

Эмоциональное выгорание замещающих родителей

Сосновская Н.М., социальный педагог
МКОУ Детский дом №1 г.Гурьевска

На сегодняшний день стало очевидно, что трудности, с которыми сталкиваются многие приемные родители, могут привести к эмоциональному выгоранию.

Воспитание приемных детей является нелегким трудом, требующим больших эмоциональных и физических вложений. Наличие специфических особенностей у детей, несоответствие ожиданий реальности – это лишь некоторые факторы, которые создают высокое эмоциональное напряжение у приемных родителей, заставляют их порой трудиться из «последних сил» и прилагать большие усилия для поддержания комфортных отношений с приемными детьми. Такие особенности приемного родителя обычно не проходят бесследно и могут оборачиваться развитием синдрома эмоционального выгорания, который не только истощает силы и ресурсы родителя, но и ставит под удар гармоничность отношений с приемным ребенком и даже будущее замещающей семьи. Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах истощения, утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Специалисты выделяют четыре основных фактора, играющих существенную роль в возникновении синдрома эмоционального выгорания:

- 1) личностный (возраст);
- 2) ролевой (конкуренция);
- 3) организационный (нечеткая организация труда, отсутствие планирования, недостаточность средств);
- 4) социальный (работа с психологически трудным контингентом)

Я остановлюсь на личностном, т.к. на сегодняшний день, это актуальная проблема в нашей работе - эмоциональное выгорание приемных родителей в силу своего возраста.

На консультацию к специалистам Центра приемные родители приходят с жалобами на приемных детей, их трудное поведение, непослушание, переживая усталость и разочарование от того, что усилия по воспитанию кажутся тщетными. И мы сталкиваемся с проблемами взаимоотношений поколений, особенно, когда ребенок находится в подростковом возрасте. У взрослых, как им кажется, есть больше рычагов влияния, уверенность в своей непоколебимой правоте, потребность быть авторитетом и руководителем для ребенка. Проблема в том, что часто приемные родители даже не могут подсказать подростку, как правильно поступить в той или другой ситуации. Ведь они никогда не проводили молодость в условиях настоящего времени. Оказывается, что самодовольство и уверенность в том, что прошлый жизненный опыт является эталоном, по которому следует мерить «правильность» ребенка, служит фундаментом для раздоров. Получается, что взрослые говорят на одном языке, а дети - совершенно на другом.

Замещающим родителям было предложено ответить на вопросы, с целью изучения представлений о синдроме эмоционального выгорания и выявления его признаков у них. Анализ результатов показал следующее:

- 90% приемных родителей не имеют представлений о том, что такое синдром эмоционального выгорания и каким образом он проявляется.
- 7% родителей слышали о таком состоянии, но полагают, что оно не имеет никакого отношения к воспитанию приемных детей.
- 3 % приемных родителей знают, что воспитательная деятельность сопряжена с различными сложностями, которые могут в итоге вызвать синдром эмоционального выгорания.

К сожалению, большинство приемных родителей не имеет знаний об этом состоянии, его основных причинах, что на практике лишь осложняет внутрисемейную ситуацию, вызывает рост напряжения и заставляет прилагать еще больше усилий по стабилизации обстановки.

Специалисты Центра сопровождения замещающих семей проводят просветительскую работу с приемными родителями по вопросам профилактики эмоционального выгорания.

Как избежать эмоционального выгорания?

- Ребёнок не обязан оправдывать родительские ожидания. Приёмные дети будут сопротивляться заботе, защищая себя таким образом от страха снова столкнуться с потерей или предательством. Необходимо уважительно относиться ко всем поведенческим особенностям таких детей, не ожидать от них каких-то конкретных действий или идеальных черт характера. Важно помнить, что адаптация ребёнку даётся ещё сложнее, чем взрослому.
- Не посвящать всей жизни ребёнку. В жизни каждого человека существуют роли: дочери, жены, коллеги и т.д.- роль родителя не должна быть единственной! При чередовании ролей уменьшается вероятность формирования синдрома эмоционального выгорания. Положительно влияет на формирование отношений наличие у приёмных родителей увлечений и хобби. Важно иметь время «на себя» - маме сходить на маникюр или выставку рукоделия, папе – покопаться в гараже или сходить на футбол. Если родители не потеряют своё «я», то эмоциональное выгорание не наступит.
- Не брать на себя слишком много ответственности. Высокий уровень притязаний тянет за собой постоянное чувство вины за то, что не хватает сил на что-то. Способности человеческого организма, к сожалению, не безграничны, поэтому важно отнестись реалистично к собственным возможностям.

Из мероприятий, которые могли бы помочь справиться с нарастающей воспитательной усталостью, приемным родителям предлагаются образовательные семинары и лекции, психологический тренинг, участие в клубе замещающих семей, групповое консультирование по проблеме выгорания, группу поддержки, где они получают возможность быть

выслушанными и понятыми людьми, переживающими подобные проблемы, поделиться опытом, получить рекомендации. Наш опыт проведения родительских групп показывает, что чрезвычайно высокий терапевтический эффект имеет простая возможность услышать в группе, что ты не единственный, столкнувшийся с подобной проблемой. А это значит – не такой уж некомпетентный родитель.

Задача специалистов, работающих с приемной семьей – создать условия для профилактики эмоционального выгорания. Во-первых, приемный родитель представляет собой самостоятельную ценность как личность, во-вторых, его эмоциональное состояние, несомненно, сказывается на благополучии ребенка.

Приемные родители отметили, что они стали замечать у себя некоторые проявления, которые могут быть как признаки развивающегося синдрома эмоционального выгорания, а именно: повышенная раздражительность, физическая и моральная усталость, «зацикленность» на теме воспитания приемных детей. В результате проведенной работы определены **способы преодоления эмоционального выгорания для замещающих родителей** (использован обобщенный опыт действующих приемных родителей):

- не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;
- вовремя обращаться к профессионалам;
- 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;
- стремиться воздействовать на собственное поведение, корректировать собственное чувственное состояние;
- стремиться получать новую информацию, знания, участвовать в семинарах, тренингах, повышать свою компетентность;
- контактировать с иными 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;
- сохранять собственное состояние здоровья, придерживаться порядка сна и питания, овладеть техникой медитации. Приемные родители всегда должны помнить о том, как важно позаботиться о себе, чтобы находить силы позаботиться о другом!

Помощь таким родителям дает специальные знания, благодаря которым у них развивается профессиональное понимание объективных причин, влияющих на эффективность их деятельности.