

Родительская усталость – профессиональный недуг тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу. И, конечно, приемные родители подвержены этому синдрому не меньше психологов или социальных работников. Ведь работа родителей не только круглосуточная, но и весьма специфическая. Многие ее особенности становятся очевидными не во время подготовки к семейному устройству, а уже после помещения ребенка в семью. Родители обретают желанных детей и начинают жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Но процесс реабилитации приемных детей – дело сложное и длительное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат. Как не забывать о необходимости удовлетворять и собственные потребности? Где черпать силы?

Итак, усталость – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия. Главными составляющими этого процесса являются:

Эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия);  
Снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости);  
Занижение собственных достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия).

Психологические признаки усталости:

Постоянное чувство озабоченности;

Непроходящая усталость;

Переживание внутренней пустоты;

Раздражительность, направленная на окружающих;

Отношение к детям как к непосильной ноше;

Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности;

Неудовлетворенность личной жизнью.

У замещающих родителей наблюдаются усталость:

Снижается энтузиазм, с которого начинался прием ребенка в семью;

Ощущается повышенное чувство ответственности за воспитание детей;

Время от времени проявляются раздражительность, нервозность,

беспокойство, ощущается постоянная усталость;

Чаще используются оправдания вместо решений;

Ощущается отдаление от детей, испытывается чувство скуки, когда рядом дети;

Часто возникает чувство опустошенности, обиды;

Легко возникает гнев, нарастает подозрительность;

Чаще приходит чувство разочарования;

Жизненные перспективы кажутся мрачными (особенно в отношении детей).

Основные причины усталости у замещающих родителей:

Чувство огромной ответственности перед собой, законом, детьми;

Занятость приемных родителей 24 часа в сутки, накапливающаяся усталость;  
Долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей;  
Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам, прошлому поведению);  
Отсутствие готовых решений возникающих проблем. Неспособность решить проблему в настоящем, вызывающая чувство безысходности;  
Недостаток свободного времени и личного общения вне семьи;  
Постоянный самоанализ и самоконтроль;  
Необходимость регулярного ведения материальной отчетности;  
Повышенный шумовой фон приемной семьи;  
Конфликты в семье;  
Трудности делегирования родительских обязанностей другим членам семьи, неумение расслабляться;  
Однообразие деятельности (особенно у тех, кто всегда находится дома);  
Недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины, юриспруденции;  
«Неверные» мотивы приема ребенка в семью, неоправданные ожидания;  
Потребительское отношение приемных детей к вещам: неумение их беречь и ценить;  
Отсутствие возможности получать профессиональную помощь специалистов сопровождающих учреждений;  
Предвзятое отношение общества;  
Повышенное внимание со стороны других людей и СМИ;  
Невозможность общения с другими семьями, изоляция.  
Стадии процесса усталости у замещающих родителей:

1. Предупреждающая фаза (полное погружение в воспитание детей, отказ от своих потребностей, усталость, рассеянность);
2. Снижение уровня собственного участия (переживание «недостатка топлива», дефицит теплых чувств к детям и другим членам семьи, потеря интереса к воспитанию детей);
3. Появление эмоциональных реакций и разрушительного поведения (переживание чувства вины, низкая оценка себя как родителя, страхи, подавленность, подозрительность, конфликтность, уход от общения);
4. Появление психосоматических реакций (резкий спад трудоспособности, обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета, бессонница, головные боли, неудовлетворенность собственной жизнью);
5. Разочарование (отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние).

Изначально, принимая решение о том, чтобы стать приемными родителями, очень важно понимать:

Для того чтобы не было усталости, нужно сделать свои ожидания как можно более близкими к реальности. Не думать, что ребенок, обретя семью, получив тепло и заботу, сразу станет ласковым, послушным и благодарным.

Дети с тяжелым прошлым часто не умеют принимать любовь. Привязанность к родителям может формироваться долгое время. Поэтому дети могут не поддаваться влиянию родителей, протестовать, нарушать правила;

Не стоит ждать, что приемные дети будут развиваться и вести себя так же, как кровные дети. И даже если в семье уже есть приемные дети, нужно понимать, что каждый следующий ребенок будет совсем другим, он может вести себя совершенно непредсказуемым образом. К нему нужно будет приспосабливаться, подстраивать не только себя, но и, возможно, всю семью, пока не пройдет процесс адаптации;

Нагрузки у приемных родителей большие. И это важно учитывать перед принятием решения взять в семью сразу нескольких детей. Важно соотносить свои способности, размеры помещения, временные затраты, возможности душевных сил;

Еще один фактор – это важность обоюдного решения взять приемного ребенка в семью. Нередко один из супругов «уговаривает» другого пойти на этот шаг и в дальнейшем остается без существенной поддержки и большую часть нагрузки вынужден брать на себя. Если что-то идет не так, супруг, который не хотел брать детей в семью, всегда сможет сказать: «А я же тебе говорил». Это добавит еще и чувство вины за решение, которое не было обоюдным. Такие взаимоотношения усложняют семейную систему и адаптацию ребенка в новых условиях, что может тоже привести к выгоранию. Поэтому не стоит спешить с принятием решения, если в семье есть люди, которые категорически против него.

Способы предупреждения родительской усталости:

Для того чтобы избежать эмоциональной усталости, необходимо научиться нескольким, на первый взгляд, простым вещам:

Изменять собственное отношение к ситуации. Ведь чем менее трагично человек воспринимает стрессовые ситуации, тем менее разрушительное воздействие окажет стресс;

Относиться к себе не как к жертве обстоятельств;

Сохранять активную жизненную позицию;

Формировать у себя положительное отношение к миру;

Принимать ситуацию, какой бы она ни была.

Эффективный способ борьбы со стрессом – это освоение навыков

позитивного мышления. Суть позитивного мышления - в умении принимать ситуацию, не оценивая ее. Способность позитивно мыслить помогает конструктивному разрешению проблем, самосохранению, поддержанию физического и психологического здоровья.

Правила позитивного мышления:

Устранять из собственной речи и мышления выражения, несущие в себе безысходность, самообвинение, отсутствие надежды на решение проблемы; Сбирать в свою «психологическую копилку» позитивные высказывания, пословицы, притчи, что поможет научиться смотреть на возникающие проблемы в положительном ключе. Например: «Под лежащий камень вода не течет», «Дорогу осилит идущий», «Сел в лодку, значит, гребь», «Все, что ни делается, делается к лучшему».

Очень важно также умение расслабления и саморегуляции. Чем лучше мы умеем расслабляться, стимулировать свое психологическое состояние, тем выше наша стрессоустойчивость.

Навыки саморегуляции приходят в процессе тренировки:

Изменения направленности внимания;

Отвлечения от угнетающих эмоционально значимых ситуаций;

Переключения на другую деятельность;

Самоконтроля и регуляции внешних проявлений эмоций;

Целенаправленного воспроизведения в сознании позитивных образов или ресурсных состояний;

Умения ставить перед собой посильные и реальные цели.

Задачи саморегуляции:

Снижение возбуждения;

Активизация собственных ресурсов;

Снижение эмоциональной чувствительности;

Устранение эмоционального стресса;

Восстановление сил;

Повышение тонуса;

Регуляция работы организма.

Для сохранения собственного психологического здоровья можно использовать следующие ресурсы:

Личностные ресурсы – это наша мотивация, жизненный и профессиональный опыт, самоуважение, самодостаточность, эмоционально-волевые качества и т.д.

Информационные ресурсы – поиск информации о способах разрешения ситуаций, вызывающих стресс.

Материальные ресурсы – безопасность нашей жизни, благоприятные

гигиенические факторы труда и жизни, финансовая стабильность, уровень дохода, достаточный для восстановления сил.

Социальные ресурсы – профессиональная помощь специалистов, наличие поддержки, моральная помощь со стороны ближайшего окружения, соучастие и сочувствие близких, солидарность и сплоченность семьи.

Способы преодоления эмоциональной усталости для замещающих родителей (использован обобщенный опыт действующих приемных родителей):

Не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;

Своевременно обращаться к специалистам;

Стараться всегда находиться в реальности, воспринимать ситуацию такой, какая она есть;

Осознавать особенности своей личности, учиться смотреть на себя со стороны и использовать свой детский опыт при общении с детьми;

Стараться влиять на свое поведение, регулировать свое эмоциональное состояние;

Стремиться получать новую информацию, знания, участвовать в семинарах, тренингах, повышать свою компетентность;

Общаться с другими приемными семьями;

Вести дневник своих педагогических успехов и неудач;

Стараться находить время для своих личных интересов, заниматься спортом, посещать концерты, кино, выезжать на природу, выходить в гости;

Не забывать о том, что мы не только родители, но и супруги. Важно находить время для того, чтобы быть только вдвоем;

Поддерживать свое здоровье, соблюдать режим сна и питания, овладевать техникой медитации.

Приемные родители всегда должны помнить о том, как важно позаботиться о себе, чтобы находить силы позаботиться о другом!