**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 дружелюбные 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 реабилитации) 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.

**Предотвратить синдром выгорания можно, задавая себя два простых вопроса:**

1. Для чего я это делаю? Для чего я учусь в институте, для чего я пишу книгу? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?
2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать. В конечном итоге я могу задать другой, более масштабный вопрос: хочу ли я ради этого жить? Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу ли я, чтобы было так, что я ради этого жил?

**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 както **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.

**Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:**

*Во-первых:*

* + хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
	+ высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

*Во-вторых:*

* + опыт успешного преодоления профессионального стресса;
	+ способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
	+ высокая мобильность;
	+ открытость;
	+ общительность;
	+ самостоятельность;
	+ стремление опираться на собственные силы. *В-третьих:*
	+ важной отличительной чертой этих людей являются способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**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?

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «*Я подумаю об этом завтра*»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

***Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.***

**Приемы антистрессовой защиты:**

1. ***Отвлекайтесь:***

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

1. ***Снижайте значимость событий***:
* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
* Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. ***Действуйте***:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

* наведите порядок дома или на рабочем месте;
* устройте прогулку или быструю ходьбу;
* пробегитесь;
* побейте мяч или подушку и т. п.

4. ***Творите:***

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

* рисуйте;
* танцуйте;
* пойте;
* лепите;
* шейте;
* конструируйте и т. п.

5. ***Выражайте эмоции***:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

* изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
* поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..")
* **Советы педагогам и замещающим родителям**

Когда учитель приходит в школу, он берет на себя много часов нагрузки, классное руководство над самым трудным классом да еще и несколько часов репетиторства. Вначале он чувствует, что может все это одолеть. И на самом деле у него все получается. Но со временем наступает ощущение, что все он делает плохо, что его недооценивают, что к нему придираются и дети его все больше раздражают. Это симптомы выгорания. И происходит это от того, что учитель неправильно оценил свои ресурсы. Какое-то время организм, включая все свои дополнительные возможности, держался, но потом он стал давать сбой по всем направлениям. Этот учитель становится раздражительным, качество его работы ухудшается, могут возникнуть семейные проблемы и проблемы со здоровьем. Основная причина заложена в несоответствии его ресурсов (индивидуальных особенностей нервной системы, способов реагирования на кризисные ситуации, возможности получения поддержки близких и т. д.) требованиям, которые предъявляет к нему общество или он сам к себе.

С приемными семьями все может происходить подобным образом, если возможности родителей не учитываются или преувеличиваются, а трудности недооцениваются. Например, когда в семье уже есть дети и все они хорошо прошли период адаптации, родители считают, что они могут взять в свою семью не одного, а двоих или больше детей, при этом полагая, что им под силу многое. Некоторое время приемные родители смогут преодолевать множество трудностей — адаптацию, ревность между детьми, их сложное поведение, связанное с нарушением привязанности. Но со временем они могут почувствовать истощение своих запасов. При этом немаловажный фактор – ответственность перед контролирующими организациями (социальными службами), понятное стремление выглядеть хорошей мамой или папой, показать свою компетентность.

Такие нагрузки очень сложные. Это важно учитывать перед принятием решения взять в семью сразу нескольких детей. Важно учитывать свои способности, размеры помещения, временные затраты, возможности душевных сил. Иначе, если станет слишком тяжело, может сложиться впечатление, что во всем этом виноваты или дети, или сами родители. И это будет необъективный взгляд, синдром эмоционального выгорания.

Еще один фактор — когда один из супругов не был согласен с решением взять приемных детей. Его каким-то образом уговорили. Тогда второй из родителей может остаться без поддержки и большую часть нагрузки нести на себе. И если что-то пойдет 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 внесут огромные сложности в семейную систему и адаптацию ребенка или детей 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.

Обязательно выделяйте время для себя. Не по остаточному принципу, «когда получится», а совершенно обязательно. Если вы твёрдо будете знать, что, скажем, по субботам с ребёнком на несколько часов остаётся бабушка, а вы тем временем занимаетесь собой, пережить трудные моменты в течение недели станет гораздо легче. Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Бассейн, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой, выход в свет с супругом, рукоделие, спорт… **Всё, что лично вам помогает отдохнуть и расслабиться, должно присутствовать в жизни регулярно!**

Устраивайте себе «тайм-ауты» до того, как подступит невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. В этот момент забудьте про предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это вредно. Поверьте, мама на третьей стадии выгорания гораздо вреднее! Когда вы будете в лучшей форме, вы сможете играть и заниматься с детьми. Любыми способами избегайте хронического переутомления, особенно недосыпа. Пусть хозяйство будет не в идеальном порядке, но у вас останутся силы улыбаться детям. Находите время для совместных удовольствий и развлечений. Вместо генеральной уборки в воскресенье махните с детьми в парк или в кино. Пусть не все уроки будут сделаны, но поцелуй перед сном – это святое.

Если вам вдруг покажется, что вы поступаете эгоистично и безответственно, предаваясь отдыху в то время, как кто-то другой следит за ребёнком, напомните себе, что это вклад в ваше семейное благополучие и в будущее вашего ребёнка. Главное в жизни вашего ребёнка – это вы. Чудо уже произошло, вы встретились и теперь живёте одной семьёй. Помните, что вы берёте приёмного ребенка не для того, чтобы стать для него идеальным родителем, а для того, чтобы просто у него быть.

Педагог-психолог М.К.Стеценко **Создание благоприятного психологического климата в семье**.

 Семья – первоисточник формирования межличностных отношений ребенка, а мама и папа – образцы для подражания. Именно в семье закладывается основа характера человека, предопределяется его отношение к труду, моральным и культурным ценностям, формируется его психическое здоровье.

 Только семья способна обеспечить ребенку психологический комфорт.

Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с социально – психологическим здоровьем детей. Поэтому от характера внутрисемейных отношений, от верно выбранного стиля воспитания, от проявления безусловной разумной любви родителей к своим детям, зависит уравновешенное психическое состояние ребенка, его эмоциональное здоровье, его отношение к жизни. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых.

 Так для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Если внутрисемейные взаимоотношения построены на любви, поддержке и на взаимоуважении членов семьи, то ребенок такой стиль общения переносит и в среду своих сверстников.

 Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО КРИТИКУЮТ, ОН УЧИТСЯ ОСУЖДАТЬ (ненавидеть).

Давать указания и поправлять ребенка так, чтобы поощрять его стремление изменить поведение к лучшему.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ ВРАЖДЕБНОСТИ, ОН УЧИТСЯ ВРАЖДОВАТЬ (быть агрессивным) .

Гневно требовать от ребенка повиновения (кричать на ребенка, бить, трясти ребенка и т.д.) значит совершать акт враждебности. Такое обращение может полностью разрушить самоуважение у ребенка.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО ЗАСТАВЛЯЮТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО СТЫДА, ОН УЧИТСЯ ЧУВСТВУ ВИНЫ (жить с чувством вины).

 Навязывая ребенку чувство вины, мы растим человека, живущего, чтобы угождать другим. Он как марионетка, которой легко управлять.

 ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ ТЕРПИМОСТИ И ТЕРПЕНИЯ, ОН УЧИТСЯ БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЫМ (понимать других).

Можно быть терпимым к ребенку (как к человеку) и одновременно быть нетерпимым к его неверным поступкам в жизни. Не поступки ребенка определяют его ценность - само его существование дает ему право на уважение, достойное обращение. Нужно быть терпимыми к слабостям и неудачам.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО ХВАЛЯТ, ОН УЧИТСЯ ЦЕНИТЬ (быть благородным).

Ребенок, которого хвалят, сам учится хвалить.

 ЕСЛИ С РЕБЕНКОМ ПОСТУПАЮТ ЧЕСТНО, ОН УЧИТСЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Честность не может существовать там, где правы всегда только родители. Честность также учит ответственности.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОН УЧИТСЯ ВЕРЕ (верить в людей).

Безопасность может также означать “доверие”.

 ЕСЛИ РЕБЕНКА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЦЕНЯТ, ОН УЧИТСЯ НРАВИТЬСЯ СЕБЕ (ценить себя). ЕСЛИ РЕБЁНКА ВЫСМЕИВАЮТ ОН УЧИТСЯ БЫТЬ ЗАМКНУТЫМ.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЖИВЁТ В ПОНИМАНИИ И ДРУЖЕЛЮБИИ, ОН УЧИТСЯ НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ.

- Какой же должна быть подлинная родительская любовь? В каких проявлениях любви особенно нуждаются наши дети? Обеспечивает ли семья ребенку психологический комфорт или, наоборот, порождает чувство ненужности? Какие ошибки мы совершаем?

 Для эмоционального здоровья семьи важна подлинность, «неподменность» чувств, важно, чтобы поступок находился в гармонии с душевным состоянием.

 Как же преодолевать развитие отрицательных эмоций, которые все-таки возникают? Тут может быть два пути.

 Первый путь- умение владеть собой, подавлять начавшееся раздражение, обиду, строптивость, и т.д. Это немалая наука – обладать способностью вовремя взять себя в руки, не дать волю дурному настроению. Только в спокойной обстановке можно воспитать спокойствие и уравновешенность. Поэтому, если ребенок нервничает, упрямится, капризничает, то и дело обижается, дерзит,- ищите причину в себе, в своей собственной манере держаться, в атмосфере семьи. Станьте сами сдержаннее, не отвечайте немедленным взрывом крикливого раздражения на упрямство или капризы ребенка. Но коли вам, взрослым людям, это кажется не под силу, тогда от ребенка (с его очень слабо развитыми механизмами торможения) требовать спокойствия бесполезно и даже несправедливо.

 Второй путь более глубокий и совершенный. Процесс этот предполагает наличие большой сознательности, самокритичности, широты взглядов, умения понять другого человека и признать за ним право на собственное мнение и самостоятельность поступков,- одним словом, процесс более «взрослый» и полностью доступный уже только в период самовоспитания.

 Маленького человека надо любить. Более того, его надо уважать, о чем не догадываются частенько самые нежные родители, умудряясь совмещать страстную привязанность к ребенку с уважением его достоинства, с отношением к нему, как к игрушке. Никакого пренебрежения со стороны взрослых, никакого угнетения ребенка быть не должно. Он должен иметь право на свою детскую жизнь, но ни в коем случае не лишать личной жизни родителей, не превращаться в единственный смысл их существования. А как же общаться с ребёнком?

 Принцип конструктивного ( бесконфликтного) общения – умение слушать.

 Для реализации активного слушания родителю необходимо иметь следующие установки:

хотеть услышать ребенка, поэтому активное слушание можно применять лишь тогда, когда у родителя достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, а не прерывать его на полуслове;

желать быть полезным ребенку в решении его проблем, а не использовать технику активного слушания для того,

чтобы заставить его действовать по желанию родителя, т.е. в манипулятивных целях;

быть готовым принять чувства и эмоции ребенка такими, какие они есть, не пугаться их, не оценивать и не осуждать даже тогда, когда они вступают в противоречие с установками и моральными ценностями самого родителя, признать право ребенка на эти чувства;

искренне доверять ребенку и верить в его возможности справиться со стоящими перед ним проблем ами,

не пытаться из самых лучших побуждений и сочувствия и симпатии к ребенку сделать все за него, верить в возможности его развития как личности;

воспринимать ребенка как самостоятельную, независимую от вас личность со своей личной жизнью и правом выбора своей судьбы, не принимать на себя ответственность за фактически сделанный ребенком выбор.

 При оценке результатов общения, можно считать его положительным, если:

* достигнуты результаты общения;
* хорошее самочувствие участников общения;
* доброжелательные взаимоотношения между участниками общения.

У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас в большей степени зависит, каким вырастет ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь. Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.

**Как рассказать подростку о сексе** **(советы психолога родителям)** **9-12 лет:**

Начало полового созревания. В этом возрасте необходимо подготовить ребенка к изменениям. Рассказать о стремительном росте, который порой кажется неравномерным. Об изменениях голоса – мальчикам. О росте груди и изменении фигуры – девочкам. Мальчикам - о ночных поллюциях и невольных эрекциях . Девочкам – о менструациях, нужно предупредить, что первые менструации могут быть не вполне обычными: обильными, или болезненными, или наоборот очень короткими – все это нормально, потом все уравновесится. Для подростка начало эрекций или менструации может быть болезненным психологически: эти вещи часто воспринимаются им как драматическая помеха прежнему образу жизни. Стоит объяснить, что это – нормально, так бывает со всеми. Постепенно подросток свыкнется с этими явлениями, научится их контролировать, и они станут для него обычным делом. И, конечно же, важно познакомить подростка с правилами гигиены половых органов.

 В этом возрасте ребенок уже должен располагать верной информацией о том, откуда берутся дети, почему люди занимаются сексом, а так же то, что секс — это прерогатива исключительно взрослых. Чем старше ребенок становится, тем более внятными и подробными должны быть объяснения родителей. Не забудьте включить в познавательную лекцию о сексе рассказ о венерических заболеваниях, абортах и их последствиях (особенно если у вас девочка), а так же том, что беспорядочные половые связи не приветствуются обществом, полноценным членом которого ребенку предстоит стать. В идеале ребенок должен иметь представление о сексе, как об акте любви между двумя взрослыми людьми, который приносит удовольствие, а иногда и детей.

**12-14 лет:** В этом возрасте происходит новый всплеск серьезного интереса к сексуальным проблемам, изменения в организме ребенка невольно подталкивают его к дальнейшим исследованиям. Все чаще тема отношений полов и секса всплывает в вопросах, разговорах и жестах подростка – хотя в иных случаях интерес к теме просыпается гораздо позже, а собственно подростковый период проходит достаточно мягко. Если вопросы все-таки возникают, родителям не стоит отмалчиваться, ребенок должен знать, что у вас он может спросить обо всем и прийти с любой своей проблемой. Хотя иногда вопросы подростка могут ставить родителей в тупик: «Что такое транссексуал?» - но на подобные вопросы лучше отвечать по-прежнему «небольшими дозами», не вдаваясь в детали: «Это человек, который хотел бы принадлежать к другому полу». В этом возрасте нужно ответственно вскрыть тему контрацепции: либо обсудив вопрос с подростком, либо снабдив его печатными руководствами к действию. **14-16 лет:**

 Возраст первых свиданий. Высока вероятность узнать, что же это такое – секс, о котором столько говорили. Психологи считают, что никто кроме родителей и других значимых взрослых не может убедить подростка не начинать половую жизнь слишком рано. Вот только тон этих разговоров не должен быть нравоучительным. Внушите дочери, что нужно уметь сказать «нет», если тебе не хочется вступать в близкие отношения. И все же, стоит смотреть на жизнь реально и напомнить подростку, что важно иметь под рукой презерватив! Важно потому, что в мире существуют венерические заболевания и риск нежелательной беременности. В этом возрасте информация (с картинками! с описаниями страданий!) о ЗППП уже не шокирует юный ум, а, скорее, прибавит ответственности. Что касается ранних беременностей, то хорошо бы было иметь контакт с родственницей или подругой, у которой есть маленький ребенок, чтобы обратить внимание подростка на ту уйму времени и сил, что требует лялечка. Ибо бывает, что девочки-подростки действительно ОЧЕНЬ ХОТЯТ ребенка, иррационально, не задумываясь о последствиях такого шага. Но с другой стороны, точно не следует запугивать подростка «ужасами материнства».

 После 16 лет разговоры на тему секса между детьми и родителями обычно происходят только при

условии очень большого доверия и открытости – хотя и до того без взаимной теплоты и доверия едва ли сможете поднимать эти темы. Так что берегите ваши отношения с детками, они так быстро растут и уходят

– сначала в себя, потом к новым горизонтам и партнерам.

**Рекомендации родителям:**

**как сформировать положительные привычки у подростка.**

**Уважаемые приёмные родители!**

Нам с вами очень хотелось бы, чтобы у наших детей преобладали только положительные привычки. Но так в реальной жизни не бывает. Нужно помочь своим детям преодолеть плохие привычки. Для этого необходимо следовать определенным правилам:

1. Объясните своему ребенку, что положительная привычка – это капитал человека. Чем больше человек накопит положительных привычек, тем лучше он сможет устроить свою жизнь и жить на проценты с этого капитала.
2. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка появились положительные привычки, требуйте от него давать обязательства отказаться от старой привычки, идите с ним на пари, спорьте, вызывайте у него азарт отказаться от старого и дурного.
3. Заставляйте своего ребенка постоянно тренировать новую привычку, создавая для этого необходимые условия.
4. Провоцируйте своего ребенка к проявлению новой привычки, выражая на словах искусственное неверие в его силы.
5. Не напоминайте ему всякий раз о том, что он обладал или обладает дурными привычками.
6. Если хотите, чтобы дурные привычки ребенка были искоренены, вступайте с ним в гласное соревнование по их преодолению.
7. Учите своего ребенка бороться с порочной фразой: «Начинаю с понедельника новую жизнь».
8. Радуйтесь успехам своего ребенка в достижении цели.
9. Ненавязчиво демонстрируйте ему успехи других людей в борьбе с дурными привычками.
10. Помните! Взрослым бороться со своими пороками гораздо труднее!

Материал подготовила социальный педагог МБОУ СОШ № 6 С.В.Дубакова

Использованная литература:

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