

Эмоциональное выгорание замещающих родителей: признаки и профилактика



Для каждого человека особое значение имеет его семья. В ней он растет, учится, живет. Уникальными становятся внутрисемейные контакты, где складываются особые отношения между братьями и сестрами, родителями и детьми. Семья – это то, что воспитывает уверенность в себе, дает возможность чувствовать себя в безопасности, учит коммуникации, дарит любовь и учит любить.

Важно отметить, что статусом «семья» могут быть наделены семьи, не имеющие кровного родства, то есть замещающие. Родители, опекуны таких семей часто находятся в состоянии напряжения и неопределенности из-за неуверенности в собственном положении и страха неполноценной реализации себя как родителя для своего приемника.

Нарастающее напряжение в связи с возникновением неожиданных проблемных ситуаций, нередко может сопровождаться эмоциональным выгоранием со стороны родителя-опекуна.

Причинами могут стать:

1. Недостаточная осведомленность опекуна о психологических особенностях детей-сирот. Ребенок, потерявший родителей, проживающий какое-то время в детском доме имеет свой «набор» психологических реакций, травм, переживаний, которые могут влиять на его поведение и действия, что требует особенного подхода со стороны опекуна.

2. Склонность считать, что положительный жизненный опыт в воспитании собственных детей окажет положительное влияние на нового члена семьи. Данное утверждение, скорее всего не будет развиваться в данном русле. Приемный ребенок будет восприниматься опекунами иначе, чем родной, в силу своих личностных особенностей, непредсказуемости,

травмирующего опыта и т.д. Со стороны ребенка, опекун так же будет восприниматься, как новый человек, к которому необходимо привыкнуть и понять чего он хочет, а главное для чего «я» ему нужен. Поэтому опекуну стоит модернизировать свой уже положительный родительский опыт для того, чтобы он дал результат в воспитании приемника.

3. Стремление к воспитанию «идеального ребенка» с применением авторитарного стиля. Здесь важно знать, что авторитаризм разрушает возможность близости, доверия и откровения между опекуном и приемником. Поэтому данный стиль воспитания, скорее всего, не поможет создать достойных отношений «родитель-ребенок», если это было вашей целью.

4. Завышенные требования к ребенку. Данная проблема в некоторых семьях ярко выражается в отношениях с кровными детьми и завершается негативными последствиями, в случае с приемными детьми она только усиливает свой эффект.

5. Исправление врожденных недостатков приемного ребенка. Самое страшное для ребенка – неприятие его таким, какой он есть. Если вы решили стать опекуном и выбрали одного ребенка из тысячи, значит вы выбрали его с «набором» определенных качеств, характеристик, чувств, эмоций и много другого. Благодаря принятию и пониманию вами ребенка, он поймет, что может быть любим и нужен.

6. Неоцененные достоинства ребенка. Не замечая успехов своего приемника, вы упускаете возможность сближения с ним.

7. Сравнение ребенка. Важно помнить, что ребенок индивидуален, а значит, не похож на других и это его достоинство - ваша возможность гордиться.

8. Проблемы в воспитании, связанные с отсутствием опыта. Рядовая проблема даже для родителей, имеющих кровных детей, поскольку каждый учится и ошибается в процессе осуществления воспитания детей. Здесь важно акцентировать внимание ни на родстве с ребенком, что могло стать причиной всех бед, а на том, что данный метод или стиль воспитания не работает в вашей семье

Каждой замещающей семье важно помнить о том, что семья, как и любая система, начинает сопротивляться изменениям. Нередко это приводит ее к «истощению» ресурсов, формированию «системных защит», которые препятствуют включению приемного ребенка в семью. Поведение семьи как системы в процессе изменений также становится предпосылкой к профилактической работе. Выделим несколько моментов, которые важно учесть каждой замещающей семье:

1. Формируйте реалистичные ожидания и требования от всех членов семьи друг к другу. С принятием нового члена семьи ваша жизнь изменится и все может пойти не так как вы запланировали.

2. Поддержание баланса в семье между зависимостью и самостоятельностью. Именно это является важным условием интеграции (объединения) приемного ребенка.

3. Не требуйте от приёмного ребенка немедленной идентификации с вами как родителями или другими членами семьи.

4. Не требуйте от ребенка положительного экспрессивного отклика о вас и ваших действиях. Он не должен чувствовать себя обязанным и притворяться в выражении того чего не чувствует.
5. Начните с себя. Повышайте свою родительскую компетентность, в прохождении курсов и изучении специализированной литературы.
6. Учитесь и будьте готовы оказать своевременную поддержку приемнику в трудных ситуациях.
7. Формируйте у себя умение адекватно оценивать возможности ребенка.
8. Старайтесь выстраивать доверительные отношения между кровными и приемными детьми.
9. Выстраивайте комфортные отношения между приемником и другими членами семьи.
10. Акцентируйте внимание на малейших достижениях ребенка и никогда о них не забываете.
11. Поддерживайте уверенность кровных детей в важности их интересов, требований и наличие в семье уважения, любви и доверия ко всем детям.
12. При необходимости оказывайте помощь и поддержку в процессе социализации приемному ребенку.
13. Формируйте у себя умение устанавливать контакт с приемником, выбирая оптимальный стиль воспитания и общения.

Дерксен К.С., ведущий психолог ЦПиСЗМ ФГБОУ ВО «АлтГПУ»



Использованная литература:

1. Лубовский, В. И Психологические проблемы диагностики аномального развития детей / Науч.-исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1989. — 104 с.:
2. Ослон, В. Н. Формирование «взаимной идентификации» семьи и приемного ребенка в условиях замещающей семейной заботы // Другое детство. М., 2009.

