

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Ростовской области центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Большелогский центр помощи детям»

Методические материалы для замещающих семей – участников мероприятия «Ярмарка семейных традиций»



х. Большой Лог
2022 год

**Бог знал, что не имеет значения, как
ваши дети попадают в вашу семью.**

Важно то, что они туда попали.

Кира Мортенсон

Уважаемые родители!

Если Вы читаете эти рекомендации, значит Вы выбрали трудный, но очень важный и нужный путь – Вы стали замещающими родителями. Этот этап в жизни очень ответственен, и на пути будет масса трудностей и ошибок, чтобы их преодолеть, мы подготовили для Вас рекомендации и советы.

Помните! Когда порог дома переступает новый член семьи - ребенок, замещающие родители ни на миг не должны жалеть и сомневаться в правильности своего решения.

Нужно уметь воспринимать и любить ребенка таким, какой он есть. Ни в коем случае не стоит показывать, что взрослые разочарованы и ожидали совсем другого. Нужно просто набраться терпения, и если уж решились - не жалеть! Ведь вы творите благое дело: даете семью, уют и покой ребенку, который так сильно в этом нуждался...

Особенности развития и поведения ребенка, оставшегося без попечения родителей

Особенности физического развития детей:

Дети, оставшиеся без попечения родителей, часто отличаются по состоянию здоровья от детей из благополучных семей. Дети, которые растут без постоянной заботы со стороны родителей или других близких людей, имеют ряд особенностей, что все они чаще болеют или страдают хроническими заболеваниями. Большинство особенностей – функциональные, то есть они поддаются исправлению, если здоровью ребенка уделяется достаточно внимания.

Наиболее часто у детей, оставшихся без попечения родителей, наблюдается задержка физического развития, которая проявляется в снижении, по сравнению со сверстниками, роста и веса ребенка. После помещения в семью, при условии правильного питания и активного образа жизни, приемные дети легко догоняют своих сверстников. Однако, первое время у ребенка могут наблюдаться нарушения пищеварения. Это может быть связано как с неправильным или непривычным питанием, так и с аллергическими реакциями, или с психологическими нагрузками и стрессовыми ситуациями. Исправление этих нарушений зависит не от медикаментозного вмешательства, а от правильной диеты и нормализации режима дня.

Наряду с этим среди приемных детей нередко встречаются симптомы неврологических расстройств, включая:

- возбудимость, импульсивность, слабую концентрацию внимания, иногда агрессивность, рассеянность;
- заторможенность реакций, вялость;
- речевые нарушения;
- энурез или энкопрез.

Причины неврологических симптомов разнообразны. Важно знать, что большинство этих симптомов обратимы – нужно лишь вовремя их заметить и обратиться к врачу.

Другие особенности здоровья характерны как для приемных детей, так и для их сверстников, воспитывающихся в кровных семьях. Нарушение осанки. Для коррекции нарушений врач может рекомендовать лечебную физкультуру, массаж. Дети могут посещать различные спортивные секции, что поможет исправить имеющиеся нарушения.

Кроме того, у детей часто наблюдаются различные аллергические реакции. Совет: быть внимательным к своему ребенку и вовремя обращаться к врачу.

Особенности психического развития детей:

Замещающим родителям необходимо иметь представление о тех трудностях, с которыми они могут столкнуться, знать, на что в поведении детей надо обязательно обращать внимание. Непростые жизненные ситуации, с которыми приходилось сталкиваться ребенку, успели отложить свой отпечаток на его психике. К счастью, детская психика довольно пластичная, и в домашней любящей атмосфере ребенок достаточно быстро придет в норму.

У детей могут наблюдаться астенические состояния, которые связаны с истощением нервной системы. Ребенок постоянно чувствует слабость, повышенную утомляемость, для него характерны частая смена настроения, повышенная раздражительность и плаксивость, может нарушаться сон.

Из-за чего могут возникать астенические состояния у детей?

Во-первых, причина может заключаться в том, что родители слишком много ждут от своего приемного ребенка. Многие родители хотят, чтобы ребенок обязательно учился на пятерки, получил высшее образование, занимался музыкой или спортом. Это прекрасно, но ради оценок и успехов жертвовать здоровьем ребенка, ведь физические и психические перегрузки могут привести к нервному истощению и другим нарушениям. Напряженные отношения в новой семье между замещающими родителями могут привести к тому, что ребенок начнет думать, что может повториться тот кошмар, который был в кровной семье. Подобные переживания истощают внутренние силы ребенка, приводят к нарушениям поведения и дисгармоничности развития.

Неврозы страха проявляются в том, что дети начинают чего-либо или кого-либо бояться. Считается, что если ребенок до 4-4,5 лет чего-то боится, то это нормально. Так он отрабатывает свою «внутреннюю программу» - ему надо научиться бояться, научиться осторожности. Если страхи задерживаются

и дальше, или приобретают навязчивый характер, то это повод для того, чтобы обратиться к специалисту.

Страхи могут проявляться по-разному. Часто ребенок не может заснуть один в темной комнате. Он может бояться злых людей, животных или фантастических персонажей. У детей младших школьников могут встречаться школьные фобии. Обычно школьник не хочет ходить в школу не по тому, что он ленивый и не хочет учиться, а потому что боится учительницы (она громко говорит; у нее строгий взгляд или особенности в поведении, которые пугают ребенка). У детей, особенно у подростков, часто бывает страх смерти и страх за своих родственников.

Иногда, взрослые сами способствуют возникновению страхов у детей. Например, мы провоцируем у ребенка страх потери, когда говорим, что отдадим его полицейскому, если он будет плохо себя вести. Читая на ночь страшные сказки, или разрешая смотреть страшные фильмы, мы вызываем у ребенка страх темноты, страх засыпать в одиночестве.

У детей могут встречаться нарушения сна и аппетита, особенно в начале пребывания в новой семье. Ребенок не может уснуть или наоборот чересчур сонливый. Все это связано с астеническим состоянием. Бывают случаи, когда ребенок засыпает хорошо, соблюдает режим, но во сне начинает странно себя вести – встает и куда-то идет с закрытыми или открытыми глазами; регулярно разговаривает во сне. С этими жалобами надо обращаться к врачу.

Нарушения аппетита бывают у детей при попадании из условий, в которых они не наедались, в условия, где они могут есть сколько угодно. Обычно в таких условиях дети начинают есть очень много, они даже могут делать запасы, но со временем, обычно через 1-3 месяца, это проходит.

Особенности интеллектуального развития:

У детей, оставшихся без попечения родителей, отмечаются те или иные проблемы интеллектуального характера: ограниченный запас знаний, недостаточная сформированность отдельных психических функций, низкая умственная работоспособность, задержка психического развития, педагогическая запущенность.

Педагогическая запущенность – это дефицит знаний и умений вследствие недостатка интеллектуальной информации. Такой ребенок даже в школьном возрасте может не обладать навыками личной гигиены, не умеет заправлять постель, выполнять простейшие действия. Так как его этому не учили.

Задержка психического развития (ЗПР) – это временное отставание, замедление в психическом развитии ребенка, преодолимое полностью или частично при определенных условиях, ЗПР не является умственной отсталостью. В отличие от детей с умственностью отсталостью, дети с ЗПР достаточно сообразительны в пределах имеющихся знаний, значительно более продуктивно используют помощь взрослого.

Школьные проблемы очень часто связаны с эмоциональным неблагополучием детей. Тяжелые переживания, постоянное внутреннее

напряжение отбирает много душевных и физических сил. Ребенку трудно сосредоточиться на уроках, он быстро устает. Подавленное настроение не позволяет реализовать способности к учебе.

Решили стать приемной семьей для ребенка - будьте готовы столкнуться с трудностями. У вас дома окажется личность со своими привычками и интересами, возможными отклонениями в поведении и развитии.

Гиперактивные дети

Гиперактивность - это патологически повышенная активность и возбудимость, которая выражается в поведении, поступках, отсутствии сосредоточенности и концентрации внимания.

Основные признаки, помогающие распознать гиперактивность ребенка:

- Ребенок обладает повышенной беспричинной двигательной активностью.
- Не может усидеть на месте.
- При разговоре часто перебивает собеседника, не выслушивает вопрос до конца, говорит не по теме, не задумывается.
- Не может тихо сидеть. Даже играя, он шумит, пищит, делает неосознанные движения.
- Не может выстоять очередь, капризничает, нервничает.
- Имеет проблемы при контакте со сверстниками. Вмешивается в чужие игры, пристаёт к детям, не умеет дружить.
- Не считается с чувствами и потребностями других людей.
- Ребенок очень эмоционален, не имеет возможности контролировать ни положительные, ни отрицательные эмоции. Часто устраивает скандалы и истерики.
- Сон ребенка беспокойный, днем часто вообще не спит. Во сне ворочается, сворачивается калачиком.
- Быстро теряет интерес к занятиям, перескакивая с одного на другое и не доводя до конца.
- Ребенок рассеянный и невнимательный, не может сконцентрировать внимание, часто делает из-за этого ошибки.

Причины:

- Наследственность (генетическая предрасположенность).
- Повреждения клеток мозга во внутриутробном периоде или во время родовой деятельности.
- Нарушения, вызванные в результате неблагоприятной обстановки в семье, ненормальными условиями обитания, неправильного воспитательного процесса, заболеваниями и травмами после рождения.

Положительные качества гиперактивных детей:

- Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением.

- Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.
- Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.
- Гиперактивный ребенок очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.

Рекомендации родителям:

1. Уважайте ребенка, принимайте его таким, каков он есть.
2. Обеспечьте ребенку спокойную, стабильную, нераздражающую обстановку. Это поможет снизить накопление и выброс сильных эмоций.
3. У него должны сформироваться необходимые рефлексы, которые помогут четко соблюдать распорядок дня. Например, лечь спать после того, как мама прочтет сказку или споет песенку.
4. Для сброса лишней двигательной активности необходимо организовать ребенку занятия в спортивных секциях.
5. Не заставляйте гиперактивного ребенка долго заниматься утомительной работой, сидеть на одном месте. Периодически позволяйте активные действия для выхода лишней энергии.
6. Приучайте ребенка к пассивным играм (чтение, рисование, лепка, конструирование).
7. Помогайте окружающим понять ребенка. Не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

Импульсивные дети

Импульсивность - особенность поведения человека, заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

Признаки:

- Низкая устойчивость внимания, повышенная отвлекаемость.
- Негативные переживания, неадекватная самооценка ребенка.
- Эмоциональная неустойчивость, проявляющаяся в эмоциональном возбуждении.
- Суетливость, неумение доводить начатое до конца.
- Неадекватный уровень притязаний ребенка.
- Импульсивный ребенок не видит разницы между собой и взрослыми.
- Не может выполнять правила.

Причины:

- Генетические факторы (тип темперамента ребенка, импульсивно склонны действовать холерики и сангвиники).
- Биологические факторы (осложнения во время беременности и родах, заболевания и травмы головы, перенесенные в младенчестве).
- Психосоциальные факторы (дети воспитываются в семьях с высоким уровнем психологической напряженности, с авторитарно-директивным стилем воспитания).

Рекомендации родителям:

1. Создайте для ребенка спокойную атмосферу безопасности, понимания и принятия.
2. Спланируйте для ребенка режим дня, помогайте ему соблюдать его.
3. Объясняйте ребенку, что есть хорошо, а что плохо.
4. Поощряйте ребенка во всех случаях, когда он старался быть сдержанным.
5. Давайте ребенку короткие и конкретные поручения.
6. Заранее обсуждайте с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.
7. Развивайте в ребенке рефлексивные действия - обдуманное действие, учитывающее точку зрения окружающих.
8. Импульсивные дети слишком быстро, торопливо принимают решения. Поэтому замедление деятельности может оказаться для них весьма полезным. Для этого можно использовать, например, способ проговаривания действий про себя.
9. Играйте с ребенком в игры, направленные на развитие внимания, коммуникативных навыков. Играйте в подвижные игры с правилами.
10. Развивайте доброжелательное отношение к сверстникам, уважительное отношение к взрослым. Контролируйте выполнение правил.

Непоседы и шустрики

Признаки:

- Повышенная двигательная и речевая активность.
- Ловкость и общительность.
- Ребенок внимательно слушает и живо откликается на все, что привлекает его внимание.
- У ребенка очень живая мимика, по его лицу можно прочесть, что он чувствует в данный момент.
- Эмоционален и впечатлителен.
- Слезы быстро появляются и быстро исчезают.
- Заводила, выдумщик и фантазер.
- Быстро находит себе интересное дело.

Причины

- Особенности нервной системы (это маленькие сангвиники).

Рекомендации родителям:

1. Если ребенок живой, общительный, энергичный сангвиник, будем опираться на эти характерные для него качества и попытаемся помочь ему самоутвердиться среди сверстников. Ему нужно выбрать свой стиль и темп деятельности.
2. Не забывайте, непостоянство - не порок, а свойство темперамента сангвиника. Дети-сангвиники быстро устают от однообразия. Как только

деятельность теряет свою привлекательность, ребенок постарается ее прекратить. Переключите его на другое дело.

3. Чтобы избежать поверхностного и небрежного выполнения задания, обратите внимание на качество выполнения работы! Предложите ребенку плохо выполненную работу сделать заново: «Что-то мы с тобой кляксы по всему рисунку не заметили?! Попробуй еще раз дождик мелкий-мелкий нарисовать».

4. Не ругайте ребенка за несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Собранность и аккуратность формируются у сангвиников с большим трудом, чем у детей с другим темпераментом. Воспитывайте эти черты примером, занимайтесь с ребенком и чаще хвалите его: «Как ты аккуратно провел тонкие линии кисточкой»; «Давай-ка мы с тобой вместе сложим кубики в коробку, пусть спокойно спят».

5. Наша снисходительность к мелким на первый взгляд нарушениям правил порядка - разбросал карандаши, не сложил игрушки, бросил куртку и отсутствие контроля способствуют разрушению полезных привычек у ребенка-сангвиника. Ему нужны постоянный доброжелательный контроль, подсказка, напоминание.

6. Приучайте ребенка выполнять одно дело за другим, по очереди.

7. Помните, что ваш ребенок:

- энергичен и работоспособен;
- умеет быстро сосредотачиваться;
- будет последовательно с интересом и умением выполнять одно дело за другим;
- научится замечать свои ошибки и без напоминания исправлять их.

Но сначала всему этому его нужно научить.

Медлительные дети

Признаки:

- Медлительные дети «тянут» слова, делают паузы между ними.
- Речь может быть невнятная, тихая, неэмоциональная.
- Низкая моторная активность: движения и действия замедленны, не скоординированы.
- Мимика лица невыразительная.
- В ситуациях ранее незнакомых испытывает эмоциональное напряжение.
- Избирательность в контактах со взрослыми и сверстниками. Отказ от совместных игр, требующих активного участия и взаимодействия со сверстниками.
- Боязнь публичных выступлений (на праздниках, занятиях).
- Легко принимает позицию другого, не отстаивая активно свою.
- Как правило, заниженная самооценка своих достижений; при правильном воспитании самооценка может быть адекватной.
- При выполнении заданий может отказаться оценивать свою работу, используя стратегию избегания неудач.

- Могут быть сложности при мотивации на новую деятельность, если ребенку она неизвестна или неизвестен способ ее выполнения.

Причины:

- Врожденные особенности нервной системы ребенка (это маленькие флегматики).
- Неправильное воспитание в семье.

Рекомендации родителям:

- Принимайте и уважайте ребенка таким, каков он есть.
- Не торопите медлительных детей. Понукания взрослого и ситуация спешки еще больше могут замедлить движения ребенка.
- Хвалите ребенка и радуйтесь даже самым маленьким его достижениям. Этим вы ему сформируете самоуважение и веру в свои силы, которые понадобятся в жизни ничуть не меньше, чем быстрота реакции.
- Учитывайте индивидуальный темп ребенка – отводите больше времени на сборы куда-либо; заранее предупреждайте ребенка, когда будет пора заканчивать деятельность, но никогда не прерывайте его резко.
- Помните, что медлительность – свойство нервных процессов. Учите ребенка выполнять все необходимые действия. Особое внимание следует обратить на тренировку движений рук.

Агрессивные дети

Агрессия - мотивированное, эмоционально окрашенное жесткое целенаправленное нападение, форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающего подобного обращения.

Признаки:

- Легко теряет контроль над собой.
- Проявляет физическую агрессию (драчлив) и словесную (угрозы, грубость, брань).
- Демонстрирует вспышки ярости (кричит, визжит, топает ногами, катается по полу, хлопает дверями, швыряет и ломает предметы).
- Раздражителен, вспыльчив, упрям, завистлив, подозрителен, мстителен.
- Отличается «оппозиционной» манерой поведения, направленной против того или иного авторитета (учителя, ученика-лидера).
- Ребенок злопамятен и зачастую вынашивает планы мести по отношению к обидчику.
- Намеренно создаёт конфликтные ситуации, провоцирует ссоры.

Причины:

- Семейные отношения. Формированию агрессии способствует демонстрация жестокости, насилия, неуважения, частые конфликты в семье, безразличие родителей.
- Личностные особенности. Неустойчивость эмоционального состояния проявляется озлобленностью, раздражением.
- Особенности нервной системы. К агрессии склонны дети с неуравновешенным слабым типом ЦНС. Они хуже переносят нагрузки, менее устойчивы к воздействию физического и психологического дискомфорта.
- Социально-биологические факторы. Выраженность агрессивности определяется полом ребенка, ролевыми ожиданиями, социальным положением. Мальчикам нередко внушается мысль, что мужчина должен уметь драться, «давать сдачи».
- Ситуационные факторы. Эмоциональная лабильность детского возраста проявляется вспышками раздражения, гневливости при случайном воздействии внешних неблагоприятных событий.

Рекомендации родителям:

1. Будьте внимательны к своему ребенку, полезно прислушаться к нему и постараться понять.
2. Знайте, что жесткое подавление агрессии ребенка, только усилит его агрессию.
3. Будьте последовательны, но неагрессивны при реагировании на негативное, нежелательное поведение ребенка.
4. Нельзя часто наказывать ребенка, приказывать ему выполнить то или иное, ребенку придется подавлять свой гнев, он будет накапливаться внутри него, и выльется в агрессию, по отношению к самому себе.
5. Ребенок должен понимать, что вы любите его, но в данной ситуации недовольны его поступком или действием. Объясните ему, почему.
6. Если ребенок проявляет гнев по вполне объяснимым причинам, постарайтесь не реагировать на это, у него есть на это право, но объясните, как лучше поступить или как можно по-другому отреагировать на тот или иной раздражитель. А далее, переключите его на что-то иное.
7. Контролируйте собственные эмоции и их проявления в присутствии ребенка, ведь он «как губка» впитывает их от вас.
8. Старайтесь адекватно понимать, что и когда ребенку можно запретить и настоять на своем решении, а когда можно и уступить ему. Он тоже личность, хоть и маленький, и у него тоже есть права, чувства и эмоции.
9. Обращайте внимание ребенка на то, как окружающие люди ведут себя в различных жизненных ситуациях, объясняйте ребенку, что непонятно.
10. Избегайте показа в СМИ, сцен насилия, убийств и т.д.
11. Учите его: добру, сопереживанию, сотрудничеству, отстаиванию своих личных границ, осознавать ответственность за содеянное.

12. Относитесь к окружающему вас миру и к своему ребенку позитивно.

Рассеянный и невнимательный ребенок

Признаки:

- Неусидчивость и небрежность.
- Сложности в запоминании информации.
- Неспособность надолго концентрировать внимание как на домашних занятиях, так и школьных.
- Отсутствие самоконтроля.
- Склонность к беспорядку, на письменном столе всегда разбросаны вещи, на полу - игрушки.
- Рассеянность и частая потеря своих вещей.
- Забывчивость, связанная с нарушением внимания.
- Склонность к тревогам.
- Проблемы с общением (с детьми, взрослыми, учителями).
- Нетерпеливость и навязчивость; не может заканчивать начатое.
- Повышенная речевая активность, причем ребенок не может выслушивать собеседника, перебивает его.
- Неспособность к обучению, новая информация воспринимается не в полном объеме, сложность в письме.

Причины рассеянности:

- Переутомление - характерна высокая утомляемость.
- Неправильное питание.
- Недостаток сна.
- Малоподвижный образ жизни.
- Техногенная перегрузка – причиной всему является переизбыток информации, а точнее стресс. Ускоренный темп жизни, постоянные перегрузки приводят организм к истощению, в том числе к ухудшению концентрации внимания.
- Чрезмерная мечтательность.
- Гиперактивность – дети с таким диагнозом, как правило, имеют избыточную двигательную активность, обладают слабой концентрацией внимания.
- Болезненность - ребенок со слабым здоровьем отличается высокой утомляемостью.
- Наследственная предрасположенность.
- Дефицит внимания – дети с таким заключением нуждаются в специальном комплексном содействии родителей совместно с педагогами, психологами, а также медиками.
- Слабая нервная система – таким детям сложно быстро менять форму деятельности и концентрироваться на ней.

Рекомендации родителям:

1. Исключите проблемы со здоровьем – если сомневаетесь, лучше проконсультироваться со специалистами – неврологом, нейропсихологом.
2. Приведите в порядок режим дня, питание - оно должно быть распределенным и правильным, а сон - качественным.
3. Уделите достаточное время прогулкам на свежем воздухе
4. Проследите, чтобы ребенок не был перегружен кружками и различными занятиями.
5. Определите ведущий тип памяти ребенка, для того, чтобы научить его проще запоминать информацию. Делать это эффективно на психодиагностике.
6. Занимайтесь специальными упражнениями для развития внимания. Не нужно ругать школьника за его невнимательность, так он будет воспринимать ситуацию негативно, и проблема только усугубится. Чаще поощряйте: хвалите за успехи, замечайте хорошее.
7. Создайте дома удобные условия для занятий. Атмосфера в доме должна быть тихой и уютной. Отвлекающих объектов должно быть как можно меньше, на столе только необходимые предметы, окна во двор, где играют дети и вообще, происходит столько интересного, тоже лучше закрыть шторами. Мотивируйте на учебу методом поощрения, а также радуйтесь его успехам.
8. Если ребенок занимается – не отвлеките его, иначе он будет быстрее уставать.
9. Научите школьника делать «запланированные» перерывы в занятиях, проводить их активно, пройтись, попить воды, пучить он делает интересные упражнения. Дети очень любят это!
10. Составьте план и режим дня, учитывая мнение ребенка. Повесьте расписание на видное место. Делайте это вместе. Ребенку будет проще ориентироваться во времени.

Предупреждение эмоционального выгорания замещающих родителей как профилактика вторичного сиротства детей

Замещающее родительство является трудом, который длится круглосуточно и еженедельно, без перерывов и выходных. Такой труд требует больших эмоциональных вложений. Родители, обретая желанных детей, начинают жить их проблемами, эмоциями, помогать преодолевать последствия их прошлых травм. Процесс реабилитации приемных детей – дело сложное и долгосрочное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат.

Эмоциональное выгорание настигает многих людей, которые помогают другим людям, дарят тепло и заботу, не имея в достаточной степени этих ресурсов у себя, как бы, раздавая последнее.

Как замещающие родители могут определить, что наступает «выгорание»?

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно компетентным.

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, о незаслуженности своего положения, недооцененности окружающими (детьми, супругами, родственниками) собственных усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Причинами возникновения эмоционального выгорания могут быть внешние и внутренние.

Внешние: дефицит ресурсов, материальных и личностных, отсутствие сплочённого окружения, обеспечивающее чувство защищённости.

Внутренние: Нереалистичные (иллюзорные) ожидания. Например, тот сценарий замещающего родительства, который был выстроен кандидатом до появления ребёнка в семье, не полностью соответствует реальности. Родителям часто приходится перестраивать свои жизненные приоритеты и поведенческие стереотипы под конкретного ребёнка, а это бывает трудно в отсутствие гибкости и «запасного плана».

«Раздутое» чувство долга. Установки, что «с детьми нужно все время общаться», «мама должна находиться всегда дома» могут «загнать в угол» собственные потребности и желания родителя. Нормы, принятые извне без критической их оценки, будут только усугублять выгорание.

Низкий уровень родительских компетенций. Незнание возрастных особенностей ребенка, неумение распознавать и обеспечивать его потребности, неумение усиливать себя, путем способности к саморазвитию также ведет к эмоциональному выгоранию.

Риск эмоционального выгорания повышается, если у замещающего родителя слишком высокая планка мотивации успеха, до перфекционизма, т.е. стремления делать все и всегда лучше всех. Любое снижение результатов даже по объективным причинам может вызвать переживания до поиска виноватых и до агрессивных вспышек.

Направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость. Ситуация, когда ребёнок устраивает истерику в многолюдном месте, или когда необходимо допустить в мир своей семьи посторонних (например, представителей органов опеки и попечительства) вызывает сильную тревогу.

Стадии эмоционального выгорания:

1. Чрезмерное участие:

- избыточная активность;

- отказ от потребностей, не связанных с детьми;
- ограничение социальных контактов.

2. Истощение:

- чувство усталости;
- бессонница;
- повышенная забывчивость, нарушение алгоритмов привычных действий;
- угроза несчастных случаев.

3. Снижение уровня собственного участия:

- потеря положительного восприятия детей;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- отсутствие эмпатии;
- безразличие;
- нежелание выполнять свои обязанности;
- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; зависть (бедным семьям, более «успешным» приёмным родителям).

4. Нарушение эмоциональных реакций

4.1. Депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатия;
- избегание неформальных контактов с окружением и внеурочных контактов с детьми.

4.2. Агрессия:

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- конфликты с окружением, физическое насилие в отношении детей.

4.3. Психосоматические реакции и снижение иммунитета:

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

5. Разочарование и отрицательная жизненная установка:

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние;
- суицидальные мысли.

Правила, которые помогут избежать эмоционального выгорания:

1. Выделяйте себе периоды отдыха: перерывы, тайм-ауты и даже небольшие отпуска. Учитесь отдыхать «по полной программе», а не

урывками, доделывая что-либо между делом. Позвольте себе делать то, что приятно и отвлекает вас от мыслей о проблемах.

2. В моменте отдыха, давайте себе команду на расслабление всех мышц, медитируйте, думайте о приятном, визуализируйте, улыбайтесь, тем самым посылая организму сигнал: «я здоров, уверен в себе, у меня всё хорошо».

3. Старайтесь дробить сложные вопросы на части, а также разделять краткосрочные и долгосрочные цели. Очень трудно и практически невозможно решать все проблемы одновременно.

4. Осознайте, что практически невозможно достичь цели «вырастить ребёнка самым умным», но вполне возможно подобрать ему образовательный маршрут на ближайшее время, определить направления, в которых будет развиваться ребенок.

5. Не пытайтесь быть самым лучшим родителем. Детям не нужен идеал, детям нужны самые обычные взрослые, открытые и честные.

6. Помните, что между родителем и ребенком нет знака равенства. Старайтесь установить с ребенком отношения властной заботы: «я взрослый, и я о тебе забочусь», а не наоборот. Властная забота – это забота сильного и ответственного, это доминирование, которое используется не для того, чтобы подчинять и угнетать, а для того, чтобы помогать и защищать. Такие отношения помогут избавиться от ощущения, что ребёнок вас тиранит, а вы вынуждены жертвовать собой.

7. Отмечайте свои достижения и достижения детей. Даже самые минимальные, и не сравнивайте себя и ребенка ни с кем. Так вы увидите, какой колоссальный прогресс произошёл в развитии вашей семьи. Сравнить можно только лишь в контексте, какой я сегодня и каким я был вчера.

8. Не ждите благодарности, оценки и скорой отдачи ваших затраченных усилий, так вы эмоционально опустошитесь. Плоды родительского труда всходят очень нескоро. Постарайтесь не «спасать несчастного ребёнка», а получать удовольствие от процесса общения и совместной деятельности.

9. Не взваливайте весь груз ответственности только на себя. Конструктивная договоренность и распределение ответственности между всеми членами семьи помогает избежать эмоционального выгорания.

10. Избегайте избыточного вмешательства «третьего лишнего» в ваши отношения с ребенком (школы, старшего поколения, осуждающих коллег и знакомых). Ваши мнения с разными людьми могут не совпадать и сеять в душе сомнения, а в отношениях разлад.

11. Создавайте пространство поддерживающего окружения. Это могут быть другие приёмные родители, родственники, друзья и коллеги, которые готовы принять вас и вашего ребенка без негативных оценок и некомпетентных рекомендаций.

12. Не отказывайтесь от собственных увлечений и хобби, или вспомните их из вашей юности. То, что вы любили делать и то, что вас

вдохновляло, может и теперь помочь вам выйти за рамки рутины, обогатить внутренний мир, найти в душе покой и радость.

13. Не смущайтесь обращаться за профессиональной помощью к специалистам (психологи, психотерапевты, психиатры и др.).

14. Позаботьтесь сначала о себе. Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребенка. Помните африканскую поговорку «Будь осторожен, когда голый человек предлагает тебе рубашку», не раздавай последнее.

Типичные ошибки замещающих родителей в период адаптации приемного ребенка к новой семье.

Период адаптации в приемной семье сложен для всех ее членов. На пути построения комфортных детско-родительских отношений замещающим родителям свойственно совершать типичные для многих приемных семей ошибки.

Ошибка № 1. Пренебрежение информацией об особенностях детей-сирот и детей, лишенных родительского попечения в общем, и особенностях принимаемого ребенка в частности - одна из самых распространенных ошибок приемных родителей.

Несмотря на получение информации об особенностях детей-сирот в Школе принимающих родителей, взрослые часто продолжают считать, что они: и так все знают, уповая на свой личный опыт в воспитании родных детей или взаимодействии с детьми из кровных семей; легко смогут сделать из трудновоспитуемых детей прилежных и послушных, создав комфортные условия для проживания детей-сирот, согрев их своей любовью и заботой.

На первой стадии адаптации каждый член семьи хочет показать себя с лучшей стороны. Замещающие родители стараются сделать все, для того, чтобы ребенку было хорошо, и ребенок, как умеет, пытается понравиться новым членам семьи, старается поддерживать доброе отношение к себе.

На данной стадии у замещающих родителей: - вышеописанные заблуждения могут закрепиться, теоретический материал о стадиях адаптационного периода - забыться, завышенные ожидания от детей и самих себя - появиться. Так из пренебрежения информацией об особенностях детей-сирот вырастает букет ошибок.

Ошибка № 2. Завышенные ожидания родителей от приемного ребенка. Ожидания часто не совпадают с реальностью поведения и развития приемного ребенка. Обрадованные чудесными взаимоотношениями на этапе «медового месяца» замещающие родители, приписывают ребенку большие знания и умения, чем у него есть и необычайно удивляются внезапно для них забыванию ребенком простых умений и ухудшению его поведения. Несоответствие приемного ребенка представлениям родителей рождает у последних бурю негативных эмоций, что повышает тревогу ребенка и отрицательно влияет на его поведение. Так возникает

порочный круг, где негативные эмоции приемных родителей могут затмить доводы разума о необходимости выяснения поступков детей.

Ошибка № 3. Искажение мотивации поступков ребенка. Если ребенку не до конца ясна его роль и положение в семье, то это может дополнительно тревожить маленького человека и побуждать его испытывать замещающих родителей на прочность. Именно на этой стадии адаптации приемные дети показывают себя настоящих, уязвимых и нуждающихся в помощи. Парадокс заключается в следующем: ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как хороший знак, который должен радовать родителей. Приемным родителям часто проще неприемлемое поведение принятых на воспитание детей связать с наследственными факторами и совершить ошибку № 4.

Ошибка № 4. Неуважительное отношение членов замещающей семьи к биологическим родственникам приемного ребенка. Какими бы ни были родные родители приемного ребенка, его эмоциональная жизнь продолжает быть тесно связанной с ними. Следует поощрять принятие ребенком своих родных, поскольку это крайне важно для гармоничного развития его личности. Важный момент, который необходимо учитывать замещающим родителям: с точки зрения приемного ребёнка, он теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает в приют или детский дом, а с приходом в новую семью. Часто ребенок чувствует себя предателем и не понимает, как необходимо себя вести. Некорректные высказывания замещающих родителей не способствуют улучшению детско-родительских взаимоотношений. Замещающим родителям необходимо уметь принять ребенка, не требуя ответного чувства благодарности.

Ошибка № 5. Ожидание благодарности от приемных детей - еще одна типичная ошибка замещающих семей, тесно связанная со всеми предыдущими ошибками. Важно понимать, что дети-сироты зачастую просто не умеют и не знают как выразить благодарность. Умение благодарить - это то, чему замещающие родители могут научить ребенка своим примером.

Осознание замещающими родителями связи между их ошибками и ухудшением взаимоотношений с приемным ребенком - сложный процесс, требующий помощи со стороны сопровождающих семью специалистов. Совместная работа родителей и специалистов над ошибками в воспитании и развитии ребенка способствует постепенному налаживанию детско-родительских отношений в приемной семье.