



Синдром выгорания у замещающих родителей и его профилактика

В настоящее время приёмная семья является приоритетной формой устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Воспитание подрастающего поколения всегда было и остаётся основной функцией семьи. По сравнению с государственными учреждениями только семья может создать для ребёнка наиболее комфортные и благоприятные условия для становления его личности, сформировать и развить у него такие качества, как чуткость, отзывчивость, уважение к окружающим, трудолюбие, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, настойчивость в достижении собственной цели, самокритичность, честность, бережливость, аккуратность, щедрость и бескорыстие. В семье ребёнок получает бесценный опыт общения, у него формируется чувство собственного достоинства и способность к быстрой адаптации в социуме, что поможет ему в дальнейшей самостоятельной жизни.

Безусловно, семейное воспитание оказывает на ребёнка благоприятное воздействие. А для родителей это — специфическая круглосуточная ответственность за жизнь, здоровье и воспитание приёмных детей. Взяв ребёнка из учреждения, родители испытывают те же эмоции, что и дети, ведь замещающие родители помогают им преодолевать тяжёлые последствия травм прошлого. В связи с этим они нередко прилагают большие эмоциональные усилия, испытывают стресс, что в свою очередь оказывает определённое влияние на их психику. Учёными доказано, что влияние психических состояний на здоровье человека очень велико, поэтому важно уметь регулировать стрессовые ситуации и не допускать их перехода в депрессивное состояние.

Уже после двух лет проживания ребёнка в семье большинство приёмных родителей начинают испытывать некоторый психологический дискомфорт: у многих из них появляется излишняя тревожность. Эмоциональное реагирование на ребёнка становится избирательным (некоторые поступки ребёнка могут оказаться незамеченными, неподкреплёнными похвалой или одобрением, несмотря на то что ребёнок этого ждёт). Появляются соматические и психовегетативные заболевания — это болезненные состояния, появляющиеся в результате взаимодействия психических и физических факторов.

Всё это свидетельствует о том, что у приёмных родителей наступает эмоциональное выгорание. Что же это такое? Это профессиональный недуг, который обычно развивается у людей, помогающих другим, оказавшимся в тяжёлой жизненной ситуации.

Если приёмный родитель становится равнодушным, чёрствым, грубым, чувствует свое бессилие, занижает собственные достижения, начинает сомневаться в собственных силах, теряет смысл и желание вкладывать собственные усилия в дальнейшее воспитание детей, — это свидетельствует о том, что у него наступает эмоциональное выгорание.

Причинами недуга могут являться частые «рецидивы» в поведении приёмных детей, их возврат к прошлым привычкам, отсутствие положительных результатов и готовых решений возникающих проблем.

Но чтобы у приёмных родителей не наступило эмоциональное выгорание, необходимо приблизить к реальности свои ожидания от замещающей заботы. Нужно помнить, что у детей с тяжёлым прошлым привязанность к приёмным родителям формируется медленно, поэтому они могут не поддаваться родительскому влиянию и протестовать, нарушать правила поведения.

Не нужно ждать, что приёмные дети будут развиваться и вести себя так же, как кровные. Каждый ребёнок индивидуален, и к приёмному ребёнку необходимо приспосабливаться, пока не пройдёт процесс адаптации.

С приёмом ребёнка в семью нагрузка на родителей увеличивается, что важно учесть при принятии решения о создании приёмной семьи, поэтому нужно соотнести свои возможности с потребностями ребёнка. Решение по созданию замещающей семьи должно быть обоюдным, это облегчит период адаптации и не нанесёт вред семейным отношениям.

Для того чтобы предупредить эмоциональное выгорание, приёмным родителям необходимо выполнять следующие рекомендации:

- необходимо изменить своё отношение к стрессовым ситуациям, так как страшен не сам стресс, а отношение человека к нему;
- сохранять активную жизненную позицию;
- формировать у себя позитивное отношение к окружающему миру;
- принимать ситуацию, не оценивая её, потому что способность позитивно мыслить помогает конструктивному решению проблемы, сохранению психического и физического здоровья;
- контролировать и регулировать внешнее проявление эмоций;
- уметь ставить перед собой посильные цели;
- не завышать требования к приёмным детям;
- уметь выслушать и понять приёмного ребёнка;
- не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;
- своевременно обращаться за помощью к специалистам;
- стремиться получать новую информацию, посещая семинары, тренинги для приёмных родителей;

- взаимодействовать с другими приёмными семьями, делиться своим положительным опытом, перенимать положительный опыт воспитания приёмных детей;
- стараться находить время для своих личных интересов, хобби;
- поддерживать своё здоровье, соблюдать режим отдыха, сна и питания.

Если вы, уважаемые приёмные родители, будете выполнять предложенные рекомендации, то у вас появится возможность избежать эмоционального выгорания!

Подготовила:
Заведующий отделением
психолого-педагогической помощи
Якушева Марина Леонидовна