

ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE, RODZICU ZASTĘPCZY

Jak dbać o siebie – przewodnik dla rodziców zastępczych
i adopcyjnych

Stresory



Niespełnione
oczekiwania

Poczucie winy i
poczucie porażki

Wpływ na inne
relacje

Radzenie sobie z
zachowaniem
dziecka

Współpraca z
wieloma
partnerami

Szkoła i sprawy
związane z nią

Problem w
znalezieniu
zastępstwa (np.
na czas wakacji)

Zarządzanie
szczerością

Brak informacji

Czynniki powodujące kryzysy

stres



postrzeganie

Przyjrzyjmy się strategiom, które minimalizują stres a pomagają w radzeniu sobie ...

Wybierz strategię, która:...

- Odpowiada potrzebom twojego dziecka i poziomowi jego rozwoju
- Odpowiada twojej rodzinie i pasuje tobie
- Odniesie najlepszy skutek

**Nie od razu Kraków zbudowano...
Bądź konsekwentny we wdrażaniu w
życie strategii, którą wybrałeś**



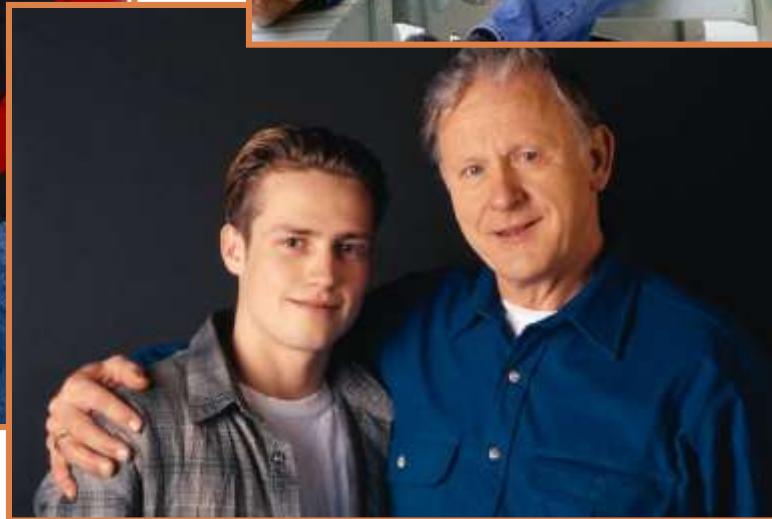
Nie ty jesteś źródłem problemów!



Dbaj o poczucie humoru!



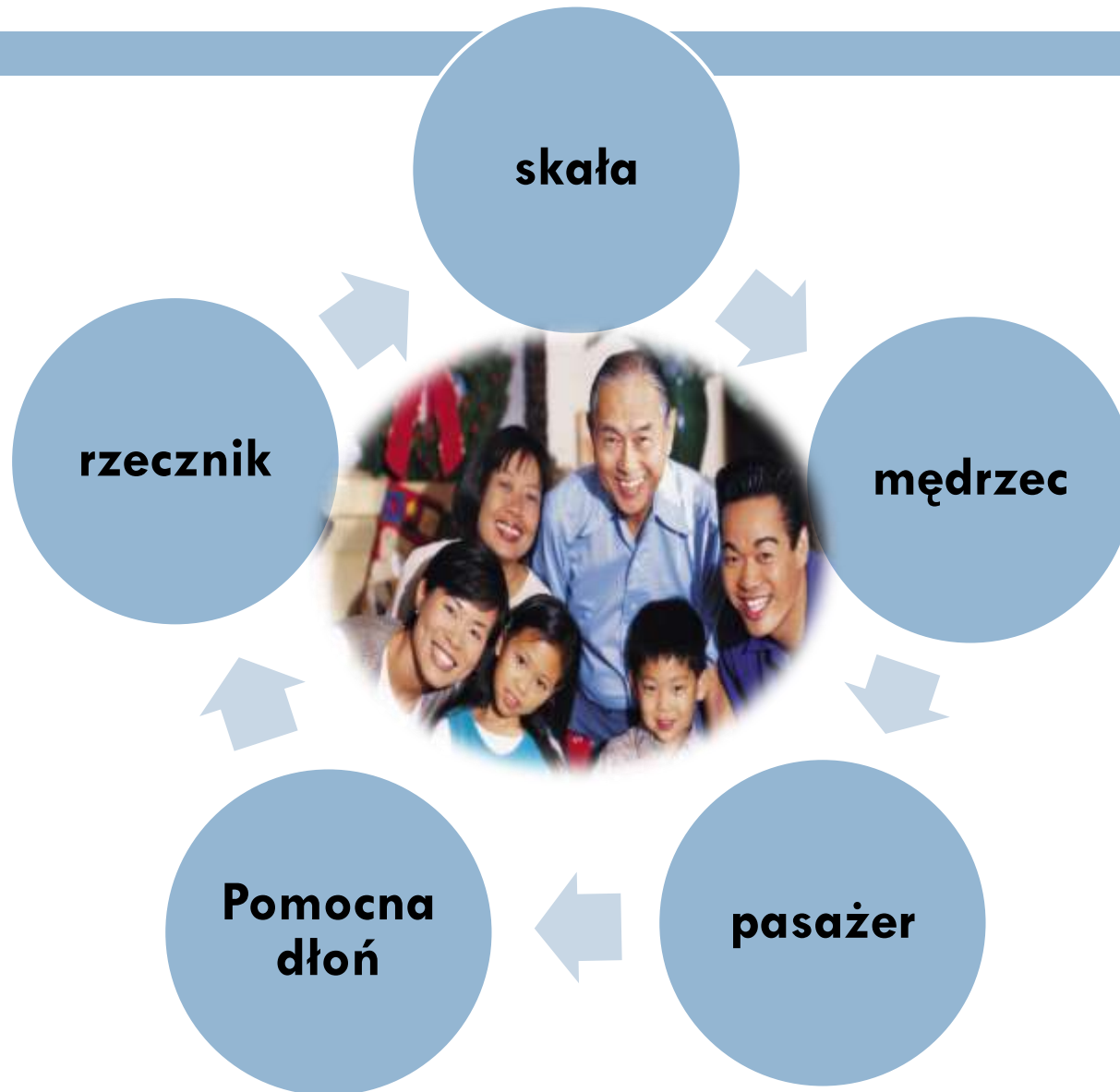
Przestań porównywać swoją rodzinę z innymi rodzinami!



Znajdź kompetentnego terapeutę rodzinnego

- Takiego, który zna zagadnienia adopcji, pieczy zastępczej oraz wpływu traumy na dziecko
- Takiego, który wie, jak przebiega proces adopcji/ opieki rodzinnej, zna poszczególne etapy życia rodziny adopcyjnej/zastępczej
- Takiego, który rozumie i wie, jaki wpływ na resztę rodziny ma przyjęcie dziecka, które doświadczyło traumy

Zidentyfikuj swoją sieć wsparcia...



Pozostań spokojny



Nie przejmuj strachu dziecka. “Recognize how your internal piece affects the external peace.” *Heather Forbes*

Znajdź ujście dla swoich potrzeb emocjonalnych, duchowych i fizycznych



Sprawdź jakie są role w Twojej rodzinie



Zidentyfikuj co/kto powoduje problem



Jak to zidentyfikować?

Odpowiedź
TAK na
którekolwiek
pytanie =

Ty jesteś
odpowiedzialny!

Tylko
odpowiedzi
NIE=

Dziecko jest
odpowiedzialne!

- ❑ **Czy moje prawa są nieszanowane?**
- ❑ **Czy ktokolwiek może zostać skrzywdzony?**
- ❑ **Czy są niszczone czyjeś rzeczy?**
- ❑ **Czy dziecko jest za małe aby było odpowiedzialne za ten problem?**



Weź urlop!



Pamiętaj! Rozwój dziecka nie zawsze
jest przebiega konsekwentnie



Trop powtarzalność wybuchów twojego dziecka.



Bądź kreatywny opracowując rodzinne spotkania.

- Miej plan
- Dziel zadania (robienie notatek, prowadzenie spotkania, przygotowywanie przekąsek na spotkanie), niech każdy ma swoją kolej na wykonanie danego zadania
- Mówi tylko jedna osoba, która trzyma w ręku umówiony przedmiot, jak skończy przekazuje go kolejnej
- Celebruj sukcesy poszczególnych członków rodziny, jak i całej rodziny
- Planuj rodzinne rozrywki
- Stwórz przewidywalne nawyki
- Stwórz model efektywnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach
- Twórz aktywności na miarę możliwości rozwojowych dzieci
- Jeśli po spotkaniu gracie w gry, pamiętaj aby gra była jak najmniej nastawiona na konkurowanie ze sobą i jak najbardziej na współpracę

Znajdź sposób na dobrą zabawę z dzieckiem



Pozytywne interakcje budują przywiązanie

Zdefiniuj na nowo „sukces”.

*“spotkało mnie mnóstwo nieszczęść, z
których większość nigdy się nie
wydarzyła.”*

--Mark Twain

Pytania??

