

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Статья «Как избежать эмоционального выгорания при воспитании приемного ребенка»

Основная задача приемной семьи – выстроить отношения с ребенком так, чтобы они стали для него источником любви, тепла, заботы, придали уверенности своих силах и возможностях на этапе взросления.

Зачастую приемный ребенок приходит в семью, где уже есть кровные или другие приемные дети. Он понимает особенности своей жизненной истории, в его сердце живая рана, нанесенная невозможностью расти и развиваться в отношениях с родными мамой и папой. Выстроить отношения привязанности с таким ребенком очень непростая задача, требующая больших эмоциональных, временных, физических, материальных затрат.

В приемной семье все надежды возлагаются на усилия взрослых. Они должны быть направлены на реабилитацию ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации. Дети очень зависимы от родителей: родители отдают – дети берут для того, чтобы стать взрослыми и научиться делать то же самое, когда у них появятся собственные дети.

На консультацию к психологам родители приходят с жалобами на приемных детей, их трудное поведение, непослушание, переживая усталость и разочарование от того, что усилия по воспитанию кажутся тщетными. Взрослые испытывают усталость и могут обесценивать результаты своих трудов по воспитанию приемного ребенка. Нередко это означает, что взрослый переживает состояние, которое называется **эмоциональным выгоранием**. Такой риск увеличивается при неравномерном распределении труда и отдыха, ведь мы знаем, что родительство иногда требует 99% времени суток.

А как же быть с личной жизнью, досугом, общением с друзьями? Ведь это дает ресурсы для восполнения физических и эмоциональных затрат. Особенно подвержены выгоранию люди, склонные ответственно относиться ко многим явлениям своей жизни. В силу этого в отношениях с детьми они стремятся постоянно сопереживать, вникать, помогать, искать, общий язык, бесконечно отдавать душевные силы, иногда подолгу ничего не получая в ответ.

Процесс истощения наступает не внезапно. Организм подает сигналы о плохом самочувствии головной болью, ухудшением настроения, раздражительностью. Взрослый защищается от избыточной для него нагрузки появлением несвойственных ему черствости, равнодушия к проблемам детей. Вероятность выгорания выше, если к проблемам в детско – родительских отношениях добавляются сложности на работе, супружеские конфликты, утраты значимых связей.

Чтобы избежать выгорания, нужно рассчитывать свои нагрузки, находить поддержку вовне, переключаться с одного вида деятельности на

другой. Составьте список действий по восстановлению сил. Не надо стараться конкурировать с другими семьями (у подруги дети учатся в музыкальной школе, значит, и мои должны). Чрезмерное стремление быть не хуже всех может породить беспокойство. Целительным является общение, оно допускает возможность открыто анализировать свои чувства и обсуждать проблемы, быть принятым и понятым другими людьми. Выработка стратегии самопомощи, осознание негативных факторов, контроль состояний помогают человеку справиться с трудностями.

Отношения в приемной семье развиваются, как и в обычных семьях, спокойные периоды сменяются кризисами. На климат в семье влияет, насколько каждый ее член заботится друг о друге, есть ли взаимоуважение и доверие. Вполне возможно, что спад в отношениях, который кажется горьким испытанием сейчас, можно принять как естественное развитие событий и помнить о надежде на хорошее в будущем.

Существует множество рекомендаций, которые помогают ориентироваться в выработке стратегий взаимопомощи. Один из эффективных способов улучшить свои отношения с ребенком – составить карту способностей. Вам необходимо записать все из них (физические, умственные, душевные и др.), которые свойственны вашему ребенку (умеет хорошо ездить на велосипеде, привлекать внимание, неплохо пересказывать, добрый, ранимый, у него красивые глаза и пр.) Делая это, вы обнаружите, что у ребенка есть не только недостатки, которые вас тревожат ежедневно, но и много уникальных и радующих вас черт.

Не забывайте почаще обращать внимание и на собственные достижения. Способность изменять мир к лучшему, делать добро основывается на том, что у нас есть душевные силы, источники которых нужно находить.

Е.Ю. Мишурова, Т.Е. Котова - главные специалисты
ГУ ЯО ЦУОП