



Справяне с раздялата при напускане на приемното семейство

Кремена Симеонова, Владимир Иванов

НАЦИОНАЛНА ГОДИШНА СРЕЩА ПО ПРИЕМНА ГРИЖА
„ЗАГРИЖЕНИ ЗА ГРИЖАТА“

29 – 31 октомври 2015 г.

КОИ СА НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПРИЧИНИ ЗА НАПУСКАНЕ НА ПРИЕМНОТО СЕМЕЙСТВО

- ❖ Осиновяване
- ❖ Връщане при роднини
- ❖ Несправяне с настаняването
- ❖ Порастване на детето

ЕДИН ПРЕДИЗВЕСТЕН КРАЙ: РАЗДЯЛАТА Е ЧАСТ ОТ ПРИЕМНАТА ГРИЖА

- ❖ Приемната грижа включва и разделянето с детето в даден момент
- ❖ Нашето собствено приемане на този факт е от голямо значение
- ❖ Дали да се подготвяме от първия ден или изобщо да не го мислим?
- ❖ Внимание: нашето отношение се предава към децата!

РЕАКЦИЯ НА РАЗДЯЛА И ЗАГУБА ПРИ ДЕЦАТА

- ❖ Два са основните фактора, повлияващи реакциите на хората при раздяла и загуба – силата на връзката, която е прекъсната и внезапността на прекъсването ѝ.
- ❖ Децата реагират при раздяла по много различни начини, вариращи от много изразена депресия, когато децата са силно свързани с обгрижващите ги, до почти липса на реакция при деца, които са били слабо свързани или negliжирани.

ФАКТОРИ, ПОВЛИЯВАЩИ РЕАКЦИЯТА НА РАЗДЯЛА И ЗАГУБА ПРИ ДЕЦАТА

- Възрастта на децата и степента на развитието им
- Привързаността на децата към родителите им
- Връзката на родителите с децата
- Преживени в миналото раздели
- Подготовката на децата за преместването
- Тълкуването от страна на децата на причината за раздялата
- Посланието отправено към децата на раздяла
- Средата, в която детето отива да живее
- Средата, от която идва
- Техния темперамент

ПРОЦЕС НА СКЪРБЕНЕ

Боулби описва три етапа, през които преминават децата с добра привързаност на възраст 6 месеца – 4 години, когато бъдат разделени от своите родители.

Детето:

- ❖ Първоначално **протестира** силно и прави опити да открие обекта на привързаност
- ❖ **Отчайва се**, но продължава да бъде бдително. Проявява признаци на депресия.
- ❖ **Дистанцира се** емоционално и изглежда че губи интерес към обгрижващите го.

ПРОЦЕС НА СКЪРБЕНЕ

Процесът на скърбене при деца над четири и половина години и възрастни преминава през следните фази:

- ❖ Шок
- ❖ Отричане
- ❖ Гняв
- ❖ Пазарене
- ❖ Тъга и отчаяние
- ❖ Приемане/справяне

ПРОЦЕС НА СКЪРБЕНЕ

- ❖ Фазите на шок и отричане са по-продължителни, когато раздялата е внезапна.
- ❖ Децата показват малко емоции, изглеждат вцепенени и действията им са механични.
- ❖ По време на фазата на отричане могат да се наблюдават нарушения на съня и апетита. Кошмарни сънища и нарушения на паметта са чести явления.

ПРОЦЕС НА СКЪРБЕНЕ

Фазите на **гняв, пазарене** и **тъга**/отчаяние могат да се застъпват или редуват в произволна последователност, както и да се преповтарят.

- ❖ Гневът най-често е насочен към околните. Малки стимули водят до големи гневни изблици. В опит да придобият чувство за контрол над съдбата си, скърбящите хора стават силно контролиращи.
- ❖ Пазаренето отразява магическото и егоцентрично мислене, характерно за децата. То често звучи като обещание: «Само ако.... то тогава обещавам, че...»
- ❖ Във фазата на тъга, индивидът е тъжен и затворен в себе си, често плаче. Появява се прилепчиво и зависимо поведение.

ПРОЦЕС НА СКЪРБЕНЕ

Разрешаването на процеса на скърбене означава приемане.

- ❖ Приемане по-скоро на емоционална отколкото на интелектуална основа.
- ❖ Приемането не означава, че детето харесва това, което се е случило.
- ❖ Когато раздялата или загубата бъдат приети, детето има достатъчно психична енергия, за да продължи да расте и да се променя.

КАК СЕ СЛУЧВА РАЗДЯЛАТА В ПРИЕМНАТА ГРИЖА: ДОБРИ И ЛОШИ ПРАКТИКИ 😊 ↔ ☹️

- ❖ Кой подготвя детето за раздялата? (формално и реално)
- ❖ Кой подготвя нас за раздялата?

КАК ДЕЦАТА ВЪЗПРИЕМАТ РАЗДЯЛАТА

- ❖ Много деца приемат, че са били отнети от своите родители, особено когато това се е случило без достатъчна подготовка. Те възприемат преместването си, като отвлечение. Тези деца са предразположени към хронична тревожност и страх, които могат да ги съпътстват през целият им живот.
- ❖ Някои деца се справят с чувството на загуба на контрол над собствения им живот като се затварят, не отстояват себе си и са готови да угодят на всекиго (предават се).
- ❖ Други реагират точно обратно – себеотстояват се непрекъснато и се опитват да контролират всичко около себе си, включително и възрастните около тях.
- ❖ И при двата типа реакции има липса на доверие в другите и в себе си.

КАК ДЕЦАТА ВЪЗПРИЕМАТ РАЗДЯЛАТА

- ❖ Някои деца се чувстват отхвърлени заради раздялата. Те мислят, че не са отговорили на очакванията. Склонни са да държат себе си отговорни за събитията свързани с раздялата, развиват хронично чувство за вина.
- ❖ Други вярват, че с някакво свое действие са причинили раздялата. Децата, които вярват, че са отговорни за раздялата, могат да започнат да се чувстват отговорни за всички последващи събития.
- ❖ Най-малко нараняващо възприятие на раздялата е, когато детето я вижда като резултат от решение, което му е обяснено на достъпен език. Детето усеща, че заедно с другите има някакво влияние, но не и пълна отговорност при вземане на решението.

НЕЕФЕКТИВНИ НАЧИНИ ЗА СПРАВЯНЕ С ЕМОЦИОНАЛНАТА БОЛКА

Всички ние използваме различни психологични защиты за справяне с емоционалната болка. Въпреки първоначалната полза от тях, с времето те стават безполезни и дори вредни.

- ❖ Отричане, избягване, минимизиране
- ❖ Пренасяне на чувства, проектиране на вина върху другите
- ❖ Свърхконтролиране
- ❖ Соматични оплаквания
- ❖ Алкохол и психоактивни субстанции

КАК ДА НАМАЛИМ ТРАВМАТА ОТ РАЗДЯЛАТА?

Чрез добро планиране и подготовка на преместването

Планираното преместване е по-малко травмиращо от внезапната раздяла. Предварителните срещи намаляват болката от раздялата и могат да:

- ❖ Намалят страха от неизвестното
- ❖ Бъдат полезни за пренасяне на привързаността
- ❖ Улеснят процеса на скърбене
- ❖ Овластяват новите родители
- ❖ Окуражават поемането на ангажменти/обещания за бъдещето

КАК ДА НАМАЛИМ ТРАВМАТА ОТ РАЗДЯЛАТА

Чрез последващи контакти

Последващите срещи са необходими за да:

- ❖ Предпазват от реакция на отричане/избягване
- ❖ Изваждат емоциите от раздялата на едно управляемо ниво
- ❖ Дават възможност чувствата на детето да бъдат подкрепени
- ❖ Намаляват проявите на магично мислене
- ❖ Намаляват конфликта на лоялност
- ❖ Продължават процеса на прехвърляне на привързаността и овластяването на новите родители
- ❖ Спомагат формирането на идентичност

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

- ❖ Когато се отнася за много малко дете или бебе, поощрявайте новото семейство да се включва активно в обгрижването на детето и го запознайте с дневния му режим.



ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

- ❖ За деца от всички възрасти е добре да вземат със себе си колкото се може повече лични вещи и снимки.
- ❖ Детето има нужда да бъде „пуснато“ от приемните си родители.
- ❖ Бъдете толерантни към чувствата, които детето има във връзка с раздялата ви и най-вече към техния поведенчески израз.



Какво можем да дадем на детето, за да продължи своя път напред?

- ❖ спомени и какво те значат за нас
- ❖ оставаме на разположение, макар и от разстояние
- ❖ споделена радост за това, че ще има своето семейство
- ❖ сигурност, че ще се справи, защото може
- ❖ увереност в бъдещето, че всичко ще е за добро



ЗА ВАС

- ❖ Осигурете си време и пространство, в което да споделяте чувствата си. Възползвайте се от всяка емоционална подкрепа, която можете да получите.
- ❖ Имате право да тъгувате по раздялата!
- ❖ Не забравяйте – всичко, на което сте научили детето, всичко което сте дали под формата на емоционална връзка и по този начин сте подпомогнали детето в неговия растеж и развитие, ще му служи през целия живот.
- ❖ Хората формират своята идентичност във взаимодействието си със значимите за тях близки. Вашето приемно дете ще остане част от вас, както и вие част от него.

БЛАГОДАРИМ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО!