

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



Согревая сердца

Международный день светофора.

Светофор мой друг.



Мамочка и судьба.....	3
5 августа. День светофора, история создания.....	3
«Ваш юрист».....	6
Закон и ребенок: Ограничение родительских прав.....	6
«В копилку приемного родителя».....	15
Как помочь приемному ребенку легко адаптироваться к школе.....	15
«Психолог и я».....	20
Советы психолога по профилактике эмоционального выгорания приёмных родителей.....	20
«Мудрые мысли, цитаты, изречения, полезная информация, истории, поздравления, сказки..	30
Самотерапия. Мудрые байки для детей.....	30

5 августа - День светофора. История праздника.



Светофор – это специальное устройство для регулирования движения транспорта и пешеходов. Ежедневно и водители и пешеходы сталкиваются с таким изобретением человечества, как светофор. С детства все знают, для чего нужен этот прибор, и на какой свет можно осуществлять движение. А вот как появился светофор, и почему были взяты именно такие цвета, известно не каждому.

История праздника.

Первый прибор, призванный регулировать движение на проезжей части, появился в далеком 1868 году. Создателем устройства стал инженер Джон Пик Найт, который занимался разработкой железнодорожных семафоров.

Светофор был установлен в Лондоне, недалеко от здания парламента, и выглядел он совсем не так, как современные модели – у прибора имелись две семафорные стрелки, которые в горизонтальной позиции означали «стоп», а опущенные под углом в 45 градусов – «движение аккуратно, с осторожностью».

В условиях плохой видимости, в том числе и ночью, использовался еще и крутящийся фонарь, работавший на газу и подававший красные и зеленые цветовые сигналы.

Прибор имел ручное управление и, к сожалению, полицейский, управлявший устройством, получил ранение от взорвавшегося газового фонаря.

Таким образом, первый светофор проработал всего-навсего около трех недель, а идея регулировки движения посредством светофора не применялась еще 40 лет.

Светофор с автоматическим переключением

В следующий раз о светофоре вспомнили только в 1910 году. Именно тогда Эрнстом Сиррином была спроектирована и запатентована система автоматического переключения светофора. Однако этот прибор работал без подсвечивания и имел две надписи: Stop и Proceed.

Спустя два года в США Лестером Вайером был изобретен прибор, который визуально походил на современный светофор, потому как имел два круглых сигнала, светящиеся зеленым и красным цветами.

Первые светофоры с тремя фонарями

С трехцветным прибором автомобилисты и пешеходы познакомились только в 1920 году. Светофоры с использованием дополнительного желтого сигнала были установлены в Детройте и Нью-Йорке.

В Советском Союзе эксплуатация светофоров началась с 1930 года. Первое устройство появилось в Ленинграде, а затем в Москве.



Выбор цветов светофора

Многие считают, что цвета для светофора были выбраны в связи с эмоциональными ассоциациями большинства людей:

- красный воспринимается, как цвет опасности,
- желтый – способствует концентрации внимания,
- зеленый олицетворяет умиротворение и спокойствие.

Однако при выборе цветов во внимание были взяты и законы физики.

1. Так, лучи запрещающего красного цвета отличаются самыми длинными волнами, а соответственно их можно увидеть на значительном расстоянии даже в тумане или темноте.
2. Желтый цвет распространяется не так хорошо, как красный, зато выигрывает перед зеленым, поэтому он используется для предупреждающего сигнала.
3. Помимо этого, в сырую и туманную погоду свет зеленого фонаря может частично поглощаться и на расстоянии восприниматься как желтый, а желтый, в свою очередь, кажется красным.

Интересные факты о светофоре

- В Японии раньше вместо зеленого света использовался синий, но исследования ученых показали, что синий цвет хуже воспринимается человеческим глазом.
- Ученые подсчитали, что жители крупных мегаполисов тратят около 6 месяцев своей жизни на ожидание зеленого сигнала светофора.
- В Берлине существует светофор с 13 сигналами. В его показаниях не так-то просто разобраться с первого раза.
- На берлинском светофоре изображен человек в шляпе, который даже имеет свое имя – Ампельман и уже стал городским брендом – в сувенирных магазинах можно встретить продукцию с его изображением. Когда после объединения Германии меняли светофоры, то человечка убрали, жителям Берлина это так не понравилось, что они образовали настоящий комитет по спасению светофорного человечка. Власти пошли навстречу и Ампельмана вернули, а в Дрездене у него появилась подруга – девушка в сарафане и с косами.

Закон и ребенок: Ограничение родительских прав.

Причины, по которым может быть принято решение об отобрании детей у родителя, не зависят от него. Ограничение родительских прав возможно из-за трудных жизненных обстоятельств или тяжелой хронической болезни, мешающей исполнять обязанности родителя.



Почему родителей могут отграничить в правах?

Ограничение в правах родителя возможно лишь в том случае, если оставление с ним детей подвергает их опасности. Причины и обстоятельства, приводящие к этому, не зависят от родителя: трудные жизненные обстоятельства, расстройство психики, тяжелая хроническая болезнь, мешающая исполнять обязанности родителя, и т.п.

Иск на ограничение прав родителя рассматривает суд, который будет принимать решение, руководствуясь положениями ст. 73 Семейного кодекса РФ (далее – СК РФ): «Суд может с учетом интересов ребенка принять решение об отобрании ребенка у родителей (одного из них) без лишения их родительских прав (ограничении родительских прав). Ограничение родительских прав допускается, если оставление ребенка с родителями (одним из них) опасно для ребенка по обстоятельствам, от родителей (одного из них) не зависящим (психическое расстройство или иное хроническое заболевание, стечение тяжелых обстоятельств и др.). Ограничение родительских прав допускается также в случаях, если оставление ребенка с родителями (одним из них) вследствие их поведения является опасным для ребенка, но не установлены достаточные основания для лишения родителей (одного из них) родительских прав».

Кому ребенка передадут на воспитание?

В решении суда об ограничении или о лишении родительских прав должно быть указано, кому передается ребенок на воспитание: другому родителю,

опекуну (попечителю), если он уже назначен, или органу опеки и попечительства.

В целях защиты прав несовершеннолетнего и обеспечения надлежащих условий его дальнейшего воспитания, а также охраны прав родителя, не проживающего вместе с ребенком, суд должен известить этого родителя о времени и месте рассмотрения дела об ограничении или о лишении родительских прав и разъяснить ему, что он вправе заявить требование о передаче ему ребенка на воспитание.

При невозможности передать ребенка другому родителю либо в случае ограничения или лишения родительских прав обоих родителей, когда опекун (попечитель) еще не назначен, ребенок передается судом на попечение органа опеки и попечительства. При этом суд не решает вопрос о том, как должна быть определена судьба ребенка (помещение в организацию для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, назначение опекуна и т.п.), поскольку выбор способа устройства детей относится к компетенции органа опеки и попечительства. Передача судом ребенка на воспитание родственникам и другим лицам допускается только в случае, когда они назначены его опекунами или попечителями (п. 5 ст. 71, п. 4 ст. 74, ст. 121 СК РФ)¹.

Как выявляется отсутствие родительского попечения над ребенком?

Обстоятельства, свидетельствующие об отсутствии родительского попечения над ребенком, выявляются в ходе тщательного обследования условий его жизни². Такое обследование проводится перед судебным заседанием, а также ранее, сразу после поступления в орган опеки и попечительства или организацию по месту фактического нахождения детей устных и письменных обращений юридических и физических лиц, содержащих сведения о детях.

Обследование осуществляется с целью принятия мер по защите прав и интересов детей в случаях смерти родителей, лишения их родительских прав или ограничения в родительских правах, признания родителей

недееспособными, болезни родителей, их длительного отсутствия, уклонения от воспитания детей или от защиты их прав и интересов, в том числе при отказе родителей взять своих детей из образовательных или медицинских организаций, организаций, оказывающих социальные услуги, при создании действиями или бездействием родителей условий, представляющих угрозу жизни или здоровью детей либо препятствующих их нормальному воспитанию и развитию, а также в других случаях отсутствия родительского попечения.

Обследование проводит в течение 3 дней с момента получения сведений о детях специалист органа опеки и попечительства либо образовательной, медицинской организации, организации, оказывающей социальные услуги, или иной организации (далее – организация), которой передано полномочие органа опеки и попечительства по выявлению несовершеннолетних, нуждающихся в установлении над ними опеки или попечительства, включая обследование условий жизни таких детей и их семей.

Что именно проверяют при обследовании условий жизни ребенка?

- Состояние здоровья и степень удовлетворения основных потребностей.
- Уровень физического развития и его соответствие возрасту ребенка; наличие у него заболеваний, особых потребностей в медицинском обслуживании и лекарственном обеспечении; удовлетворение базовых потребностей ребенка в пище, жилье, гигиене, обеспечении одеждой, предоставлении медицинской помощи; режим дня и режим сна ребенка и др.
- Социальная адаптация.

Наличие навыков общения с окружающими, навыков самообслуживания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития ребенка, адекватность его поведения в различной обстановке и др.

- Воспитание и образование.

Наименования образовательных организаций, в том числе учреждений дополнительного образования детей, которые посещает ребенок; форма и

успешность освоения им образовательных программ; организация его свободного времени и отдыха; наличие развивающей и обучающей среды.

- Удовлетворение эмоциональных потребностей ребенка.

- Семейное окружение.

Состав семьи и его изменение в настоящем и прошлом; особенности отношений между членами семьи, их влияние на ребенка и степень его привязанности к ним; распределение обязанностей в семье; наличие и место жительства близких родственников ребенка; степень участия родителей, других совместно проживающих лиц и родственников в воспитании и содержании ребенка.

- Жилищно-бытовые и имущественные условия.

Наличие и принадлежность жилого помещения, его общая и жилая площадь, количество комнат, благоустройство и санитарно-гигиеническое состояние; наличие у ребенка отдельного оборудованного места для сна, игр, занятий; наличие личных вещей ребенка (игрушек, книг) и др. Обеспечение безопасности ребенка в соответствии с его возрастом (отсутствие доступа к опасным предметам, медикаментам, электроприборам, газу и т.п.).

- Структура доходов семьи.



Источники дохода родителей и других членов семьи; среднемесячный и среднедушевой доход семьи; сведения об имуществе и имущественных правах ребенка; сведения об удовлетворении его основных потребностей.

Наличие обстоятельств, которые создают угрозу жизни и здоровью ребенка, его физическому и нравственному развитию или нарушают его права и интересы; факты пренебрежительного, жестокого, грубого, унижающего человеческое достоинство обращения, оскорбления или эксплуатации ребенка, физического или психического насилия над ним, покушения на его половую неприкосновенность.

В ходе обследования используются такие способы получения сведений, как беседа с ребенком, его родителями и другими членами семьи, опрос лиц, располагающих данными о взаимоотношениях родителей с ребенком и их поведении в быту, наблюдение, изучение документов, учебных и творческих работ ребенка и др. При проведении обследования обеспечивается конфиденциальность персональных данных граждан.



Что будет после проверки условий жизни ребенка?



По результатам проверки составляется акт обследования условий жизни несовершеннолетнего гражданина и его семьи. В нем должна быть дана оценка выявленных в ходе обследования обстоятельств, а также изложены выводы о наличии условий, представляющих угрозу жизни или здоровью ребенка или препятствующих его нормальному воспитанию и развитию; выводы о наличии обстоятельств, свидетельствующих об отсутствии родительского попечения над ребенком; рекомендации о форме защиты его прав и законных интересов.

Акт обследования оформляется в течение 3 дней после проверки, подписывается проводившим обследование специалистом и утверждается руководителем органа опеки и попечительства или организации, если ее сотрудник провел проверку. Акт обследования, проведенного специалистом организации, оформляется в двух экземплярах, один из которых направляется в орган опеки и попечительства в течение одного дня, следующего за днем его утверждения, а второй хранится в организации.

Копия акта обследования, заверенная уполномоченным должностным лицом органа опеки и попечительства субъекта РФ или органа местного самоуправления либо руководителем организации, проводившей обследование, направляется родителям (законным представителям) ребенка в течение 3 дней со дня утверждения акта обследования при наличии сведений об их месте жительства или месте пребывания.

При выявлении по результатам обследования обстоятельств, свидетельствующих об отсутствии родительского попечения над ребенком, организация обязана в течение одного дня, следующего за днем проведения обследования, сообщить об этом в орган опеки и попечительства.

Как суд принимает решение о дальнейшей судьбе ребенка?

Ответ на этот вопрос можно найти в Постановлении Пленума Верховного Суда РФ от 27 мая 1998 г. № 10 «О применении судами законодательства при разрешении споров, связанных с воспитанием детей».

При подготовке дел данной категории к судебному разбирательству судье следует правильно определить обстоятельства, имеющие значение для разрешения спора и подлежащие доказыванию сторонами, обратив особое внимание на те из них, которые характеризуют личные качества родителей или иных лиц, воспитывающих ребенка, а также сложившиеся взаимоотношения этих лиц с ребенком.

Независимо от того, кем предъявлен иск в защиту интересов ребенка, к участию в деле должен быть привлечен орган опеки и попечительства. Он обязан провести обследование условий жизни ребенка и лица, претендующего на его воспитание, а также представить суду акт обследования и основанное на нем заключение, подлежащее оценке в совокупности с другими доказательствами (ч. 2 ст. 47 ГПК РФ, ст. 78 СК РФ). Причем такие дела назначаются к разбирательству в судебном заседании только после получения от органов опеки и попечительства актов обследования.



Решая вопрос о месте жительства несовершеннолетнего при раздельном проживании его родителей (независимо от того, состоят ли они в браке), суд должен исходить из его интересов и учесть мнение ребенка, если ему исполнилось 10 лет, при условии, что это не противоречит его интересам (п. 3 ст. 65, ст. 57 СК РФ). При этом суд принимает во внимание возраст ребенка, его привязанность к каждому из родителей и другим членам семьи, нравственные и иные личные качества родителей, отношения, существующие между каждым из родителей и ребенком, возможность создания условий для его воспитания и развития (с учетом рода деятельности и режима работы родителей, их материального и семейного положения, имея в виду, что само по себе преимущество в материально-бытовом положении одного из родителей не является безусловным основанием для удовлетворения его требований), а также другие обстоятельства, характеризующие обстановку, которая сложилась в месте проживания каждого из родителей.

Суд учитывает все обстоятельства, влияющие на создание нормальных условий жизни и воспитания ребенка. Если в ходе судебного разбирательства будет установлено, что ни родители, ни лица, у которых находится ребенок, не в состоянии обеспечить его надлежащее воспитание и развитие, суд, отказывая в удовлетворении иска, передает несовершеннолетнего на попечение органа опеки и попечительства, чтобы были приняты меры для защиты прав и интересов ребенка и был выбран наиболее приемлемый способ устройства его дальнейшей судьбы (п. 2 ст. 68 СК РФ).



Должно ли учитываться мнение ребенка?

Пунктом 1 ст. 3 Конвенции о правах ребенка провозглашено, что во всех действиях в отношении детей независимо от того, предпринимаются они государственными или частными учреждениями, занимающимися вопросами социального обеспечения, судами, административными или законодательными органами, первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка. Согласно ст. 12 Конвенции ребенку, способному сформулировать собственные взгляды, должно быть предоставлено право свободно выражать их по всем вопросам, затрагивающим его. Причем взглядам ребенка нужно уделять должное внимание в соответствии с его возрастом и зрелостью. С этой целью ребенку предоставляется возможность быть заслушанным в ходе судебного или административного разбирательства либо непосредственно, либо через представителя или соответствующий орган в порядке, предусмотренном процессуальными нормами национального законодательства.

Как указано в ст. 57 СК РФ, ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста 10 лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам. В случаях, предусмотренных ст. 59, 72, 132, 134, 136, 143, 145 СК РФ, органы опеки и попечительства или суд могут принять решение только с согласия ребенка, если ему уже исполнилось 10 лет.



Как помочь приемному ребенку легко адаптироваться к школе.



Попадая из детского дома в приемную семью, ребенок сталкивается с огромным количеством изменений. Это приводит к сильнейшим переживаниям, которые часто наслаиваются на еще не до конца пережитую боль от потери кровных родителей. Все, к чему ребенок привык, что знал и любил, меняется безвозвратно, и теперь ему предстоит пройти сложный процесс адаптации — к новому дому, новой семье, новой школе, новым правилам жизни.

Как в этой ситуации помочь ему подготовиться к учебе и минимизировать стресс?

У бывших воспитанников детского дома часто бывает синдром дефицита внимания и гиперактивности, проблемы с речью в младшем возрасте, пробелы в знаниях. Они не имеют представления о том, что такое личные границы, не могут распознать и объяснить свои чувства и эмоции, не понимают шуток, отстают от своих сверстников в психологическом, а иногда и в физическом развитии.

С приходом в школу эти проблемы могут проявиться в десятикратном размере: в процессе адаптации ребенок и так нигде не чувствует тыла, а тут к его волнениям прибавляется еще и необходимость привыкать к одноклассникам, слушать учителей, заниматься.

Очень важно, чтобы родители сконцентрировались на его психоэмоциональном состоянии и не ждали от него сразу внимательности, сосредоточенности, успехов в учебе. В этой ситуации идеально — отсрочить поход в школу на один год, выбрать семейное или домашнее обучение, дождаться, пока ребенок придет в себя, и только после этого отдать его в учебное заведение.

Как в процессе адаптации помочь ребенку освоить знания и навыки, которые он не получил в детском доме?

С ним нужно очень много разговаривать. А еще понять, что те вещи, которые для нас — элементарные и сами собой разумеющиеся, ребенку из детского дома могут быть не знакомы.

Например, домашние дети, наблюдая за родителями, понимают, откуда в доме берется еда, как получается чай, как выглядит и работает машина. Воспитанникам детдомов это нужно объяснять.

Чтобы восполнить пробелы в базовых знаниях, можно в комфортной для ребенка обстановке обсуждать с ним разные предметы и явления.

Например, вы идете по улице. Посмотрите по сторонам, обратите внимание на людей, животных, окружающую обстановку, поговорите о погоде. Так вы не только поможете ребенку узнать что-то новое, но и начнете сближаться во время разговора.

Только по завершении периода адаптации, когда ваш ребенок придет в себя, можно пойти с ним в какой-нибудь кружок или секцию. Главное — чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно, понимал, что вы рядом и не бросите его.



Ребенок гиперактивен, его внимание сложно удержать дольше, чем на несколько минут. Как подготовиться к школе, где ему придется высидеть несколько уроков по 40 минут? Что делать?

Если у ребенка есть проблемы с вниманием, он не может ни на чем сосредоточиться, ни минуты не сидит спокойно, постоянно ерзает, все забывает и теряет — ему однозначно показана помощь психолога, нейропсихолога, в некоторых случаях — психиатра.

Гиперактивность — не болезнь, к определенному возрасту она, как правило, компенсируется. Но разбираться с этой проблемой необходимо только через занятия со специалистами.

Как научить ребенка уважать свои и чужие личные границы? Как объяснить ему, что нельзя брать чужие вещи без спроса, навязывать общение? Сперва родителям нужно понять, почему вообще ребенок себя так ведет. В детских домах нет ничего «моего» и «твоего», есть только общее. Как правило, воровство связано именно с этим. Ребенок не знает и не понимает, что вещь может кому-то принадлежать, что ее нельзя брать.

Худшее, что могут сделать родители в этой ситуации, — поставить на ребенке клеймо, назвать его вором, наказать.

Вместо этого нужно спокойно поговорить с ним, узнать, почему он так поступил, если необходимо — обратиться к психологу, который поможет ребенку упражнениями, разговорами, примерами, уважением к его личным границам. Можно давать ребенку карманные деньги, которыми он будет распоряжаться по-своему. Это поможет воспитать в нем чувство собственности. Не надо его после этого контролировать, следить, как он поступит с деньгами: важно показать, что вы ему доверяете.

Приемным детям трудно понять чувства других людей, потому что они сами сильно травмированы. Когда ребенок ведет себя навязчиво — он даже не понимает, что доставляет кому-то неудобства. Ваша задача — рассказать ему о личных границах, на своем примере показать, как вести с окружающими, не причиняя им дискомфорт.



Как уберечь ребенка от буллинга в школе по поводу того, что он — приемный?

В первую очередь нужно спросить его: хочет ли он, чтобы одноклассники и их родители знали о том, что он приемный, и после этого поговорить с учителями в школе.

Если ребенок не готов рассказывать окружающим, что он рос в детском доме, — попросите педагогов сохранять молчание. Если он не имеет ничего против — договоритесь с классным руководителем о том, чтобы эта тема обсуждалась экологично.

Преподавателям стоит обратить внимание на то, как складываются отношения у вашего ребенка с одноклассниками, пресекать любые проявления травли, объяснять детям, почему это недопустимо.

Многие из них не знают о том, как происходит развитие и адаптация детей, которые попадают из детского дома в приемную семью. У каждого ребенка работают свои механизмы защиты: кто-то ведет себя вызывающе и хамит, другие забираются в страхе под стол, третьи рыдают. Для неподготовленного человека такое поведение неадекватно. Доходит до того, что педагог может осудить ребенка, сказать, что он ненормальный, идет по

стопам своих кровных родителей. Этого ни в коем случае нельзя делать. Заранее подключите к диалогу руководство учебного заведения, психолога, объясните им ситуацию, предупредите об особенностях поведения вашего ребенка.

Что делать, если ребенок боится отвечать у доски, сделать ошибку, получить двойку, ждет, что над ним будут смеяться?

Нужно рассказывать о его страхах учителям. Попросить их не вызывать ребенка к доске, если возможно — не ставить оценки первое время, дать ему привыкнуть к новой обстановке.

Стоит договориться, чтобы его знания проверяли письменно или индивидуально, чтобы не вводить его стрессовую ситуацию.

Очень важно, чтобы школа и семья объединялись ради благополучия детей. Если этого не происходит, если классный руководитель ищет, как бы избавиться от ребенка, а руководство учебного заведения не слышит вас, не идет навстречу, можно обратиться за помощью в высшие инстанции, а лучше всего — сменить школу.



Советы психолога по профилактике эмоционального выгорания приёмных родителей

Синдром выгорания - это счёт, который предъявляет психика за уже давно отчуждённую, бедную отношениями жизнь.

Эмоции — это наша жизнь. Мы можем радоваться, злиться, негодовать, грустить, ненавидеть. При этом психоэмоциональные перегрузки накапливаются в организме, стрессы провоцируют эмоциональные переживания, которые выжимают остатки сил из человека и могут привести к хроническому состоянию стресса. Постепенно эмоции буквально покидают нас, в итоге остается только пустота. Что это — кризис или же просто усталость? Нет, это **эмоциональное выгорание**.

Профессиональное выгорание — это истощение нервных, психических и физических сил, из-за которого не хочется работать. Как пишут в энциклопедиях: «выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной жизненной установке в отношении работы».

Усыновители, опекуны и приёмные родители подвержены этому недугу не меньше. Ими движут те же добрые побуждения: обогреть сироту, утешить, подарить ему любовь и ласку. После того, как дети уже в семье и ты начинаешь с ними жить не просто общаться, а именно жить, приходится жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. А ведь приёмный ребёнок всегда травмирован: он так долго не получал должной заботы и внимания, столько бед пережил за свою маленькую жизнь, что, попадая, наконец, в благоприятные условия, стремится как можно быстрее наверстать упущенное. Вырвавшийся из учреждения ребёнок ещё долго и часто болеет, он полон разнообразных страхов и какое-то время не верит, что все его беды позади, и по многу раз «проверяет» новых родителей, не вернут ли они его обратно... Процесс его реабилитации растягивается на многие месяцы, а то и годы. Для того, чтобы не выгореть, приемным родителям нужно свои ожидания сделать как можно более близкими к реальности.

Причины возникновения эмоционального выгорания

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».



Синдром эмоционального выгорания характеризуется эмоциональным и умственным истощением, снижением удовлетворения от получаемой и делаемой работы и физическим утомлением. В таком случае жизнь не приносит Вам радости, а работа – удовлетворения. Ваши нервные силы истощены, с этой проблемой нужно вовремя бороться. В результате получается, что **человеку становится все безразлично**. На место жалости к человеку приходит отсутствие понимания. Также меняется отношение не только к пациентам или клиентам, но и к сотрудникам, семье, когда на ни в

чем не виноватых людей выливается поток агрессии. И куда девался тот дружелюбный человек, которого все знали?

Основная задача приемной семьи - выстроить отношения привязанности с ребенком, которые бы стали для него источником любви, тепла, заботы, придали уверенности в своих силах и возможностях на этапе взросления.

Зачастую приемный ребенок приходит в семью, где уже есть кровные дети или другие приемные дети, он понимает особенности своей жизненной

истории, в его сердце «живая рана, связанная с невозможностью расти и развиваться в отношениях с родными мамой и папой. Выстроить отношения привязанности с таким ребенком очень непростая задача, требующая больших эмоциональных, временных, физических, материальных затрат. В приемной семье все надежды на это возлагаются на усилия взрослых, которые должны быть направлены на реабилитацию ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации. Приемным родителям необходимо учиться мудро реагировать на проблемное поведение, обусловленное тяжелыми переживаниями детей.

Почему психика не выдерживает? Потому, что сталкивается с нагрузками, которые суммарно превышают ее способность к переработке. Это можно сравнить с переломом – кость не выдерживает силу удара или падения. Или, если в течение многих лет человек сидит в неудобном положении, то в какой-то момент спина начинает болеть, а спустя ещё некоторое время последствия наступают такие же, как в случае острой травмы. Психика работает благодаря целостности нейронных цепочек, которые обеспечивают устойчивость эмоциональных реакций, и если эти цепочки разрушаются под воздействием стресса, то человек теряет привычные внутренние опоры.

То есть, **эмоциональное выгорание – это результат накопившегося напряжения**, которое долгое время (несколько месяцев, а иногда и год) не получает разрядки в виде паузы в работе, общения с близкими людьми или духовной подпитки в форме хобби.

Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа - психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.



Вторая группа - социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);



- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.
- Синдром эмоционального выгорания - результат стресса.



Как распознать стресс? Признаки стресса:

1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

4. Признаки стресса у детей.

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.



Профилактика эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание — неприятная штука, но подвержены ему не все. Секрет здесь в том, что **человеку постоянно нужны положительные эмоции**. Даже если вам не нравится ваша работа, но в личной жизни или при общении с друзьями вы счастливы, то эмоциональное выгорание вам не грозит. Если же таких положительных эмоций у вас нет, вам же остается только постараться избежать эмоционального выгорания.

Самый лучший способ избежать эмоционального выгорания — это **сменить место работы**. Но и тут надо быть осторожным. Проанализируйте новое место работы, обратите внимание на текучку кадров. Если люди долго не задерживаются на одном месте, это тоже не говорит ни о чем хорошем.

Если же работу вы не можете или не хотите сменить, то постарайтесь хоть как-то поменять обстановку. Например, **можете получить дополнительное образование**. Чем дольше будут длиться курсы, тем это лучше для вас. Минимальный срок курсов должен составлять 6 месяцев.

Порой бывает так, что общение с людьми перегружает вас. Когда вы чувствуете эмоциональную перегрузку, старайтесь уединиться хотя бы на полчаса. **Подумайте в тишине, разберитесь с собственными мыслями**. Также можете прогуляться, если есть такая возможность.

И не забывайте о самовыражении. Все люди творческих профессий очень редко подвержены эмоциональному выгоранию. Запишитесь на курсы танцев, поиграйте в шахматы или порисуйте в свободное время. Ваши эмоции должны обязательно иметь выход. Поделитесь впечатлениями с друзьями или же родными. Если же вас не поддерживают родные и близкие, то создайте собственный круг интересов, в котором вы сможете поделиться собственными переживаниями с людьми, которые вас поймут. А это могут быть такие же люди, которым также грозит эмоциональное выгорание, только работать они должны в других компаниях.

Каждый раз, когда вы устаете от всего, **окружайте себя бело-голубыми цветами и постарайтесь провести день в тишине**. В такие дни организм сам будет восстанавливаться от эмоциональных перегрузок, так как механизмы саморегуляции будут включены. Старайтесь почаще делать такие «разгрузочные дни», иначе вам не избежать проблем со здоровьем.

Что делать, чтобы не столкнуться с эмоциональным выгоранием? Возможно, вам будут полезны превентивные меры:

- **Выберите время для отдыха**, не реже одного дня в неделю вы будете проводить бесполезно с точки зрения прибыли.
- Позаботьтесь о том, чтобы это время должно быть **неприкосновенно**. Отключите телефон и все, что может вас погрузить в работу.
- **Зафиксируйте это время и пространство** (где и с кем вы будете проводить время бесполезно) **в календаре**. Почему время важных деловых встреч мы записываем в ежедневник, а время отдыха - нет?
- Найдите способ переключиться на **другой вид деятельности**. Вот список парадоксальных занятий: начните готовить, ходите пешком, овладейте новым "бесполезным" навыком, за который вам никогда не заплатят (научитесь петь, рисовать, играть на музыкальных инструментах, играть в какую-то хитроумную игру).

И, самое главное, **вспомните всех людей**, с которыми вы общаетесь. Проанализируйте, кто из них вас больше всего истощает, с кем вам меньше всего хочется встречаться? Затем подумайте, можете ли вы как-то **пересмотреть отношения с этими людьми в более комфортную для вас сторону**. Если нет, можете ли вы исключить взаимодействие с ними из своей жизни? Если вы убеждаете себя, что почему-то обязаны с ними общаться несмотря ни на что, то задайтесь вопросом – что вынуждает вас именно так расставить приоритеты?

Когда вы честно ответите себе на эти вопросы, многое в вашей жизни изменится в лучшую сторону.



Памятка: что нужно и чего не нужно делать при выгорании

Вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей. Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



<https://prilepy.schools.by/pages/rekomendatsii-dlja-priemnyh-roditelej>

Самотерапия. Мудрые байки для детей.



Ветер и солнце

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом на лошади по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем больше старался ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего

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

путешественника. Почувствовав тепло солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, - сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

Мораль. Выигрши, победа не всегда достигаются с помощью силы, давления, агрессии, власти. Нередко именно позитивные, мягкие воздействия оказываются самыми эффективными.

Комментарий. Эта байка, в основе которой лежит классическая басня Эзопа, актуальна вне времени. Она может быть использована для детей самого разного возраста, особенно при конфликтных ситуациях и неуверенности в себе.



Единственный выход

Жила-была одна лягушка. Как-то она запрыгнула случайно в колею на разбитой проселочной дороге. Колея была такая глубокая, что лягушке никак

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

не удавалось оттуда выбраться. Она выбивалась из сил, но ничего не получалось. Вокруг собрались приятели, все пытались как-то помочь, но безрезультатно. К вечеру приятели с грустью разошлись по домам, размышляя о том, что к утру бедняжка, конечно же, уже погибнет, она ведь прямо посреди дороги, в самой колее. Проснувшись, все кинулись к дороге и увидели, что лягушка прыгает себе на воле. «Как тебе это удалось? Как ты выбралась из ямы? Мы ведь вчера все перепробовали, это просто чудо какое-то! Что случилось?»

«Да ничего особенного, - ответила лягушка. – Понимаете, я увидела, что приближается грузовик. Шутки шутками, но у меня был только один выход – поскорее выбираться!»

Мораль. Пока тебе ничего не грозит, все свои силы тратить не станешь. И только смерть или другой «надвигающийся грузовик» заставляет задействовать все ресурсы без остатка.

Комментарий. В экстремальных ситуациях люди проявляют сверхвозможности, которые не удастся повторить в нормальных условиях (известны случаи, когда матери могли поднять тяжелое упавшее дерево или машину, чтобы спасти своего ребенка).



Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель. случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся, окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Мораль. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам было позволено жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Комментарий. В этой байке заложен и урок для тех, кто стремится вмешаться в механизмы, заложенные природой, не зная их законов. Мы в ответе не только за тех, кого приручили, но и за тех, к кому прикоснулись.

Отделение сопровождения замещающих семей областного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Заларинского района»

