

*Областное государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
«Социально – реабилитационный центр для  
несовершеннолетних Заларинского района»*



# *Согревая сердца*

*Самое прекрасное зрелище на свете - вид ребенка,  
уверенно идущего по жизненной дороге после того,  
как вы показали ему путь.*

*Конфуций*



*№10  
Октябрь  
2020г.*

# Оглавление

<b>«Мамочка и судьба»</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1 октября-день пожилого человека .....	3
5 октября-день учителя.....	5
<b>«Ваш юрист»</b> .....	7
Перечень льгот и пособий, положенных опекунам и опекаемым в 2020 году.....	7
<b>«В копилку приемного родителя»</b> .....	9
Причины возникновения и формы проявления компьютерной зависимости .....	9
<b>«Психолог и я»</b> .....	17
Эмоциональное выгорание у приемных родителей.....	17
<b>«Мудрые мысли, цитаты, изречения, полезная информация, истории, поздравления, сказки»</b> .....	19

## «Мамочка и судьба»

### 1 октября - День пожилого человека

День пожилого человека принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца, это торжество имеет международный статус. В 2020 году праздник проходит уже в 30-й раз. Кстати, в России у этого праздника есть еще одно интересное название - День доброты и уважения.

1 октября в нашей стране не просто поздравляют престарелых людей, в это мероприятие молодому поколению еще раз напоминают о том, насколько важно помнить и уважать старость. Ведь они когда-то подарили нам жизнь, вырастили нас, воспитали и сделали такими, какие мы сейчас. Конечно, некоторые из пенсионеров уже не могут обойтись без чьей-либо поддержки, - они как маленькие дети, которым очень нужны наши забота и внимание. И, конечно, поэтому символом Дня пожилых людей в России является раскрытая ладонь, означающая знак доброты и помощи.

Международный день пожилого человека - это просто замечательный повод всем людям сказать слова благодарности своим родным, близким, коллегам по работе.

1 октября во всем мире принято звонить своим близким возрастным родственникам, делиться последними новостями, узнать как дела и признаться, как сильно вы их любите несмотря ни на что.



Первыми отмечать праздник начали скандинавы. Через какое-то время и в США решили выделить для пенсионеров специальный день в году. А в 1992 году чествовать старшее поколение в первый день второго осеннего месяца решила и Россия: праздник россияне начали отмечать после



## «Мамочка и судьба»

появления постановления Президиума Верховного Совета (ВС) «О проблемах пожилых людей».

В этот день для старшего поколения устраиваются концерты и фестивали, благотворительные выставки, спектакли, спортивные соревнования, киносеансы, различные конкурсы и вечера отдыха, на которых пенсионеры собираются вместе, пьют чай, в то время как их развлекают специально обученные люди. В первый день октября во всем мире принято звонить своим бабушкам и дедушкам, мамам и папам, чтобы в очередной раз сказать им, как сильно вы их любите, пригласить на прогулку и поделиться последними новостями.

Международный издательский дом «ЕвроМедиа» выражает признательность старшему поколению за то, что они были и остаются примером заботы и ответственности, за активную жизненную позицию и сохранение культурных традиций. В редакции журнала «Социальная защита в России» полным ходом идет подготовка следующего выпуска издания.



Дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость — это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона. Также у праздника есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую ладонь — символ доброты и помощи.





## «Мамочка и судьба»

### День учителя в 2020 году: особенности и традиции праздника

Впервые праздник День учителя отметили в Советском Союзе еще в 1965 году, правда, поначалу он приходился на 29 сентября. И только через 30 лет был установлен международный День учителя. Рассказываем, как его отметить и что подарить в 2020 году

У многих из нас этот праздник связан с воспоминаниями о бантах, букетах и советском прошлом. Кажется, это исконно наш, советско-русский праздник. А между тем, это не так, **5 октября** День учителя отмечается в большинстве стран мира. И называется WorldTeachers' Day.

И все-таки мы были первыми. Впервые праздник отметили в Советском Союзе еще в 1965 году, правда, поначалу он приходился на 29 сентября. И только через 30 лет был установлен.



### Пять главных фактов про День учителя

1. День учителя относится к международным (то есть, рекомендован для признания всем странам) и отмечается 5 октября. Хотя по поводу даты есть некоторые расхождения, подробнее об этом читайте ниже.

2. Международный День учителя был установлен в 1994 году ЮНЕСКО и подразделением образования Организации Объединенных наций.



## «Мамочка и судьба»

3. Пятое октября было выбрано по той причине, что именно в этот день в 1966 году была принята международная рекомендация «О положении учителей». Это был первый документ, определяющий условия труда учителей во всем мире.

4. Праздник посвящается всем просветителям мира - за их важный вклад в развитие общества. Цель Международного дня учителя состоит в том, чтобы напоминать о необходимости оказывать поддержку учителям, чтобы они могли передавать знания следующим поколениям.

5. Свыше ста стран мира присоединились к празднованию Всемирного дня учителей. Но при этом каждая страна выбирает свой путь празднования. Это касается не только способа отмечания (мероприятий, подарков, премий), но и дня празднования – некоторые страны перенесли день на другую дату. Тем не менее, праздник от этого не перестает быть международным.

### Когда отмечают День учителя в разных странах

Каждое первое воскресенье октября День учителя отмечается в Белоруссии, Киргизии, Латвии, Казахстане. В последнюю пятницу октября – в Австралии. А вот в Албании День учителя празднуют в день, когда во всем мире отмечается Международный женский день, то есть, 8 марта.

В Аргентине учителей поздравляют в день памяти Доминго Фаустино Сармьенто 11 сентября. 15 октября – праздник учителей в Бразилии. 20 ноября – во Вьетнаме. В Корее день отмечается 9 мая. 14 октября – в Польше. День учителя приурочили 28 сентября ко дню рождению Конфуция в Тайване. Турция отмечает День учителя 24 ноября.



## Перечень льгот и пособий положенных опекунам и опекаемым в 2020 году

Людам, заботящимся о чужих ребятишках, недееспособных и престарелых гражданах, полагаются определенные социальные льготы. Для опекунов детей предусмотрены одни привилегии. А для тех, кто опекает недееспособных лиц и стариков — другие. Льготы опекунам несовершеннолетних детей находятся в ведении органов соцзащиты.



Что полагается опекунам и попечителям?

Предусмотрены две разновидности присмотра за несовершеннолетними: опекунов и попечительство. Ключевая разница в возрастной категории опекаемых детей. Первый формат устанавливается над лицами до 14 лет, а второй — в период 14-18 лет.

Соц.пособия для детских опекунов могут быть нижеследующими:

- Единовременно оказываемая помощь — 15.512,65 руб., предоставляемая при отсутствии родителей ввиду их смерти, инвалидности, судимости, невозможности воспитывать малыша по разным причинам. Выплачивается опекунам, взявшим в свою семью чужого малыша.

- Ежемесячная денежная плата, выделяемая государством как компенсация трат попечителей/опекунов по содержанию, воспитанию, образованию опекаемого малыша.



- Особое вознаграждение лицам, принявшим несовершеннолетнего малыша в свою семью. Назначается по месту регистрации опекаемых детей и зависит от их числа.

Важно! Региональные нормативные акты могут устанавливать отдельные льготы и выплаты опекунам. Допускается назначение различных субсидий. К примеру, на оплату ЖКХ-услуг, подключение и пользование телефоном.

Размеры ежемесячной платы при опеке полагающихся опекунам, носят регламентированный характер. Они зафиксированы в ФЗ-81 от 19.05.1995 г., а также в Приказе Минздравсоцразвития РФ № 1012 н от 23.12.2009 г.

Внимание! Федеральное законодательство отдает на откуп регионам установление размера соцпособий для опекунов несовершеннолетних. Периоды выплат пособий:

- Единовременные выплаты оформляются, если за ними обратились не позже 6 месяцев после вынесения решения об установлении опеки. Назначаются и выплачиваются в течение 10 дней с даты приема заявления с необходимым пакетом документации.

- Ежемесячные выплаты назначаются, если за ними обратились не позже 6 месяцев после заключения соглашения о передаче малыша на воспитание в приемную семью. Выплачиваются за весь период, в течение которого опекун обладал правами на выплату пособия.

- Региональные выплаты. Региональные нормативные акты устанавливают различный объем пособий на опекаемых детей. Финансовые ассигнования зависят от возрастной категории подопечного и числа опекаемых лиц в семье.

Обучение в высшем учебном заведении опекаемого малыша дает возможность получать финансирование на прежнем уровне до наступления учащемуся ребенку 23 лет. Но в этом случае выплаты переоформляются каждые полгода. Наличие у опекаемого малыша физических недугов, подтвержденных статусом инвалида, увеличивает размер выплат до 25 тыс. руб.

Материальное содействие, оказываемое опекунам/попечителям, является целевым. Эти деньги предназначены не для удовлетворения личных потребностей опекунов и не выступают каким-то вознаграждением за прделываемую ими социальную работу. На самом деле все деньги предназначаются для содержания опекаемых детей. Удовлетворение их





## «Ваш юрист»

бытовых, школьных и иных личных нужд.

Орган опеки передает необходимые сведения в органы соцзащиты, ФСС, ПФ и другие структуры, которые задействованы в схеме социального обеспечения опекаемых лиц и их опекунов.

Первый этап оформления выплат — сбор требуемого пакета документов. Общие среди них:

- документы, удостоверяющие личности заявителя и опекаемого — паспорта или свидетельства о рождении;
- реквизиты банковского учреждения, в котором имеется расчетный счет заявителя;
- заявление опекуна о назначении социальных выплат.

Если пособие должно выплачиваться лицу, воспитывающему малыша, в указанный основной пакет также включают:

- решение об установлении опекуна/попечительства;
- актуальные справки о прохождении подопечным обучения в высшем учебном заведении;
- документы, подтверждающие наличие у малыша инвалидности; документальные свидетельства о совместном проживании попечителя и малыша.

Кроме того, предусмотрены отдельные льготы для лиц, опекающих детей-инвалидов.

Трудовые льготы: Предоставляется декретный отпуск до достижения подопечным 3-х лет (ст. 13 ФЗ-81, ст. 256 ТК РФ);

отпуск по болезни опекаемого малыша младше 7 лет — на весь период болезни, после 7 лет — до 15 дней по каждому случаю болезни; опекун имеет право на неполный рабочий день или неполную рабочую неделю (ст. 93 ТК РФ);

не работать в ночной период времени при наличии детей в возрасте до 5 лет (ст. 96 ТК РФ); возможность получения 4-х дополнительных оплачиваемых выходных дней в месяц, если опекаемый ребенок имеет инвалидность (ст. 262 ТК РФ);

ежегодный оплачиваемый отпуск, предоставляемый по его желанию и в удобное для него время, если подопечный имеет статус инвалида (ст. 262.1 ТК РФ);

Использована информация юридической социальной сети <https://www.9111.ru>.



## «В копилку приемного родителя»

### Компьютерная зависимость детей: признаки, причины и последствия

Сотовый телефон, компьютер или планшет — такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но мама занята. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему... сотовый телефон: На, поиграй. Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим. Первые семена зависимости упали на благодатную почву.



В раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь — захотел развлечься — взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: *Дай поиграть!*

Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут нарадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром.

**Термин «компьютерная игровая зависимость»** появился еще в 1990 году.



## «В копилку приемного родителя»

**Компьютерная зависимость** — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм.

**Различают несколько видов компьютерной зависимости:**

**Игровая**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.

**Сетевая зависимость**, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в "реале". Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества.

Весь ужас в том, что компьютерная зависимость не щадит никого, и практически любой человек может стать ее жертвой, и 25-летняя девушка, и 50-летний мужчина. Настолько интересен и привлекателен этот мир виртуальных приключений. Но самые страшные трагедии случаются тогда, когда жертвой зависимости от компьютера становятся дети.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни?

### **Кто больше зависим от игр на компьютере?**

Дети тех родителей, которые мало бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст — это 12-15 лет.



## «В копилку приемного родителя»

Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков. Связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

### **Несколько фактов**

Самостоятельно только около 20% детей могут перерасти эту проблему.

Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день.

Подросток — до 2-3-х часов с перерывами.

Долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу. Взрослый человек чувствует себя «выжатым и опустошенным» после нескольких часов работы за компьютером, что же говорить про ребенка.

### **Признаки компьютерной зависимости у детей:**

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
  
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребенок приходит из школы и первым делом садиться перед ТВ или включает компьютер.





## «В копилку приемного родителя»

Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, Вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре..

### **Но, что же делать, если проблема все же возникла?**

Никакие убеждения, уговоры, угрозы не будут иметь эффекта. Скорее всего, Вы вызовете к себе агрессию, а сам игроман еще глубже погрузится в выдуманный мир, так как в реальном его «никто не понимает». Зависимость от компьютерных игр у подростков опасна тем, что человек находится в непростом периоде жизни. Время, когда он должен искать свое место в обществе, начинать строить отношение с противоположным полом и сверстниками, оказывается упущенным. В дальнейшем это вызовет психологические проблемы иного толка.

Проявление симптомов компьютерной зависимости должно насторожить родителей и заставить обратиться к специалистам, которым подскажут, как справиться с компьютерной зависимостью у детей.

### **Причины компьютерной зависимости:**

**Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.** Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребенку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребенка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребенка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

**Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.** Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учебе мало рвения проявлял — так, телевизор бы ему все смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер!



## «В копилку приемного родителя»

**Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.** Допустим, ребенок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребенка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

**Общая неудачливость ребенка.** Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребенок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребенка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребенок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

### **Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков**

Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».

Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.

Если Вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

Компьютер следует устанавливать в таком месте, где **Вы будете видеть**, чем занимается отпрыск. Если Вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро "захлопывать" запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.



## «В копилку приемного родителя»

Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда **предлагайте альтернативу**. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

**Поднимайте самооценку ребенка.** Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

**Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми.** Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

**Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми.** Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который "не читал, но осуждаю".

**Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребенок и подросток, но шансы уменьшаются, если:**

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребенка разносторонние интересы и увлечения;
- ребенок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребенок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.
- 

### **Важно знать:**

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.

Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.



## «В копилку приемного родителя»

### **Профилактика зависимости от компьютерных игр**

Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье. Ведь речь идет и о нашем будущем тоже, насколько крепким будет здоровье, а старость безоблачной и счастливой. Поэтому на первое место в системе ценностей нужно ставить качество воспитания детей, основанное на личном примере, взаимном уважении и доверии.

#### **Поэтому:**

Важен личный пример родителей. Если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.

У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером.

Поддерживайте общение ребенка со сверстниками: их игры на свежем воздухе, общие увлечения (без компьютера).

Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

Ни одна мать не позволит ребенку употреблять наркотики, почему же компьютер и телевизор используются как средство занять ребенка, чтобы не мешал родителям в их важных делах? Психика ребенка формируется во взаимодействии со взрослыми, каким будет это взаимодействие решает каждый на своем месте. Но совместные походы в театры, на природу с палаткой и костром, а также лыжи, коньки и просто прогулки на свежем воздухе не причинили вреда еще ни одному человеку. Во время такого досуга у детей воспитывается уважение к родителям и до них легче доходит смысл слов о вреде многочасового сидения у компьютера. Занятия в кружках, спортивных секциях по интересам, помощь старым и слабым, выбор хороших художественных и мультипликационных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным. А компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях.

#### **Источники:**

<http://www.computer-timer.ru/>

[http://smorgon-spc.narod.ru/article\\_14.html](http://smorgon-spc.narod.ru/article_14.html)

<http://www.sibmedport.ru/article/9027-kompyuternaja-zavisimost-kak-uberech-rebenka-ot-razrushitel'nogo-vozdeystvija>





### Эмоциональное выгорание у приемных родителей

Термин «Синдром эмоционального выгорания» (англ. burnout) ввел в психологию американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он определил, что этот синдром проявляется эмоциональным истощением.



Как же вовремя определить, что вы сгораете и своевременно обратиться за помощью?

**Существует три стадии синдрома:**

**Стадия напряжения.** Эта стадия характеризуется повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарастающими к концу дня. Вы ждете, когда ваше чадо уснет, чтобы вздохнуть спокойно, выпить кружечку чая и, наконец, принять ванну.

**Резистенция (стадия активного сопротивления).** На этой стадии Вы можете ловить себя на том, что стремитесь свести к минимуму переживания, оградить себя от них. Вы стараетесь избегать любых напряженных ситуаций, потому что ощущаете, что у вас уже нет сил с ними бороться. Вы начинаете экономить на эмоциях – это основной заметный фактор. Вы не только прекращаете переживать, когда что-то идет не так, но и просто стремитесь сбежать, спрятаться, забраться в укромный уголок хоть ненадолго. К сожалению, отключая отрицательные эмоции – вы отключаете также и



## «Психолог и я»

положительные. В этот период Вы можете поймать себя на том, что то, что раньше радовало – уже и не радует. Эмоции притупились, Вы словно впадаете в анабиоз. Вы делаете обычные дела механически, не вовлекаясь в них, не живя ими. Из жизни пропадают инициатива и творчество.

**На этой стадии страдают четыре сферы вашей жизни:**

-**Вы начинаете негативно оценивать себя, как родителя.** Можете начать сомневаться в правильности своего решения – принять ребенка. Можете решить, что переоценили свои силы. И даже у вас могут появиться мысли о том, чтобы сдаться.

-**У вас нарастает негативное отношение к близким:** к ребенку, который так плохо себя ведет, к супругу, который вам не помогает и не поддерживает (хотя, на самом деле, это может быть совершенно не так), к друзьям и родителям – причем может раздражать как отсутствие поддержки, так и наоборот, попытки близких поддержать вас. Когда вам говорят: «Все пройдет!» - в состоянии выгорания вы в это не верите, вы можете злиться и думать, что это конец.

- **Отношение к миру – как к враждебному, либо безразличному.** Могут возникать мысли, что весь мир против вас, либо что миру вообще безразличны вы и ваши переживания. Под миром могут пониматься учреждения (садик, школа, больница, ваша работа), просто окружающие вас люди, работники различных сфер обслуживания – в магазинах, парикмахерских.

- **Может быть утрачен смысл** не только ваших жизненных перемен (принятие ребенка в семью), но, в крайнем случае, в принципе смысл жизни. Могут растаять и раствориться мечты о прекрасном будущем – с вашим ребенком, вам может показаться, что всегда все будет черно и беспросветно.

**3. Стадия истощения** (хроническое депрессивное расстройство). На этой стадии у Вас могут начать развиваться психосоматические заболевания, зависимости (алкоголь, уход от реальной жизни в фантазии, компьютерные игры). Это крайняя, самая сложная стадия эмоционального выгорания.

Я думаю, что даже если Вы начнете сгорать – Вы не станете доходить до этой стадии!

Синдром эмоционального сгорания наступает далеко не сразу, более того, если знать немного хитростей – с ним можно даже и не познакомиться!

Синдром эмоционального выгорания – это не болезнь, а лишь специфически измененное отношение к вашей жизни и деятельности.

Для наступления синдрома необходимы причины. Они могут быть внешними и внутренними.



## «Психолог и я»

### **К внутренним причинам относятся:**

- постановка нереалистичных целей (когда ваши ожидания высоки, а результат задерживается),
- игнорирование собственных ограничений (когда вы думаете, что можете больше, чем можете на самом деле, переоцениваете свои силы),
- неспособность реально оценивать свои достижения и результат (завышенные требования к себе),
- неспособность адекватно оценивать отношение к себе от других людей (завышенные требования к близким, когда они не способны сделать для вас то, что вы от них ожидаете),
- постоянная забота о здоровье другого человека (ребенка).

### **К внешним причинам относятся:**

- физические ограничения (тяжелые заболевания ваши или ребенка),
- жилищные ограничения,
- финансовые затруднения,
- социальная изоляция (удаленность и невозможность общения с другими приемными родителями).

Синдром эмоционального выгорания может проявиться в любой момент, а может не проявиться вовсе. Это не нечто обязательное и неотъемлемое, но это возможное затруднение на вашем пути к гармонии и радости. Как правило, этот синдром появляется в средней и конечной стадиях адаптации родителя к ребенку, когда первая радость и возбуждение от появления нового члена семьи прошли, и начался непростой путь привыкания и ежедневных забот.



## «Психолог и я»

**Что же делать, как обезопасить себя, как предотвратить эмоциональное выгорание?**

Есть несколько простых правил, при соблюдении которых вам не страшно никакое выгорание.

Необходимо следить за тем, чтобы все сферы вашей жизни были **наполнены**: кроме ежедневных забот о новом члене вашей семьи, необходимо, чтобы у вас было здоровое питание, полноценный отдых, достаточно общения с близкими и друзьями. Также очень хорошо, если у Вас есть какое-то хобби, любимое занятие, которому вы можете посвящать некоторое время.

**Избегайте изоляции!** Очень важно, чтобы у вас была возможность встречаться и общаться с другими приемными родителями, чтобы вы могли делиться, обмениваться опытом, переживаниями, поддерживать друг друга.

**Регулируйте уровень вовлеченности в процессы.** Помните, что вовлеченность – важнейшая составляющая. Но чрезмерная вовлеченность на протяжении длительного времени без возможности переключиться хоть ненадолго неминуемо ведет к эмоциональному выгоранию.

**Самое главное: если Вы обнаружили, что начинаете экономить на эмоциях, быстро утомляетесь или постоянно раздражены – пора бить тревогу! Признайте, что Вы на пути к эмоциональному выгоранию и начинайте действовать.**

Если Вы признали, что выгорание вас догоняет – то **первое**, что необходимо сделать – это **отдохнуть**. Отдых лучше выбрать тот, который предпочитаете именно Вы. Это может быть просто возможность полежать на диване с книжкой, посмотреть любимое кино, пройтись по магазинам, выехать на природу, покататься на велосипеде или просто провести вечер с друзьями.

**Не закрывайте эмоции в себе.** Помните, что Вы, как и любой нормальный человек, можете испытывать любые эмоции. Не пугайтесь, если вдруг чувствуете в адрес чада такие эмоции, как злость, раздражение, гнев или обиду. Выплесните эмоции любым безопасным для себя и малыша способом: рисуйте, пойте, танцуйте, делитесь переживаниями с близкими, плачьте. Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой к родным, будь то необходимость посидеть пару часиков с малышом или просто выслушать вас.

**Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.**





*«Мудрые мысли, цитаты, изречения,  
полезная информация, истории,  
поздравления, сказки*

То, что я сейчас скажу, - Важно.  
Я тебя удочерю. - Можно?  
Это будет вовсе не страшно.  
Это будет даже не сложно.  
Ну не плачь, послушай! Я честно!  
Обещаю настоящей быть, тёплой.  
Усажу тебя к себе, в кресло,  
Вытру слёзы со щеки мокрой.  
Сладкой-сладкой угощу ватой.  
Назову своей морской пчёлкой.  
Разрешу без рукавов платье,  
И подольше, до весны елку.  
Заболтаю ни о чём сказкой,  
Понадую пузырями мыльных.  
Заберу и спрячу все маски —  
Те, в которых ты была сильной.  
Подарю блаженство стать слабой,  
Беззащитной, не боясь фальши.  
Хорошо ведь младшей быть, правда?  
На ладошке напишу «Мама»  
На своей, а на твоей — «Дочка».  
Так хочу, чтоб ты была Самой...!  
Я тебя удочерю. Точно.  
( Мила Хамамалис )

