

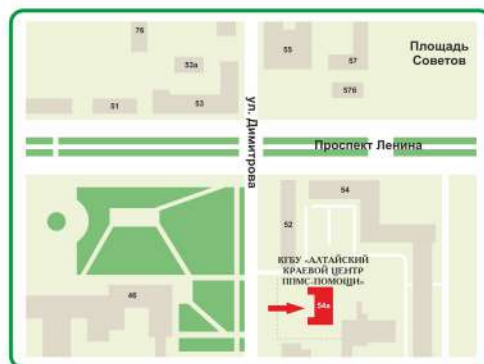


И самое важное правило для приёмных родителей: не бояться обращаться за помощью к специалистам. Каждый родитель столкнётся с непредвиденными сложностями, и нет ничего страшного в посещении профессиональных психологов, работающих с приёмными семьями. Эти специалисты знают особенности таких семей, понимают специфику, умеют видеть сигналы прохождения новых этапов адаптации или симптомы эмоционального выгорания, поэтому они обязательно помогут тем, кто обратится к ним за помощью.

Екатерина Сафонова



НАШИ КОНТАКТЫ



656038, Алтайский край, г. Барнаул,
пр. Ленина, 54а, тел. (385-2)50-24-38
www.ppms22.ru,
e-mail: splys@ppms22.ru

Мы готовы Вам помочь!

«Горячая линия»
для воспитанников и выпускников
центров помощи детям

(385-2) 50-24-28

Министерство образования и науки
Алтайского края



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи



Эмоциональное выгорание

Рекомендации
приёмным родителям

Взять в семью приёмного ребёнка – решение непростое и очень ответственное: важно трезво рассчитать свои силы. Ненормальное поведение воспитанников интернатов обусловлено их травмированностью. В связи с этим приёмные родители подвержены психоэмоциональным перегрузкам и возникновению эмоционального выгорания: им кажется, что ребёнок не ценит их труд, что он – неблагодарный, усилия не приносят результата, как следствие – взрослые становятся более раздражительными, а потом у них нет сил и желания двигаться дальше.

К симптомам эмоционального выгорания относят:

- Чувство бессилия, опустошённости и беспомощности
- Чёрствость, равнодушие, отсутствие эмпатии, бессердечность
- Потеря смысла деятельности и желания прилагать усилия для решения проблемы



Фактически каждый приёмный родитель сталкивался с ощущением беспомощности. Ожидания, что исполнит мечту ребёнка поскорее попасть в семью, что моментально отогреет его, становятся самым большим заблуждением. Приёмные дети не верят и не доверяют людям, поэтому будут всячески проверять новых родителей на прочность, а главное – они не будут разрешать себе привязываться к новым родителям, стараясь обезопасить себя от нового предательства.

Все семьи с приёмными детьми переживают несколько стадий адаптации, одна из которых кризисная. Ребёнка как будто подменяют, его поведение резко ухудшается. Именно на этой стадии у родителей как реакция на девиантное поведение ребёнка начинают опускаться руки – «нам достался «не тот» ребёнок», «мы плохие родители». На самом же деле, эта стадия является положительным сигналом в прохождении адаптации, это означает, что ребёнок расслабился, поверил новым родителям и понял, что его уже не прогонят, а поэтому позволил себе проявлять некоторые негативные стороны своего характера.

Как избежать эмоционального выгорания?

- Ребёнок не обязан оправдывать родительские ожидания. Приёмные дети будут сопротивляться заботе, защищая себя таким образом от страха снова столкнуться с потерей или предательством. Необходимо уважительно относиться ко всем поведенческим особенностям таких детей, не ожидать от них каких-то конкретных действий или идеальных черт характера. Важно помнить, что адаптация ребёнку даётся ещё сложнее, чем взрослому.
- Не посвящать всей жизни ребёнку. В жизни каждого человека существуют роли: дочери, жены, коллеги и т.д.- роль родителя не должна быть единственной! При чередовании ролей уменьшается вероятность формирования синдрома эмоционального выгорания. Положительно влияет на формирование отношений наличие у приёмных родителей увлечений и хобби. Важно иметь время «на себя» - маме сходить на маникюр или выставку рукоделия, папе – покопаться в гараже или сходить на футбол. Если родители не потеряют своё «я», то эмоциональное выгорание не наступит.
- Не брать на себя слишком много ответственности. Высокий уровень притязаний тянет за собой постоянное чувство вины за то, что не хватает сил на что-то. Способности человеческого организма, к сожалению, не безграничны, поэтому важно отнестись реалистично к собственным возможностям.

