



PROJEKT

„AKADEMIA ŚWIADOMEGO RODZICA – RODZIC NA ZASTĘPSTWO PILNIE POSZUKIWANY!”

Projekt „Akademia świadomego rodzica – Rodzic na zastępstwo pilnie poszukiwany!” , numer: 2020-1-PL01-KA204-082283 jest finansowany w ramach programu Erasmus+. Projekt o tematyce pieczy zastępczej pomoże podnieść świadomość społeczną na temat pieczy zastępczej. Pomoże również budować pozytywne wartości, które przyczynią się do zwiększenia szans dzieci na znalezienie bezpiecznego i kochającego domu.

Tytuł: Jak przygotować się do roli rodziny zastępczej?

Spis treści

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?
2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?
 - 2.1 Szkolenia dla rodzin zastępczych.
 - a) Litwa
 - b) Polska
 - c) Portugalia
3. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako rodzina?

Co rodzice zastępczy powinni wiedzieć o sobie?

Kandydaci, zanim zostaną opiekunami, muszą sami ocenić, czy np.: mają dużo cierpliwości, wystarczające zasoby emocjonalne, odpowiednią ilość wolnego czasu itd., dla nowego członka rodziny. Kandydaci muszą zdawać sobie sprawę, że kolejne dziecko nie jest czymś substytutem, tylko pełnoprawnym członkiem rodziny. Z drugiej strony nie można również odwrócić całej uwagi od biologicznego dziecka czy małżonka i skoncentrować się tylko na przybranym dziecku. Bardzo ważne jest dobro opiekuna, które wpływa na życie całej rodziny, dlatego nie należy zapominać o dbaniu o własne potrzeby – zdrowie, czas wolny, hobby, czas spędzony z małżonkiem, przyjaciółmi. Umiejętność dbania o siebie pomaga dziecku rozwinąć poczucie bezpieczeństwa. Dziecko obserwuje to, analizuje i rozumie, że dbanie o siebie jest czymś bardzo normalnym. Tracąc umiejętność dbania o siebie, ryzykujemy utratę autorytetu w oczach dziecka, z drugiej strony, gdy stajemy się „ofiarni”, oczekujemy tego samego od dziecka. (Z. Giedrimas i in., 2013).

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Motywacja i oczekiwania – dlaczego chcemy wychowywać dziecko?

O zostaniu rodzicem zastępczym decyduje wewnętrzna motywacja – wartościowe przekonania i emocje. Głównymi powodami, dla których opiekunowie decydują się na wychowanie dzieci w rodzinie zastępczej są:

- altruizm,
- chęć dzielenia się,
- społeczna odpowiedzialność za dzieci, które straciły rodziców,
- współczucie i empatia,
- zmniejszenie samotności i nudy, korzyści finansowe.

Innymi motywami mogą być niemożność posiadania dzieci, poczucie syndromu „pustego gniazda”. Motywy krewnych i niespokrewnionych opiekunów dziecka mogą być różne. Opiekunowie spokrewnieni zazwyczaj decydują się na wychowanie dziecka w rodzinie zastępczej, ponieważ czują się odpowiedzialni i zobowiązani do pomocy swoim bliskim, podczas gdy opiekunowie niespokrewnieni zazwyczaj decydują się na wychowanie dziecka, ponieważ chcą pomóc dziecku pozostawionemu bez opieki rodzicielskiej, nie posiadają własnych dzieci lub mają biologiczne dzieci, które już dorosły.

Umiejętność pozytywnego nastawienia do biologicznej rodziny dziecka, znaczenie otwartości itp.

Integralną częścią udanej pieczy zastępczej jest postawa opiekuna wobec biologicznych rodziców dziecka. Od tej postawy w dużej mierze zależy to, jak będzie kształtowana samoocena podopiecznego, stosunek do samych opiekunów, a co za tym idzie jakość relacji z nimi oraz zachowanie dziecka w trakcie i po sprawowaniu opieki. To, jak dziecko postrzega siebie, zależy w dużej mierze od tego, jak postrzega swoich biologicznych rodziców. Jeśli dziecko jest przekonane, że jego biologiczni rodzice są wspaniali, będzie miało silny powód, by myśleć o sobie w ten sam sposób, jeśli dziecko uważa, że jego rodzice to źli ludzie, będzie miało tendencję do myślenia w ten sam sposób o sobie. Pozytywny stosunek opiekunów do rodziców biologicznych kształtuje pozytywną samoocenę dziecka, a negatywny – negatywną. Czasami opiekunom nie jest łatwo wymienić pozytywne cechy biologicznych rodziców dziecka. Opiekun musi nabyć tę umiejętność, w przeciwnym razie opieka może nie zaspokajać wszystkich potrzeb i zainteresowań wychowanka. To tylko kwestia czasu, zanim taka opieka zawiedzie. W obliczu podobnych trudności opiekunowie mogą skorzystać z pomocy psychologa. Ważne jest, aby opiekun nauczył się widzieć pełny obraz życia biologicznych rodziców, a nie tylko negatywy. Oceniając rodziców biologicznych, muszą kierować się całokształtem doświadczeń, a nie koncentrować się na błędach bliskiej osoby, nawet jeśli mają one fatalne konsekwencje.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Umiejętności osobiste (umiejętności miękkie), które powinni posiadać rodzice zastępczy.

Umiejętności osobiste odgrywają kluczową rolę w życiu człowieka, zarówno w środowisku osobistym, jak i zawodowym. W świecie pracy coraz częściej używa się terminu „umiejętności miękkie”. W ostatnich latach kładzie się nacisk na ważną rolę, jaką odgrywają te umiejętności w radzeniu sobie z wyzwaniami. Opieka nad dzieckiem w rodzinie nieuchronnie wiąże się z wyzwaniami. Dlatego dla opiekunów (rodziców zastępczych) ważne są również „umiejętności miękkie”, które można doskonalić w dowolnym momencie. Poniżej znajdują się umiejętności osobiste, które mogą mieć wpływ na pomyślną opiekę nad dzieckiem (w rodzinie zastępczej).

Samoświadomość. Umiejętność obserwowania siebie i rozumienia swoich uczuć i impulsów do działania jest kluczową umiejętnością uważności. Ta umiejętność jest ważna już przy podejmowaniu decyzji o zostaniu opiekunem zastępczym. Jeśli rodzice zastępczy są świadomi i jasno odpowiadają na pytania:

- „Kim jestem?”
- „Jaki jest mój cel?”
- „Czego chcę?”
- „Co mogę dać?”
- „Do czego się zobowiązuję?”

Umiejętność samoświadomości jest również bardzo ważna dla dzieci. Naucz dziecko oceniać swój stan w ciągu dnia, zatrzymać się, wziąć oddech i zadać sobie pytanie:

- „Czego mi teraz potrzeba?”
- „Jak mogę to uzyskać w najlepszy możliwy sposób?”.

Pomoże to rozwinąć umiejętności samokontroli i introspekcji. Należy pamiętać, że umiejętności te najlepiej rozwijają się, kiedy zaspokojone są wszystkie potrzeby fizyczne i psychiczne.

Aktywne słuchanie. Umiejętność aktywnego słuchania jest kluczową umiejętnością komunikacyjną. W rodzinie umiejętność aktywnego słuchania jest szczególnie ważna. Aktywne słuchanie oznacza skupienie uwagi na dziecku i prawdziwe jego zrozumienie. Z umiejętności aktywnego słuchania korzystamy, gdy dziecko doświadcza nieprzyjemnych uczuć: zdenerwowania, zranienia, złości lub smutku. Celem aktywnego słuchania jest pokazanie, że rozumiemy uczucia i doświadczenia dziecka oraz uznajemy, że to, co czuje, jest normalne. Ważne jest, aby każde dziecko czuło się akceptowane, a dla dziecka będącego pod opieką może to być nowe doświadczenie. Dlatego, częściej słuchajmy aktywnie dziecka.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Empatia – to umiejętność wczuwania się w doświadczenia innej osoby, rozumienia, co ona czuje. Empatia jest szczególnie ważną umiejętnością opiekunów. Bardzo ważne jest, aby móc zrozumieć, co czuje dziecko po utracie opieki rodzicielskiej. Ważne jest, aby opiekunowie przypominali sobie, że dziecko mogło doświadczyć przerażających rzeczy. Dlatego pozwól mu się rozwijać we własnym tempie, nie pośpieszaj, ani nie zachęcaj, tylko obserwuj z uwagą i troską.

Rozwiązywanie problemów. Umiejętność skutecznego rozwiązywania problemów to niezwykle cenna umiejętność. W życiu zawsze są problemy, jeden problem jest zastępowany innym. Dlatego ta umiejętność może pomóc we wszystkich dziedzinach życia, w tym w rodzicielstwie. Dzieci uczą się umiejętności rozwiązywania problemów, obserwując, jak dorośli rozwiązują problemy. Możliwe jest również przekazanie dzieciom umiejętności poprzez umożliwienie im ich ćwiczenia. Istnieje możliwość zorganizowania spotkań rodzinnych, podczas których poruszane i rozwiązywane są problemy istotne dla członków rodziny. Można się do tego wcześniej przygotować i ustalić kolejność. Taka konstrukcja ułatwi wspólną pracę i sprawi, że wszyscy poczują się bezpieczniej.

Można w tym przypadku zastosować pięcioetapową metodę:

- Skoncentruj się na jednym problemie w danej chwili,
- przeprowadź burzę mózgów na temat różnych możliwych rozwiązań,
- Wybierz te, które wydają się najbardziej odpowiednie,
- Zdecyduj, które metody zostaną przetestowane w praktyce,
- Ustal czas, kiedy sprawdzisz, w jakim stopniu problem został rozwiązany.

Zarządzanie konfliktem. Konflikty są nieodłączną częścią życia. Kiedy każdy członek rodziny może wyrazić swoją opinię w rodzinie, konflikty są nieuniknione. Konfliktów w rodzinie nie należy się obawiać, ponieważ mogą one przynieść korzyści. Pozytywną rzeczą jest to, że dzieci uczą się tej umiejętności życiowej poprzez obserwację, jak opiekun radzi sobie z danym konfliktem. Dlatego niewłaściwe jest ciągłe unikanie rozwiązywania problemów i uciekanie od konfliktów. Dziecko powinno obserwować i uczyć się od opiekunów, że pomimo różnych opinii i poglądów, ludzie nadal potrafią się komunikować i być dla siebie dobrzy. Oczywiście konflikty mają też swoją negatywną stronę. Bardzo ważne jest, aby dzieci nie stały się stałymi obserwatorami konfliktów.

Jeśli masz nierozwiązane problemy z drugą połówką, najlepiej wyjaśnij je z dala od dzieci. Ciągłe kłótnie mają negatywny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci. Dlatego zdrowe umiejętności zarządzania konfliktami są niezbędne w każdej rodzinie.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Proste kroki zarządzania konfliktem mogą obejmować:

- Słuchaj partnera bez przerywania,
- sparafrazuj własnymi słowami to, co usłyszałeś,
- Spróbuj zrozumieć punkt widzenia i odczucia drugiej strony. Nie oznacza to, że musimy się zgadzać lub zgadzać z tym, co mówi dana osoba,
- Używaj zdań „Ja”, aby wyrazić swoje uczucia bez oskarżycielskiego tonu,
- Staraj się nie używać abstrakcyjnych słów, jak: „nigdy”, „zawsze”, „na zawsze”.

Współpraca. Współpraca jest szczególnie ważna w życiu rodzinnym, obejmuje ona umiejętność dzielenia się odpowiedzialnościami i obowiązkami, a także umiejętność rozwiązywania problemów. W rodzinie przygotowujemy dzieci do przyszłego życia, do samodzielnego życia w społeczeństwie. Dziecko nigdy nie będzie żyło samo, bez interakcji z innymi, dlatego bardzo potrzebuje umiejętności współpracy. Uczmy dzieci mówić i słuchać innych, wyrażać swoje opinie i rozumieć, że inni ludzie mogą mieć różne opinie i jest to godne szacunku. Nauczmy je odpowiedzialności za swoje czyny i pracy zespołowej na rzecz wspólnego celu. Dorosłym też nie zawsze jest łatwo, dlatego więc przede wszystkim sami udoskonalajmy te umiejętności.

Konsekwentność. Szczególnie ważna jest konsekwentność w opiece nad dzieckiem. Konsekwentność jest ważna w planach, słowach i czynach. W ten sposób dziecko będzie wiedziało, czego się spodziewać po opiekunie, a to da mu poczucie bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo to podstawowa ludzka potrzeba, a biorąc pod uwagę doświadczenie tych dzieci, to ta potrzeba jest często naruszana i niezwykle potrzebna

Zatem zapewnienie spójności może:

- Trzymaj się stałej, niezmiennej rutyny,
- Dotrzymuj słowa i dotrzymuj obietnic,
- Przestrzegaj umów,
- Stosuj spójny system motywacyjny,
- Reaguj w ten sam sposób na powtarzające się sytuacje.

Jak nauczyć się radzić sobie ze stratą i jak możesz w tym pomóc swojemu przybranemu dziecku?

Dziecko może opuścić rodzinę opiekuna z różnych powodów:

- powrót do rodziny biologicznej,
- adopcja,
- pełnoletność,
- odmówienie mieszkania z opiekunem,
- porzucenie dziecka przez opiekuna,
- niespełnione obowiązki przez opiekuna.

Opiekun wtedy może odczuwać różnorodne uczucia od: smutku, złości, przez ulgę, jeśli dziecko miało poważne problemy behawioralne; radość, jeśli dziecko zostanie adoptowane przez inną rodzinę, aż po niepokój, jeśli dziecko wróci do rodziny biologicznej. Tak czy inaczej, istnieje wzajemne poczucie straty. Aby odczuwana strata była dla dziecka jak najmniej bolesna, należy dziecko odpowiednio przygotować. Ważne jest, aby mieć czas na przygotowanie się do momentu rozstania. Po dowiedzeniu się o rozstaniu, pierwszą rzeczą, którą opiekun musi zrobić, jest uporanie się z uczuciami. Konieczne jest poinformowanie dziecka, dokąd będzie podróżować, aby zapoznać je z obecną sytuacją. Należy mówić spokojnie i życzliwie. Nie należy obiecywać dziecku czegoś, czego nie jest się pewnym, należy szukać pozytywnych rzeczy. Opiekun powinien podzielić się swoimi obawami i uczuciami z profesjonalistami, z którymi pracuje. Innym sposobem na przezwycięzenie utraty opiekuna są grupy wsparcia, w których spotykają się ludzie, aby dzielić się dobrymi doświadczeniami nie tylko dotyczącymi potrzeb społecznych i psychologicznych dziecka, ale również jak je zaspokoić oraz jak przezwycięzać stratę i/lub okres adaptacji. Grupy wsparcia mają jedną wspólną cechę – nie są stałe, tzn. ich członkowie ciągle się zmieniają. Inną cechą tych grup jest to, że rodziny zastępcze korzystają z takiego rodzaju wsparcia, gdy istnieje taka potrzeba. Dlatego spotkania nie są wymuszone, są organizowane z konieczności. Grupy te pełnią również funkcje edukacyjne, terapeutyczne i rekreacyjne. Podczas spotkania grupy samopomocowej opiekunowie podnoszą swoje kompetencje zawodowe, zdobywają wiedzę, dzieląc się nie tylko doświadczeniem własnym, ale i dziecka. Uczą się rozwiązywać trudności związane z opieką, konsultują się i doradzają sobie nawzajem, istnieje swego rodzaju szkolenie, wzmacniające w ten sposób ich odporność psychiczną. Kolejną ważną funkcją grupy samopomocy, o której mowa, jest terapia. Opiekun ma możliwość rozmowy, wyrażenia swojego zdania, uspokojenia się. Wydaje się, że człowiek pozbywa się nadmiaru informacji i problemów, wylewa swoje emocje (S.Kirtiklienė, 2021).

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Jakie są obowiązki rodziców zastępczych?

Przede wszystkim opiekunowie muszą:

- zapewnić dziecku bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, poprzez stworzenie bezpiecznego środowiska,
- zaspokoić potrzeby fizyczne i emocjonalne dziecka,
- dbać o zdrowie dziecka, edukację i należycie je wychowywać,
- dbać o czas wolny dziecka, biorąc pod uwagę jego wiek, stan zdrowia, rozwój i upodobania,
- być otwarci, ponieważ dziecko musi znać swoją historię,
- przygotować dziecko do samodzielnego życia i pracy w rodzinie, społeczeństwie obywatelskim i państwie.

Dodatkowo opiekunowie muszą współpracować z instytucjami państwowymi i samorządowymi przy rozwiązywaniu spraw związanych z interesami dziecka. I najważniejsze: nie utrudniać dziecku komunikowania się z rodzicami biologicznymi, jeśli nie szkodzi to interesom dziecka.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Czy można wybrać dziecko do pieczy zastępczej?

Opiekunowie mogą wybrać płeć i wiek dziecka, którym chcą się opiekować, ale rodzina jest wybierana dla dziecka zgodnie z potrzebami konkretnego dziecka. Opiekunowie nie mogą wybrać konkretnego dziecka, chyba że pod opiekę zostanie przyjęty krewny, a dziecko ma bliskie więzi emocjonalne z opiekunami. Opiekun jest wybierany z uwzględnieniem jego motywacji, wartości i mocnych stron opiekuna.

Dlaczego opieka może być zakończona?

Opiekun może zostać zwolniony z pełnienia obowiązków, jeżeli nie jest w stanie należycie wykonywać swoich obowiązków z powodu choroby swojej lub osób bliskich, pogorszenia się sytuacji materialnej lub z innych ważnych przyczyn. Opiekun może zostać odwołany z pełnienia obowiązków, jeżeli wykonuje swoje obowiązki nienależycie, nie zapewnia ochrony praw i interesów dziecka lub wykorzystuje swoje uprawnienia dla samolubnych celów. Zarówno opiekun-osoba fizyczna, jak i opiekun-osoba prawna mogą być odwołani lub odsunięci od pełnienia obowiązków. (Reference number 1)

Najczęstsze mity na temat bycia rodziną zastępczą? I jak je przezwyciężyć?

Negatywny wpływ na decyzję o zostaniu rodzicem zastępczym może mieć wciąż utrwalone w społeczeństwie przekonanie, że opieka nad dzieckiem jest dziedziną niezwykle trudną. Media i wszelkie inne środki przekazu podkreślają złożone zachowania i problemy wychowanków, niemożność wychowania takich dzieci przez opiekunów, a czasem wręcz nadużywanie władzy rodzicielskiej i wykorzystywanie przez opiekunów. Wciąż brakuje informacji, rozpowszechniania dobrych doświadczeń, przez co dokładnie przechodzą rodziny opiekujące się dziećmi i jakie korzyści same otrzymują.

Najczęstsze mity w społeczeństwie:

Dziecko dziedziczy złe geny

Osobowość dziecka jest kształtowana głównie przez wychowanie i doświadczenia zdobyte w ciągu pierwszych trzech lat. W pierwszych latach życia światopogląd dziecka kształtują rodzice/opiekunowie, później coraz większy wpływ mają przyjaciele, szkoła i środowisko pozaszkolne. Nie ma genu zachowania i charakteru. Jeśli jednak otoczenie nieustannie podkreśla złe zachowanie dziecka i oczekuje tylko najgorszego, w końcu dziecko nieświadomie będzie próbowało sprostać tym oczekiwaniom. Porzucone lub maltretowane dzieci są znacznie bardziej wrażliwe i bezbronne z powodu traumatycznych doświadczeń. Dlatego w okresie dojrzewania może być więcej problemów. Jednak tak naprawdę to nie „złe geny” są winne, ale złe doświadczenia z dzieciństwa.

Nastolatki są w pełni ukształtowanymi osobowościami

W rzeczywistości nastolatki dorastające w pieczy zastępczej są w wieku, w którym wciąż potrzebują dużo pomocy, opieki i wsparcia. Dobra rutyna oraz kochające i opiekuńcze środowisko mogą mieć ogromny pozytywny wpływ na młodych ludzi stojących przed decyzjami zmieniającymi życie. Z najnowszych badań wynika, że ludzki mózg rozwija się do 20 roku życia. Zachowanie zmienia środowisko społeczne. Kiedy dzieci są pod opieką w domu, czują się bezpieczniej, więc ich mózgi są gotowe do zmiany zachowania.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Nie będziesz mógł kochać przybranego dziecka jako członka rodziny

Osobowości altruistyczne zwykle podejmują decyzje o opiece nad dziećmi, co oznacza naturalną zdolność do kochania i pomagania innym. Badania wykazały, że miłość i przywiązanie niekoniecznie są oparte na biologii. Kiedy dziecko trafia do rodziny zastępczej, jest to niewątpliwie stres. Ponadto dziecko doświadcza również utraty swojego dawnego otoczenia – nauczycieli, przyjaciół, szkoły, swojego podwórka itp. Opiekun potrzebuje w tym momencie cierpliwości, uwagi i zrozumienia. Opiekun musi wiedzieć, że potrzeba czasu, aby dziecko przezwyciężyło nieprzyjemne uczucia bycia częścią nowej rodziny. Ludzie, którzy podejmują się zadania opieki zastępczej, mają wielkie serca i wiedzą, że miłość rodzi miłość.

Opieka nad starszymi dziećmi może negatywnie wpłynąć na biologiczne dzieci w rodzinie

Omawiając perspektywę opieki zastępczej, wiele osób martwi się potencjalnym negatywnym wpływem na biologiczne dzieci. Badania wykazały, że rodzeństwo, zarówno przybrane, jak i biologiczne ma mniejszy wpływ, niż ich rówieśnicy w szkole, przyjaciele na placu zabaw, czy w sieciach społecznościowych. Młodzi ludzie skłonni do popełniania przestępstw lub łamania prawa nie są objęci pieczą zastępczą w rodzinie, więc takie dziecko nie zostanie umieszczone w rodzinie zastępczej. Opiekunowie otrzymują opiekę nad nastolatkami, które pilnie potrzebują troskliwej rodziny, która pokaże im, jak wygląda miłość, bezpieczeństwo, stabilność i jak cenna jest więź międzyludzka.

Opiekun może zostać w każdej chwili odwołany przez rodziców

Osoby chcące zaopiekować się dzieckiem często obawiają się ewentualnych kontaktów z biologicznymi rodzicami dziecka oraz tego, że w każdej chwili może ono zostać odebrane. Zgodnie z prawem opiekunowie muszą udzielać rodzicom informacji o swoich dzieciach i umożliwiać im widzenie. Przede wszystkim jednak bierze się pod uwagę, czy spotkanie z rodzicami biologicznymi nie zaszkodzi dziecku. Nie wystarczy, aby biologiczni rodzice po prostu chcieli odzyskać swoje dziecko i dochodzili swoich praw. Po pierwsze, muszą udowodnić, że potrafią należycie opiekować się dzieckiem. Jednak nawet w takim przypadku sąd orzeka o pieczy nad dzieckiem, jeżeli dziecko na przestrzeni wielu lat nawiązało z opiekunami silne więzi emocjonalne. Ponieważ stabilność jest niezwykle ważna dla dzieci. Z drugiej strony rodziny antyspołeczne często cenią dzieci jedynie jako źródła korzyści, więc nie próbują się z nimi porozumieć. Mity są obalane w miarę zdobywania przez społeczeństwo coraz większej wiedzy i informacji na temat procesu pieczy zastępczej, przyczyn i charakteru trudności, z jakimi borykają się dzieci pozostawione bez opieki rodzicielskiej oraz dostępności usług dla każdej rodziny zastępczej. (Rugilė Ladauskienė, 2021).

Jak radzić sobie ze stresem i zmartwieniami? Umiejętności społeczne i emocjonalne.

Ważne jest, aby pamiętać, że dorośli są wzorami do naśladowania dla dzieci. Często widzimy, jak umiejętności, które posiadają rodzice, przekazują swoim dzieciom. Ostatnio wiele uwagi poświęcono rozwojowi umiejętności społecznych i emocjonalnych. Umiejętności społeczno-emocjonalne obejmują zdolność rozumienia i regulowania emocji własnych i innych. Umiejętności te obejmują również umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji oraz wyznaczania celów i systematycznego dążenia do nich. (CASEL, 2017) Wychowując dzieci, w naturalny sposób doświadczamy dużego stresu, ponieważ wychowanie dzieci wymaga wielu zasobów: zarówno finansowych, jak i psychologicznych.

Narzędzia odpowiednie do zarządzania stresem:

Uważność. Uważność została już udowodniona jako skuteczne narzędzie radzenia sobie ze stresem. Zaplanuj czas na praktyki uważności. Możesz skorzystać z różnych aplikacji lub postów online, które pomogą Ci rozwinąć tę umiejętność lub zapisz się na odpowiednie zajęcia w tej tematyce.

Ćwiczenia oddechowe regulują wegetatywny układ nerwowy i pozwalają się wyciszyć. Prawidłowe oddychanie nie tylko zwiększa energię, ale także oczyszcza umysł. Istnieje wiele ćwiczeń oddechowych: oddychanie przeponowe, oddychanie kontrolowane czy oddychanie z afirmacjami. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń oddechowych przez 1-2 minuty kilka razy dziennie. Można do tego wykorzystać różne aplikacje mobilne, nagrania lub kursy.

Pozytywne myślenie. Błędem jest przekonanie, że pozytywni ludzie nie doświadczają stresu – wszyscy doświadczają. Jednak pozytywne myślenie ułatwia radzenie sobie ze stresem. Psycholog i trener stylu życia Elizabeth Anne Scot zauważyła w swojej książce „8 kluczy do radzenia sobie ze stresem”, że spokojni i szczęśliwi ludzie potrafią patrzeć szerzej, postrzegać życiowe kłopoty i napięcia jako przejściową lub nieprzyjemną sytuację, którą można przetrwać i która na pewno minie. Zaobserwowano również, że szczęśliwi ludzie mają niezwykle silne i niezmiennie wartości, które zapewniają spokój ducha. Każdego dnia myśl o tym, za co jesteś wdzięczny, jakie dobre rzeczy masz w sobie i w swoim otoczeniu. Pomoże to promować pozytywne myślenie.

Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie. Zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie człowieka mają duży wpływ na zapobieganie stresowi. Ważne jest, aby prawidłowo się odżywiać, pić wystarczającą ilość płynów i dobrze spać. Wystarczająca ilość ćwiczeń jest ważna dla utrzymania dobrego zdrowia i zmniejszenia stresu. Możesz iść na spacer codziennie po 30 minutach lub wybierz swój ulubiony sport i konsekwentnie go uprawiaj. W rodzinie jest to świetny sposób na wspólny ruch fizyczny – wyjście z dziećmi na mecz piłki nożnej, koszykówki, przejażdżki rowerowe, piesze wycieczki. W ten sposób ukształtujesz zdrowy styl życia dzieci od najmłodszych lat.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Pomoc socjalna. Człowiek jest istotą społeczną, nie żyje sam. Dlatego bardzo ważne jest stworzenie środowiska społecznego, które pielęgnuje i zapewnia pozytywną atmosferę. Badania potwierdzają znaczenie wsparcia społecznego dla dobrostanu człowieka: integracja społeczna wiąże się z lepszym fizjologicznym funkcjonowaniem człowieka i mniejszym ryzykiem wystąpienia zaburzeń fizycznych (Yang i in., 2016). Udowodniono, że relacje społeczne są istotną częścią życia człowieka, działając jako czynnik ochronny przed negatywnymi skutkami dystresu dla zdrowia psychicznego i fizycznego. (Cohen i Wills, 1985). Dlatego bardzo ważne jest, aby zwracać uwagę na swoje powiązania społeczne i w razie potrzeby dostosowywać je:

- Nawiąż i utrzymuj relacje z życzliwymi i pozytywnymi ludźmi,
- Dołącz do stowarzyszenia, stowarzyszenia, które łączy ludzi o wspólnych zainteresowaniach (Stowarzyszenie Opieki Zastępczej w Twoim kraju),
- Pomagaj ludziom, którzy mają mniej,
- Unikaj toksycznych związków,
- Poświęć czas na bycie z przyjaciółmi i bliskimi.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Jak skutecznie komunikować się z dziećmi? Dlaczego ważne jest, aby mówić otwarcie i być ze sobą szczerym.

W rodzicielstwie bardzo ważne jest traktowanie dzieci z szacunkiem. Relacja oparta na wzajemnym szacunku tworzy bezpieczną i pełną miłości atmosferę rodzinną. Wszystkie dzieci mają potrzeby psychologiczne. Kiedy te potrzeby są zaspokojone, rozwija się psychologicznie zdrowa osobowość. Skuteczna komunikacja z dziećmi to komunikacja otwarta, szczerza i empatyczna. Komunikując się w ten sposób, uczymy dzieci tej komunikacji, a one przenoszą ją do swojego otoczenia.

Jak pomóc dziecku poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami i pomóc cieszyć się dzieciństwem?

Zrozum potrzeby dziecka i reaguj na nie. Opiekunowie są dla dziecka jak bezpieczna przystań, w której dziecko wie, że w razie potrzeby otrzyma wsparcie i pomoc. Szczególnie ważne jest, aby te dzieci mocno wiedziały, że jest na świecie przynajmniej jeden dorosły, który zaakceptuje je bezwarunkowo. Badania pokazują, że jest to jeden z warunków rozwoju dzieci. Dlatego opiekunowie muszą posiadać podstawową wiedzę z zakresu psychologii dziecięcej, aby zrozumieć, jakie potrzeby stoją za właściwym zachowaniem dzieci. Według terapii schematów (C. Loose, 2020) każde dziecko ma podstawowe potrzeby psychologiczne, bez względu na to, gdzie dorasta i w jakim jest wieku. Tak jak rośliny potrzebują do wzrostu wody, słońca, gleby i odpowiedniej opieki, tak dzieci potrzebują pewnych rzeczy, aby dorastać szczęśliwe, pewne siebie i odnoszące sukcesy. Podstawowe potrzeby dzieci to: miłość i bezpieczne przywiązanie, bezpieczeństwo, autentyczność, zabawa i przyjemność, wyraźne granice. Opiekunowie muszą zrozumieć, że dziecko pod opieką może mieć niezaspokojone potrzeby lub niektóre potrzeby są naruszane. Niewykluczone, że u dziecka, które utraciło opiekę rodzicielską, zostanie naruszona potrzeba bezpieczeństwa, miłości czy bezpiecznego przywiązania. W związku z tym potrzeby te będą wymagały większej uwagi i wysiłków w celu wypełnienia tych luk.

Rozwijaj odporność psychiczną. Odporność psychiczna u dzieci to umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami życiowymi z nadzieją i pozytywnym nastawieniem. To także umiejętność wychodzenia z trudnych doświadczeń czy kryzysów. Badania pokazują, że wszyscy ludzie rodzą się z pewnym poziomem odporności, ale tę umiejętność można rozwijać na każdym etapie życia. Wychowując dzieci, rodziny mogą zapewnić dzieciom wiedzę i umiejętności wzmacniające ich odporność psychiczną. W książce *Building Resilience in Children and Teens, 2020*, Kenneth R. Ginsburg przedstawia 7-komponentowy model edukacji w zakresie odporności, który obejmuje następujące umiejętności: kompetencja, charakter, kontrola, zaangażowanie, strategie radzenia sobie, więź, pewność siebie. Aby ocenić, ile odporności ma dziecko, można użyć tego modelu do oceny każdego składnika, a następnie je rozwinąć.

Rozwijaj pozytywne myślenie. Pozytywne myślenie jest jedną z cech ludzi sukcesu. Jeśli dorośli chcą dać dzieciom więcej, mogą kształtować pozytywne myślenie u dzieci od najmłodszych lat. W przypadku dzieci przebywających w pieczy zastępczej może to być trudniejsze ze względu na wcześniejsze negatywne doświadczenia dzieci. Może to stanowić poważne wyzwanie dla opiekunów, ale konsekwentne wysiłki się opłacą. Zmiana postaw dzieci i rozwijanie pozytywnego myślenia może odbywać się na wiele sposobów: czytanie i omawianie historii, oglądanie filmów, codzienne rozmowy i dyskusje, granie i kreowanie sytuacji w grach i na podstawie własnych przykładów.

1. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego?

Szkolenie dla rodzin zastępczych:
1. Czy przygotowanie się naprawdę pomaga?
2. O czym (merytorycznie) jest szkolenie?

Litwa

Rodzina opiekująca się dziećmi musi być w pełni przygotowana, ponieważ opiekunowie są wychowawcami dziecka, dlatego konieczne jest ich specjalne przygotowanie. Do 2008 roku szkolenie opiekunów było nieuregulowane i chaotyczne. Każda gmina zastosowała własną metodologię i metody. Szkolenia GIMK organizowane są w dwóch etapach. W pierwszym etapie tworzone są warunki dla przyszłych rodziców zastępczych i adopcyjnych do samooceny swoich wyborów i motywacji. Poprzez grupy podczas sesji stwarzane są indywidualne warunki do rozmowy, dzielenia się doświadczeniami, otwartego ujawniania swoich uczuć. Uczestnicy programu sami poszukują odpowiedzi na różne pytania opiekuńcze.

W trakcie szkolenia przekazywana jest wiedza i umiejętności, takie jak:

- praca w zespole w celu zapewnienia dziecku stabilizacji:
- konieczność otwartej rozmowy z dzieckiem,
- poznanie etapów rozwoju dziecka,
- wzorce zachowań,
- umiejętność rozpoznania jego potrzeb rozwojowych,
- jak złagodzić skutki utraty rodziców:
- jak podnieść jego samoocenę i wzmocnić rodzinne więzi,
- jak poprawnie edukować,
- jak przygotowywać się do zmian w życiu,
- jak pomóc świadomie podejmować decyzje.

Podczas drugiego programu GIMK pomoc udzielana jest osobom, które zostały już opiekunami. Otrzymują one stałe wsparcie oraz doradztwo w kwestiach opiekuńczych oraz w wyzwaniach codziennego dnia.

Program GIMK rozwija pięć grup umiejętności, według których oceniani są opiekunowie:

1. Zapewnienie bezpiecznego środowiska i zaspokojenie potrzeb fizycznych – pokazuje czy dana osoba/rodzina może zapewnić dziecku bezpieczne środowisko domowe, pozytywne środowisko psychologiczne oraz ma możliwość zaspokojenia potrzeb materialnych dziecka.

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?

2. Zaspokajanie potrzeb rozwojowych dziecka i kompensowanie trudności rozwojowych – stwarzane są warunki do poznania sposobu życia rodziny, przyzwyczajień, podejścia do rozwoju osobowości dziecka; czy rodzice zastępczy są w stanie zrozumieć dziecko, jaką stratę ono przeżywa/przechodzi; jak powinno się wzmacniać przywiązanie i umiejętności społeczne; jak pielęgnować wzajemne relacje oparte na zaufaniu i rozwijać w dziecku zdolność do samodzielności życiowej.

3. Zapewnienie więzi dziecka z rodziną biologiczną – wyjaśnia się stosunek rodziny do dziecka, rodziny biologicznej do dziecka, jego historię, komunikację, relacje z członkami rodziny, krewnymi, pomoc dziecku w zrozumieniu jego tożsamości.

4. Pomoc dziecku w nawiązaniu bezpiecznych i trwałych relacji – osoby są szkolone, aby pomóc dziecku nawiązać bezpieczne i oparte na zaufaniu relacje interpersonalne z nową rodziną i otoczeniem.

5. Współpraca w rozwiązywaniu problemów dziecka i rodziny - uczy się, jak dana osoba potrafi współpracować z właściwymi organami i specjalistami w rozwiązywaniu problemów dziecka i rodziny.

Omówione pięć umiejętności rozwija się po to, aby przyszli opiekunowie zrozumieli, co ich czeka podczas opieki nad przyjętym w pieczę dzieckiem, pokazanie, że takie wychowywanie dziecka różni się od wychowywania biologicznego dziecka. Istnieje trend, że potencjalni opiekunowie idealizują proces opieki i oczekują, że dziecko będzie bardzo dobre i bez wad. Dlatego podczas szkolenia podkreśla się, że dziecko, które utraciło opiekę rodzicielską, może odczuwać wstyd lub złość, z którą zmierzą się opiekunowie. Kandydaci muszą dobrze rozumieć potrzeby dziecka, orientować się w przeżywanych doświadczeniach i emocjach, umieć otwarcie przyjąć historię dziecka, rozumieć konsekwencje swojego zachowania dla rozwoju dziecka i jego rozwoju emocjonalnego, rozpoznać uczucia dziecka i pomóc mu z nimi żyć.

Podczas szkolenia, poprzez wywiady z uczestnikami, kształtuje się opinia, że szkolenie jest przydatne, ponieważ sprzyja rozwojowi jednostki: aktualizuje wiedzę, zmienia postawy, nabywa nowe umiejętności w sytuacjach konfliktowych, decydowania, jak pomóc dziecku rozwiązać powstające konflikty wewnętrzne, przewyciężyć straty; zapewnia więc korzyści osobiste, ponieważ zaspokajają potrzeby psychospołeczne (Wilno, 2018).

Szkolenie dla rodzin zastępczych:
1. Czy przygotowanie się naprawdę pomaga?
2. O czym (merytorycznie) jest szkolenie?

Polska

Kandydaci do rodziny zastępczej, którzy spełniają wymagania, po przejściu postępowania kwalifikacyjnego (rozmowie indywidualnej, sprawdzeniu warunków socjalno-bytowych, opinii psychologicznej o predyspozycjach i motywacji do pełnienia funkcji rodziny zastępczej oraz kompetencjach wychowawczych), kierowani są na szkolenia w celu uzyskania kwalifikacji. Szkolenie dla niezawodowych rodzin zastępczych trwa 62 godziny, a rodzin zastępczych zawodowych dodatkowo 18 godzin. Szkolenia dla kandydatów na rodziców zastępczych lub prowadzących rodzinny dom dziecka przeprowadzają podmioty zewnętrzne lub organizator pieczy zastępczej. Program szkolenia musi zostać zatwierdzony przez Ministra Rodziny i Polityki Społecznej. Działania szkoleniowe prowadzone są w oparciu o program szkoleniowy „Rodzina” licencjonowany przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie i zatwierdzony przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej. Program szkoleniowy „Rodzina” jest ogólnopolskim programem edukacyjnym. W opinii rodzin zastępczych, które ukończyły takie szkolenie, jest ono bardzo przydatne i pomocne. Szkolenie pokazuje zarówno pozytywne, jak i negatywne strony bycia rodziną zastępczą. Dla wielu osób szkolenie jest potwierdzeniem tego, czy na pewno chcą pełnić tę funkcję. Zdarza się, że po ukończeniu szkolenia ludzie rezygnują z tego zamiaru, ponieważ utwierdzają się w przekonaniu, że nie jest to łatwa praca.

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?



Portugalia

Szkolenie dla rodzin zastępczych: 1. Czy przygotowanie się naprawdę pomaga? 2. O czym (merytorycznie) jest szkolenie?

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?

W Portugalii istnieją trzy obowiązkowe momenty informacyjne/formacyjne dla kandydatów i rodzin zastępczych. Pierwsza to sesja informacyjna skierowana do kandydatów, mająca na celu wyjaśnienie ich pytań związanych z pieczą zastępczą i podjęcie świadomej decyzji, czy kontynuować proces i czego się spodziewać. W tej sesji poruszanych jest kilka tematów:

- Wymagania i warunki niezbędne do ubiegania się o przyjęcie jako rodzina zastępcza,
- Sformalizowanie procesu aplikacyjnego,
- Etapy procesu opieki zastępczej,
- Prawa i obowiązki dzieci/młodzieży zastępczej, rodzin biologicznych i rodzin zastępczych,
- Proces szkolenia,
- Charakter wsparcia i zachęt,
- Wspólne profile i cechy wychowanków,
- Niezbędne warunki ze strony rodziny zastępczej oraz znaczenie zabezpieczenia dobra i ochrony dzieci,
- Główne wyzwania procesu pieczy zastępczej,
- Znaczenie rodziny biologicznej w procesie wychowawczym.

Po sesji informacyjnej kandydaci decydują, czy chcą kontynuować proces. Jeśli tak, następuje faza oceny, a jeśli kandydaci zostaną zaakceptowani jako rodziny zastępcze, odbywa się wstępne szkolenie przed ich wyborem na rodzinę zastępczą.

Szkolenie wstępne daje informacje o:

- System Promocji i Ochrony Praw Dziecka,
- Ramy prawne i społeczne pieczy zastępczej (w tym wytyczne i zasady etyczne),
- Wcześniejsze sytuacje i obawy związane z dziećmi w systemie (np. zaniedbanie, przemoc fizyczna/psychiczna, wykorzystywanie seksualne, dysfunkcyjne rodziny...),
- Rola pieczy zastępczej i znaczenie rodzin zastępczych,
- Wpływ na dynamikę życia rodzinnego w związku z integracją dziecka w rodzinie zastępczej,
- Główne cechy i potrzeby dzieci i młodzieży zastępczej,
- Znaczenie przywiązania dla wychowanego dziecka,
- Rozwój dziecka,



Portugalia

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?

- Rozwój psychospołeczny dziecka i rola rodziny zastępczej w jego stymulowaniu,
- Zarządzanie emocjami i konfliktami,
- Znaczenie i promocja zaangażowania rodziny biologicznej w proces pieczy zastępczej,
- Podstawowe zasady zdrowia dzieci i młodzieży (bezpieczeństwo, zdrowie i żywienie),
- Zapobieganie wypadkom domowym i pierwsza pomoc,
- Kompetencje placówek zastępczych oraz zespołów technicznych towarzyszących rodzinom zastępczym i wychowankom,
- Artykulacja/komunikacja pomiędzy instytucjami, które pracują z pieczą zastępczą (np. sądy, Lokalne Komisje ds. Ochrony Dzieci i Młodzieży...). Jeżeli rodziny zastępcze mają doświadczenie w pieczy zastępczej (do dwóch lat przed złożeniem wniosku) lub jeżeli instytucja prowadząca pieczę zastępczą uzna rodzinę za już kompetentną, rodziny zastępcze mogą zostać zwolnione z tego szkolenia.

Następnie co najmniej raz w roku odbywa się szkolenie, które odpowiada na specyficzne potrzeby szkoleniowe każdej rodziny zastępczej, które mogą być zidentyfikowane przez placówkę lub o które rodziny zastępcze zabiegają. Sesje te mogą przybierać różne formy: szkolenia indywidualnego, szkolenia grupowego, sesji informacyjnych, warsztatów, grup dyskusyjnych z innymi rodzinami zastępczymi.

Tematyka kształcenia ustawicznego koncentruje się na konkretnych potrzebach wychowanków, takich jak dzieci ze specjalnymi potrzebami lub wyzwania, przed którymi stoi rodzina w zakresie zadań wychowawczych. Niektóre przykłady poruszanych tematów to:

- Rozwój dziecka (fizyczny, psychologiczny, emocjonalny, społeczny...),
- Style rodzicielskie,
- Rola szkoły w rozwoju osobistym i społecznym,
- Doświadczenia intymne w okresie dojrzewania,
- Znaczenie grupy rówieśniczej w okresie dorastania,
- Strategie przygotowania i wspierania przejścia młodzieży do aktywnego i samodzielnego życia,
- Strategie wsparcia funkcjonalnego i adaptacyjnego oraz reorganizacji rodziny biologicznej.

Szkolenie jest prowadzone przez instytucje zarządzające Opieką Zastępczą (Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa i inne Prywatne Instytucje Solidarności Społecznej) i jest bezpłatne dla rodzin (Rozporządzenie nr 278-A/2020; Instituto de Segurança Social, IP, 2011, 2022). Zarówno rodziny zastępcze, jak i profesjonaliści uważają szkolenie za istotne, pomagając im przygotować się do opieki zastępczej i związanych z nią wyzwań (Carvalho, Delgado i Pinto, 2019).

Jak skutecznie komunikować się z partnerem podczas procesu edukacyjnego?

Umiejętność skutecznej współpracy jest ważna, ponieważ determinuje stan emocjonalny i klimat psychiczny danej osoby. Przede wszystkim wspólne cele muszą być zbieżne, oboje członkowie rodziny muszą chcieć zostać opiekunami. Dlatego konieczne jest całkowite otwarcie się na siebie nawzajem, dzielenie się swoimi aspiracjami, wartościami i wątpliwościami. Dyskusje i rozważania, wzajemne omawianie informacji pomagają pogłębić materiał do nauki. Dobre wzajemne relacje i edukacja zapewnią przyjemne wzajemne emocje, bo to wspólne działanie partnerów.

Jak nauczyć się pozwalać przybranemu dziecku iść własną drogą i mieć własne doświadczenia?

Aby dziecko było niezależne na swojej dorosłej ścieżce, najpierw trzeba mu pozwolić na popełnianie błędów. Nie oznacza to, że niepowodzenia należy ignorować lub że nie należy zachęcać do osiągania dobrych wyników. Musimy inspirować dziecko do szukania wyzwań, nie bać się ich, ale jednocześnie uczyć doceniać i być dumnym z wysiłku, a nie z rezultatów. Rezultaty, nawet gdybyśmy się starali, nie zawsze są świetne, ponieważ zależą od wielu innych czynników, często poza naszą kontrolą. A tu wysiłek gwarantuje poczucie sukcesu, bo każdy może się postarać. Oczywiście dorośli mogą pomóc dziecku skupić się na rzeczach, w których jest dobre, a nie na czynnościach, które wykraczają poza możliwości dziecka. Ważne jest również, aby pomóc dziecku nauczyć się cieszyć dobrym wynikiem, a nie doskonałym. Perfekcjonizm sprzyja rywalizacji, zazdrości, rozczarowaniu, nieumiejętności cieszenia się nie tylko z osiągnięć innych ludzi, ale także z własnych osiągnięć. A co to jest całkiem niezły wynik? Każdy wynik, który dziecko osiągnęło poprzez pragnienie i wysiłek. Dla osoby dorosłej może nie wyglądać idealnie, ale pokazuje, do czego dziecko jest w tym czasie zdolne. Nieustannie komentując, żądając więcej niż dziecko może w danym momencie zrobić, może powodować poczucie bezradności, obniżonej samooceny i utraty pewności siebie.

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?

Trzeba pokazać dziecku, że jest cenione i kochane nie za to, co potrafi, ale za to, na jakiego człowieka wyrośnie. Trzeba chwalić piękne cechy charakteru, szlachetne czyny, ciekawe myśli. Pomóż dziecku zrozumieć, że błędy są normalną częścią nauki. Jeśli coś go zawiedzie, musisz przede wszystkim pomóc mu się uspokoić, i pozwolić pobyc z własnymi emocjami. Ważne jest, aby wyjaśnić, że rzadko można nauczyć się czegoś od pierwszego razu, dlatego warto jest chwalić wysiłki. Ważne jest, aby przekazać ideę, że dziecko może sobie pomóc, samodzielnie pokonywać przeszkody. Dziecko musi zrozumieć, że cele są osiągnięte krok po kroku, w określonym czasie. Doceń wysiłki dziecka, zwłaszcza gdy podejmuje ryzyko, próbuje czegoś nowego lub pokonuje przeszkody. Nie chroń dziecka przed popełnianiem błędów, bo w ten sposób po prostu nie nabierze doświadczenia, co robić, gdy napotka trudności, z którymi życie jest nierozdzielnie związane. Lepiej pomóc zatrzymać emocje, które się pojawiły i doradzić, co dalej. Takie lekcje przydadzą się na całe życie. Ucz poprzez przykład! Zastanów się, jak Twoje własne cechy wpływają na wychowanie i Twoje relacje z dzieckiem.

2. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako para?

Jak radzić sobie z obecnością dzieci biologicznych w rodzinach zastępczych?

Pojawienie się dziecka w rodzinie zastępczej może mieć istotny wpływ na dobro dzieci biologicznych i życie całej rodziny. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie nie tylko opiekunów, ale także innych członków rodziny, w tym dzieci biologicznych. Bardzo ważne jest, aby wytłumaczyć dzieciom swoje wartości, którymi się kierujecie, opiekując się dzieckiem.

- Przede wszystkim ważne jest, aby przedyskutować z dziećmi biologicznymi kwestię opieki nad dzieckiem przyjętym do pieczy, przeanalizować wszystkie za i przeciw. Sprawdź, czy dzieci biologiczne naprawdę rozumieją, jak może zmienić się życie rodzinne. Uzyskanie ich zgody jest w tym momencie bardzo ważne,
- Zaangażuj swoje dzieci w proces sprawowania opieki, zapytaj, w jaki sposób chciałyby i mogą wnieść swój wkład. Szanuj ich wybory,
- Upewnij się, że potrzeby twoich biologicznych dzieci są zaspokojone. Szanuj ich przestrzeń osobistą i rzeczy. Omówcie te kwestie jako rodzina,
- Poświęć czas tylko swoim biologicznym dzieciom. Ustal konkretny czas, kiedy Ty i Twoje dziecko będziecie sami, bez innych członków rodziny. Zaplanuj takie działania,
- Dotrzymuj umów z biologicznymi dziećmi. Dotrzymaj słowa, staraj się jak najmniej odbiegać od zwykłej rutyny. Oczywiście zrozum, że zmiana może być nieunikniona,
- Korzystaj ze zwykłego systemu motywacyjnego i metod wzmacniania więzi. Kontynuuj swoje normalne rytuały i czynności.
- Zaakceptuj uczucia dziecka dotyczące opieki, jakiegokolwiek by one nie były.

3. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako rodzina?

Jak włączyć dziecko w życie rodzinne?

Poczucie przynależności jest bardzo ważne dla dziecka. Kiedy znajdzie się w nowym, nieznanym środowisku, adaptacja może być naprawdę trudna, zwłaszcza jeśli musi radzić sobie z nieprzyjemnymi uczuciami i smutkiem spowodowanym rozłąką z rodziną. Opiekunowie na tym etapie mogą ułatwić włączenie dziecka do rodziny poprzez empatyczną akceptację dziecka. Ciepły związek emocjonalny i relacje oparte na zaufaniu pomagają dziecku poczuć przynależność.

- Najpierw zapoznaj dziecko ze środowiskiem domowym i podstawowymi zasadami. Przejrzystość sprawia, że dzieci czują się bezpieczniej,
- Pokaż dziecku jego osobistą przestrzeń w Twoim domu (pokój, łóżko, stół),
- Ustal regularną codzienną rutynę i trzymaj się jej,
- Możesz użyć różnych metod, aby wzmocnić bezpieczeństwo i więź: rozmowa przed snem, dyskusja dnia przy herbacie, historyjka itp.,
- Jeśli to możliwe, pytaj dziecko o zdanie, pozwól mu wybrać i zdecydować,
- Przydziel dziecku obowiązki związane z obowiązkami domowymi, aby czuło się członkiem rodziny, tak jak wszyscy inni,
- Przytulaj (jeśli to możliwe), zachęcaj, chwal i zauważaj pozytywne zachowanie.

3. Jak przygotować się do funkcji rodzica zastępczego jako rodzina?

1. Retrieved from: <https://vaikoteises.lt/veiklos-sritys/vaiko-globa-rupeba-ir-ivaikinimas/globeju-ir-iteviu-mokymas/apie-gimk-programa.html>
2. Z.Giedrimas ir kt, Vaikas, gimęs mūsų širdyje: atmintinė vaiko globėjams ir tėviams, 2013.
3. G.Veismantė, Vaikų įsivaikinimo Lietuvoje aspektai, 2017. Retrieved from: http://www.kolpingokolegija.lt/wp-content/uploads/2019/12/LEIDINYS_2017-11-16.pdf
4. S.Kirtiklienė, Vaikų globa namuose: budinčiųjų globotojų retrospektyvinė patirtis, 2021
5. Rugilė Ladauskienė, 2021. Retrieved from: <http://www.delfi.lt/gyvenimas/seima/10-dar-nuo-sovietmecio-likusiu-mitu-apie-vaikus-is-vaiku-namu-zlugdo-ju-likimus.d?id=86701339>
6. Pagrindinė globėjų (rūpintojų), budinčių globotojų, tėvių, bendruomeninių vaikų globos namų darbuotojų mokymo ir konsultavimo programa GIMK. Vadovo knyga. Vilnius, 2018
7. Dr. Karyn B. Purvis, Dr. David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine Ryšys su vaiku. Kaip kurti pasitikėjimu grįstus santykius, 2019
8. John W. James, Russell Friedman, dr. Leslie Landon Matthews Kai sielvartauja vaikai, 2009
9. Ministry of Children and Family Development, Foster family handbook, 2001
10. Jeune Guishard-Pine, Susanne McCall and Lloyd Hamilton Understanding looking after children. An introduction to psychology for foster care, 2007
11. Retrieved from: <https://casel.org/Advancing Social and Emotional Learning - CASEL>
12. Yang and al., Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span, 2016. Retrieved from: (<https://doi.org/10.1073/pnas.1511085112>)
13. C. Loose, Schema therapy for children and adolescents, 2020
14. Kenneth R. Ginsburg , Building Resilience in Childrens and Teens, 2020
15. Carvalho, J. M. S., Delgado, P., & Pinto, V. S. (2019). O contacto no acolhimento familiar. Discursos, representações e desafios para o desenvolvimento da relação entre famílias e profissionais. Configurações, 23, 31–52. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.7317>
16. Decree order no. 278-A/2020 (Candidate's application, selection, and assessment).
17. <https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/278-a-2020-150343971>
18. Instituto de Segurança Social, I.P. (2011). Handbook of key-processes for foster care [Manual de processos-chave – Acolhimento familiar]. Social Security Publications.
19. https://www.seg-social.pt/documents/10152/13337/gqrs_acolhimento_familiar_processos-chave/8ae193b6-291a-4772-aafe-a559154f729f/8ae193b6-291a-4772-aafe-a559154f729f
20. Instituto de Segurança Social, I.P. (2022). Practical Guide - Fostering Institutions for the Social Response "Foster Care of Children and Youth" [Guia Prático – Instituições de Enquadramento para a Resposta Social "Acolhimento Familiar de Crianças e Jovens"]. Social Security Publications.
21. <https://www.seg-social.pt/documents/10152/14961/N33B+-+Institui%C3%A7%C3%B5es+de+Enquadramento+Acolhimento+Familiar+de+Crian%C3%A7as+e+Jovens.pdf/c1a7f0a2-71f2-408c-bba8-426b0be360a3>

DZIEKUJEMY ZA UWAGĘ

Spis treści



www.fundacjasmart.pl



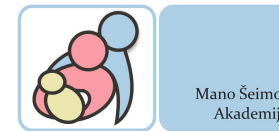
consciousparentacademy@gmail.com



www.szansana.website.pl



mops@mops.zory.pl



www.msakademija.lt



info@msakademija.lt



www.iacrianca.pt



iac-conhecimento@iacrianca.pt

**ODWIEDŹ STRONĘ
INTERNETOWĄ**