)	0	1	2	3
Хочется «чтобы никто не трогал»	0	1	2	3
Я не вижу, где взять паузу и помощь	0	1	2	3

Подсчёт результата

Сложите баллы по 10 пунктам (максимум - 30).

- 0–9 баллов Похоже на обычную усталость: помогут отдых и небольшая разгрузка.
- 10–17 баллов Зона риска: планово добавляйте восстановление и помощь.
- 18–24 балла Выраженный перегруз: снижайте нагрузку и добавляйте регулярную поддержку.
- 25–30 баллов Очень высокий перегруз: подключайте помощь и обсудите состояние со специалистом.