Как приемным родителям оставаться в ресурсе

Быть родителем очень тяжело. На это нужно время, силы, энергия, деньги, отдача и еще миллиарды слов. Впереди еще долгий путь, поэтому позаботьтесь о том, чтобы у вас были силы идти. Это долгий марафон, а не стометровка. Время обязательно пройдет. И вам станет легче. Предлагаем вашему вниманию несколько советов по профилактике эмоционального выгорания для замещающих родителей.

Забудьте про перфекционизм. Не нужно быть идеальным родителем, важно быть хорошим. Этого достаточно. Не можете полюбить сразу всем сердцем? Не страшно! Двигайтесь к цели медленно, но уверенно. Обнимите перед школой, сделайте милый завтрак. Устраивайте день-разгрузку. В этот день вы наслаждаетесь собой, делаете то, что давно хотели: идете в кафе с подругами, отправляетесь с друзьями на рыбалку и т.д. Заранее спланируйте, решите, с кем останутся дети (если приемные родители отдыхают вместе).

Введите домашние обязанности. Так за каждым будет закреплено что-то, а вам не придется заставлять и просить о помощи, когда уже горит. Плюс квартира всегда будет в чистоте. Чем вы занимаетесь кроме воспитания детей и работы? Чем увлекаетесь? Если на этот вопрос нет ответа, то пора менять ситуацию. Вокруг столько всего интересного, найдите то, что будет радовать, разгружать. Рекомендуем йогу в гамаках, бег, медитации, рисование. Налаживайте отношения с друзьями, родственниками. Важно иметь близких людей, к которым всегда можно обратиться.

Круто, если вы будете обмениваться опытом с другими приемными родителями. Просите о помощи. Вам всегда готовы дать совет специалисты службы сопровождения замещающих семей.. Все услуги оказываются бесплатно.