**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для специалистов, осуществляющих социальную работу с замещающими семьями**

**СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ЗАМЕЩАЮЩИМИ СЕМЬЯМИ**

**В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА**

Адаптация в новой семье процесс - неизбежный и двусторонний, т.к. привыкать друг к другу приходится и ребенку, оказавшемуся в новой обстановке, и взрослым - к изменившимся условиям. При адаптации ребенка в новых условиях психологи выделяют несколько стадий:

**Первый этап: период адаптации** - длится несколько недель - ребенок привыкает к новой среде. Родителям важно знать, что даже при большом желании ребенка попасть в семью, в настоящее время он находится в стрессовом состоянии и желательно не ухудшить это состояние чрезмерными требованиями к нему. На этом этапе надо познавать ребенка, присматриваться к нему и замечать, что в его привычках не устраивает родителей, над чем надо работать. Желательно, чтобы за это время ребенок познакомился с окружающей средой, с людьми, с которыми он будет чаще всего общаться. Но нужно помнить, что ребенок сейчас не такой, которым он будет в дальнейшем.

**Второй этап: медовый месяц, или идеализированные ожидания.**

Это первый период процесса адаптации. Он может длиться до двух месяцев. Когда приемного ребенка приводят домой, конечно же, это радостный момент для всех. Приемные родители ощущают восторг, эйфорию, радость, счастье. Реакция ребенка на новую ситуацию зависит от его личностных особенностей. В некоторых случаях ребенок в этот период будет вести себя хорошо, чтобы соответствовать ожиданиям приемных родителей. Поэтому этот период еще называют «медовый месяц».

**Третий этап: вживание в семью.**

Это период так называемых «установочных конфликтов». Именно на этом этапе возникает кризис взаимоотношений в приемной семье. Ребенка как подменили, его поведение резко ухудшается. Этот этап может длиться от 1 до 3 месяцев. Однако, это все очень индивидуально. Есть случаи, когда семья переживает кризис очень длительное время.

Конфликт - это свидетельство нормального прохождения адаптации. Он говорит о возникновении доверительных отношений, спаде эмоционального напряжения. Эмоции предыдущей стадии ослабевают, родители и семья начинают постепенно возвращаться к привычной жизни. А ребенок начинает вести себя привычным для него образом. С одной стороны, он «расслабляется», снимает маску, начинает вести себя естественно. С другой - начинает искать свое место в семье, проверять границы и устойчивость взрослых.

Постепенно обе стороны - и взрослые, и ребенок (а также другие члены семьи) - проживают этот период. Родители учатся правильно реагировать на поведение ребенка, ребенок становится более открытым, его тревожность снижается. В итоге конфликты в семье постепенно утихают, их становится меньше.

В кризисный период часто сложно справиться самостоятельно, родители подчас испытывают эмоциональное выгорание, у них опускаются руки. Специалистам территориальных ЦСССДМ важно вовремя обратить внимание на необходимость получения приемными родителями сторонней помощи.

**Четвертый этап: стабилизация.**

Это уже новый этап взаимоотношений в семье. Взрослые лучше понимают свои проблемы и проблемы ребенка, они ресурсны, дают ему эмоциональную поддержку и при этом не предъявляют огромное количество требований, зная его возможности.

Обычно на этом этапе родители удовлетворены своей семейной жизнью. Они ощущают, что достигли той самой цели, тех эмоций, которые и испытывали в самом начале, формулируя для себя мотивы принятия ребенка в семью. Часто на этом этапе семья задумывается о принятии еще одного приемного ребенка. А ребенок, со своей стороны, спокоен за себя и за свое будущее. Он находит место и в социуме.

Оказание квалифицированной помощи приемным родителям, особенно на первом этапе, когда происходит вхождение ребенка в семью, чрезвычайно важно для успешной адаптации взрослых к новой позиции и осознания ими своей роли. В этот период особое значение должно отводиться социальному патронажу таких семей, то есть оказание помощи в сопровождении и поддержке данного типа семьи, оказавшейся в новой ситуации.

Также можно использовать такую форму работы как семейные практикумы, которые необходимо посвятить проблемам адаптации взрослых и детей. До составления программы практикума необходимо обговорить с семьей тему занятия (обсуждаемая проблема согласовывается членами семьи между собой). Сами занятия проводятся в формах сюжетно-ролевой игры, «мозгового штурма», семейного совета и т.д. Задания могут носить как групповой, так и индивидуальный характер. Затем все члены семьи ищут пути выхода из сложившейся проблемной ситуации и договариваются о дальнейших действиях. В конце занятия необходимо выяснить его результативность, то есть провести рефлексию и получить обратную связь. Практикум может быть рассчитан на несколько занятий. В таком случае можно дать семье домашнее задание.

В процессе работы можно использовать коррекционно-развивающие занятия и тренинги (тренинги по профилактике эмоционального выгорания, тренинги по эффективному взаимодействию с детьми). Тренинг развития детско-родительских отношений позволяет установить и развить отношения партнерства и сотрудничества приемных родителей с ребенком, а также развить чувства сопереживания, сформировать умения понимать состояния и интересы друг друга, выработать навыки адекватного общения. Консультации могут быть как индивидуальные, так и групповые, а так же, проводиться как по инициативе специалистов, так и по просьбе замещающих родителей и их приемных детей. При этом следует уделять особое внимание работе со старшим поколением семьи, кровными детьми приемных родителей и близкими, которые оказывают влияние на успешность адаптации.

Помощь замещающей семье в большей степени направлена на реализацию ее внутренних резервов, на самостоятельное разрешение той или иной проблемной ситуации. Поэтому большое значение приобретают группы самопомощи и взаимопомощи, так называемые «группы поддержки», участвуя в которых родители имеют возможность обменяться опытом, получить психологическую поддержку и найти новые способы решения задач, стоящих перед ними. Такие контакты способствуют улучшению взаимоотношений в семье, формированию уверенности в завтрашнем дне, укреплению веры в собственные силы.

Протекание процесса адаптации в семье требует от специалистов постоянного наблюдения за ребенком и его психическим состоянием в новой семье, а также оценивания некоторых промежуточных результатов адаптации и внесение корректив в индивидуальную программу сопровождения семьи. Чем физическое и психическое здоровье ребенка больше, а интеллектуальное развитие, эмоционально-волевое и социальное развитие ребенка соответствует возрастным нормам, тем гармоничней складываются внутрисемейные отношения и в этом случае можно говорить об успешной адаптации ребенка в замещающей семье и эффективности работы специалистов по сопровождению семьи и ребенка в адаптационный период.

Замещающая семья в период адаптации может столкнуться с проблемой эмоционального выгорания, истощения. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки: усталость, нарушение режимов сна, приема пищи, сожаление о принятом решении, желание отдать ребенка обратно, депрессивное состояние. В таком случае сопровождающему специалисту необходимо усилить ресурсную часть, вернуть фокус внимания приемных родителей на их ответственность. Способы восстановления ресурса могут быть различными и зависят от индивидуальных особенностей семьи, среди них могут быть: делегирование домашних дел, распределение обязанностей, помощь репетиторов по выполнению школьных домашних заданий, запись ребёнка на развивающие курсы и творческие кружки, которые позволят родителям иметь 1-2 часа в день для отдыха, обращение за медицинской и психологической помощью, если нервная система сильно истощена.

Один из основных предлагаемых методов помощи замещающим родителям — индивидуальная или групповая работа по психолого-педагогическому всеобучу, социально-психологическая поддержка родителей, оказание им разносторонней помощи со стороны специалистов территориальных ЦСССДМ и специалистов органов опеки. При этом важно учитывать основные задачи сопровождения замещающих семей: оказание индивидуально-ориентированной педагогической, психологической, социальной помощи замещающим семьям в решении наиболее сложных задач развития, обучения, социализации приемных детей; повышение и развитие психолого-педагогической компетентности (педагогической культуры) замещающих родителей; формирование у замещающих родителей мотивации получения знаний в области психологии воспитания и обучения приемных детей.

Таким образом, сопровождение замещающих семей должно быть ориентировано на разностороннюю помощь семье в кризисных ситуациях с учетом реально существующих проблем, связанных с адаптацией ребенка в условиях новой для ребенка жизни в семье со всеми ее особенностями.

**КАК ПОМОЧЬ ПРИЕМНОМУ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ КРОВНОЙ СЕМЬИ**

Самое тяжелое событие, которое может произойти в жизни ребенка – это утрата родителей. Когда родители умирают или их лишают родительских прав, ребенок оказывается на попечении государства, и в его судьбе принимают участие взрослые, задача которых - насколько возможно, смягчить и восполнить утрату.

Дети, чьи родители лишены родительских прав, переживают двойную жизненную травму: с одной стороны, это плохое обращение в родной семье и негативный жизненный опыт, с другой – сам факт разрыва с семьей.

Такую вынужденную разлуку ребенок воспринимает почти как смерть своих родителей. Традиционные представления о том, что дети «маленькие, ничего не понимают», что «им все равно» и «они быстро все забудут» - ошибочны. Дети точно так же, как и взрослые, чувствуют боль утраты близких отношений, но у них гораздо меньше возможностей защищаться, по сути – только один: стараться не думать о том, что с ними случилось.

Еще одно традиционное заблуждение – считать, что ребенок не может любить родителей, которые так плохо с ним обращаются. А если любит – значит, «сам - ненормальный». Однако сохранение привязанности к родителям как раз является одним из признаков «нормальности» ребенка. Потребность любить и быть любимым естественна для всякого душевно здорового человека. Просто эти дети любят своих родителей не такими, какие они есть, а такими, какими они должны были бы быть: додумывая хорошее и не замечая плохое.

Детям трудно адекватно оценить причины изъятия их из семьи, и они могут воспринимать это как насилие, а представителей органов опеки – как агрессоров. Но даже тогда, когда перемещение было ожидаемым, дети испытывают страх и неуверенность, чувствуют себя зависимыми от внешних обстоятельств и незнакомых им людей. В соответствии с особенностями характера и поведения, после отобрания из семьи ребенок может быть подавлен, безучастен к происходящему или агрессивен. Но каковы бы ни были его реакции, взрослым нужно помнить: уход из семьи – самое значительное событие из всех, что происходили до сих пор в жизни ребенка.

Достаточно спросить себя: «А хотели бы мы оказаться в такой ситуации? Что бы мы чувствовали, лишившись привычного окружения людей и вещей – всего того, что мы называем «своим»?». И сразу исчезают сомнения относительно того, что такое событие может расцениваться кем-либо как «хорошее», потому что «правильно» и «хорошо» - разные понятия.

Все дети из неблагополучных семей хотят, чтобы их родные родители были нормальными, заботливыми и любящими.

Разлука с семьей по сути является признанием того, что для данного ребенка быть любимым своими родителями – невозможно.

И утрата семьи, даже если она была неблагополучной, - серьезная травма. Приносящая ребенку боль, обиду на родителей и на «жизнь вообще», чувство отверженности и гнев.

**Этапы переживания горя**

Разлука с семьей, даже неблагополучной,- утрата для ребенка, которая сопровождается процессом переживания горя.

Боль и потеря – реальные составляющие жизни. Дети, теряющие семью, узнают об этом слишком рано. Подобная травма оказывает разрушительное воздействие на все уровни жизнедеятельности человека - физический, психологический, социальный.

Процесс переживания горя – достаточно длительный (около года), особенности его протекания и проявлений носят индивидуальный характер, однако *структура,* последовательность стадий – общая для всех людей независимо от возраста, пола и культурной принадлежности.

Основная сложность при работе с детьми состоит в том, что у них нет моделей поведения в скорби, они не знают, что должны делать и чувствовать. Кроме того, их опыт не позволяет понять, что утрата означает полную перемену жизни, отсутствие изо дня в день и навсегда того тепла и защиты, которые давали отношения с ушедшим человеком (или людьми). Облечь свои переживания в слова дети тоже не могут. Они как бы «замирают», и их поведение может выглядеть таким же, как всегда – что сбивает с толку взрослых, ошибочно полагающих, что «дети не понимают» или «им все равно».

Поэтому вначале приведем обычную последовательность стадий переживания горя, а затем подробно остановимся на особенностях переживаний детей, перемещенных из семьи в учреждение или приемную семью.

По изменению *силы чувств и степени контроля над* *ситуацией* процесс переживания горя подразделяют на следующие стадии:

* **Начальная (шок)** – *Оцепенение, тревога, отрицание.*

Кратковременная стадия, когда ошеломление нарушает восприятие реальности, происходит своего рода «отключение» чувствительности – эмоциональной и физической. Длится от нескольких минут до 2-3 недель. В это время человек не чувствует душевной боли за счет защитной реакции психики – «диссоциации», но характерны вегетативные реакции тревоги: сердцебиение, напряжение мышц, потение, сухость во рту, нарушения сна и аппетита, желудочные расстройства. На интеллектуальном уровне возникают реакции отрицания («не верю», «может, он оживет», «ничего не случилось»): человек уже *знает, но не в состоянии понять*, как такое могло произойти. Повышенный мышечный тонус может приводить к гиперактивности как к форме отрицания**:** избегание психической нагрузки путем изменения физического состояния (убегание, драки, мастурбация, алкоголь и наркотики).

Если человек «застрял» на стадии отрицания более 3-6 месяцев, требуется помощь специалистов.

* **Острая (дезорганизация) –** *Амбивалентность. Боль и отреагирование. Поиск. Агрессия. Отчаяние. Утомление. Нарушения регуляции деятельности.*

В этой фазе горе обрушивается на человека всей тяжестью. Чем большее место в жизни занимала потеря, тем труднее в этот период, длящийся от 2-х месяцев до года.

Возникают сильные переживания тоски и муки, связанные с необходимостью отказаться и желанием удержать привязанность. В человеке как бы борются две реальности: реальность любви и реальность смерти. Боль и попытки ее утолить вызывают специфическую реакцию поиска:

* постоянные всепоглощающие мысли об ушедшем;
* поиск мест его бывшего присутствия и ожидание возможной встречи в какой-либо форме;
* нецеленаправленная беспокойная деятельность («занять время ожидания»).

Постоянное столкновение надежды с реальностью утраты постепенно подтверждает ее бесповоротность. Протест против факта потери, против вызванной этим боли, гнев на ушедшего, поиск «виноватых» и причин происшедшего, враждебность к тем, кто пытается помочь и ненависть к себе – характерные признаки подстадии острого аффекта.

Очевидно, что эффективно работать и учиться в это время невозможно. Расстройство деятельности отмечается также на бытовом уровне, страдают не только высшие психические функции – мышление, внимание, память – но и физические процессы на уровне нарушения автоматизмов.

Затем наступает спад эмоционального напряжения, изнеможение и апатия:

* снижение физической активности (упадок сил);
* мотивационные нарушения (все теряет смысл по сравнению с горем);
* интеллектуальные проблемы (аффект тормозит интеллект).

В эмоциональном плане изнеможение выражается депрессией, утратой интереса к жизни, незащищенностью и безнадежностью

Сочетание отчаяния и утомления может привести к появлению мыслей о самоубийстве как способе покончить с болью и воссоединиться с ушедшим.

Если на стадии шока важна физическая забота, то на стадии острого горя необходимо находится рядом с человеком, оказывать эмоциональную поддержку (в т.ч. возможна работа с медиками и психологами) и помощь в организации дел. Если адаптация к потере не происходит более года, и признаки острого горя не смягчаются, участие специалистов становится обязательным.

* **Утихающая (реорганизация) –** *Восстановление.*

В это время происходит свыкание с потерей**:** человек способен вновь войти в жизнь, которая принимает в расчет утрату, но не заполнена ею целиком. Важное значение для прохождения этой стадии имеет отыскание смысла в утрате, чтобы соотнести ее со своим пониманием жизни, Бога или добра.

Происходит осознание того, что наихудшее случилось, человек принял это и уцелел, и теперь снова готов жить и расти – с памятью об ушедшем и ради него.

Признаки реорганизации:

* меньше слез;
* возврат физической активности и интереса к жизни;
* сосредоточение на настоящем и будущем, а не на прошлом;
* появление положительных эмоций, повышение эмоциональной экспрессии;
* восстановление самооценки;
* чувство защищенности.

**Способность ребенка справляться со стрессом зависит от следующих факторов**

* социальное и эмоциональное благополучие ребенка в момент травмы;
* опыт привязанности и близких отношений с другими взрослыми;
* присутствие и забота близких ребенку людей в момент травмы;
* индивидуальная динамика переживаний и способы отреагирования.

**Способы отреагирования и снятия напряжения в стрессе:**

(по Мерфи и Мориэ)

* удаляться в безопасное место;
* отойти от окружающих на некоторое время, чтобы «прийти в себя»;
* использовать различные приемы для успокоения самого себя;
* отреагировать с помощью символических игр и фантазии.

**Личностные характеристики, помогающие пережить стресс:**

* активность и самостоятельность ребенка;
* самоуважение и вера в себя;
* уживчивость и способность обращаться за помощью, когда это необходимо;
* гибкость и способность приспосабливаться к новому;
* ответственность за кого-то, кроме себя.

***Советы родителям***

**Как помочь ребенку, пережившему разлуку с семьей.**

***Определенность***: ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Необходимо заранее рассказать ребенку о других членах вашей семьи, показать их фотографии, оказать ребенку его комнату (либо часть комнаты), его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объяснить что это - его пространство. Нужно все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить:

***Утешение:*** если ребенок подавлен, и проявляет другие признаки горя.

***Физическая забота:*** любимая ребенком еда, спокойный сон, забота о нем.

***Инициатива:*** нужно инициировать положительное взаимодействие с ребенком, проявлять первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавать вопросы и выражать тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым.

***Воспоминания:*** ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Важно поговорить с ребенком. Если его рассказ вызывает сомнения или смешанные чувства, помните - ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет.

***Памятные вещи:*** фотографии, игрушки, одежда - все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни. Важно: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.

***Помощь в организации дел:*** дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте и при таких серьезных изменениях в своей жизни. Можно обсуждать и планировать дела вместе, давать конкретные советы по поводу какой-либо деятельности, писать записки-памятки и т.д. Важно: поддерживать ребенка, если он злится на себя за свои промахи: "то, что происходит с тобой - нормальная реакция на ненормальные обстоятельства", "мы справимся" и т.д.

В характере приемного ребенка могут быть черты, про которые смело можно сказать: "это уже не его горе, а мое!". Пожалуйста, помните, исправить все срезу нельзя. Сначала ребенок должен привыкнуть к вам, принять изменения в своей жизни, и только потом он будет меняться сам.

Вышеприведенное описание относится к сфере внутренних переживаний детей, столкнувшихся с проблемой разрыва близких отношений и необходимостью формирования новых привязанностей. При этом существует четкая динамика в процессе простраивания внешних отношений с теми людьми, которые заботятся о ребенке, и волею обстоятельств становятся для него самыми близкими, в той или иной степени заменяя родителей.

Большинство детей, чей опыт жизни в семье не был катастрофическим, и чье доверие ко взрослым подорвано не окончательно, ждут новую семью как средство исцеления от одиночества и покинутости, с надеждой на то, что в их жизни все еще будет хорошо.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКА**

***Отношение с подростком — как хождение по канату. Баланс между родительским авторитетом и близостью, доверием и контролем требует от взрослых чуткости, постоянной включенности, понимания подростковой психологии и принятия своей новой роли в жизни взрослеющего ребенка. В ситуации с приемным подростком все оказывается еще сложнее — прошлый опыт неминуемо оставляет свой след.***

***Про подростков с сиротским опытом можно часто услышать, что они уже сформированные личности и необходимости в семье у них нет.***

***Но так ли это?***

Необходимо отдавать себе отчет в том, что ребенок, прошедший интернатную систему, уже глубоко травмирован.

**К чему тогда готовиться приемному родителю или будущему опекуну?**

К долгому периоду адаптации — он неминуем. Скорее всего, сначала мы увидим у ребенка большой прогресс, а потом, в период глубокой адаптации, наступит серьезный регресс — отказ выполнять привычные обязанности, немотивированная агрессия.

**Почему так происходит?**

Ребенок начинает проживать все свои травмы, которые он не пережил в раннем возрасте. В обстановке безопасности и любви он может позволить себе «расслабиться» и впасть в детское состояние. Так устроена наша психика: чтобы выжить и двигаться дальше, мы должны пережить и получить то, что недополучили когда-то.

**Это тот самый момент, когда родители вдруг понимают, что они брали «совсем другого ребенка»?**

Да, он может открыться с неожиданной стороны. Но ведь размещению подростка предшествует длительный процесс знакомства, который позволяет узнать его лучше. Не надо спешить «спасать сироту». Заменить родителей, которых подросток помнит и, скорее всего, идеализирует, приемный родитель не сможет. Более уместно говорить о позиции друга, готового прийти на помощь в любой сложной ситуации. Отношения с подростком могут выстраиваться на протяжении длительного времени, сейчас распространена практика, при которой знакомство и привыкание могут длиться от нескольких месяцев до года и более.

**С какого возраста ребенок может высказывать свое несогласие против размещения в семье?**

По нашему законодательству это возможно с 10 лет. Но если ребенок в 5 лет бьется в истерике и не хочет в семью — на это имеет смысл обратить внимание. Родителей не выбирают — это правда, но это не относится к приемному родительству в полной мере. В чем тогда плюсы подросткового возраста для приемного родителя? При размещении подростка очень важно учитывать, что только тот взрослый, который вполне реализовал себя в жизни, сможет стать настоящим родителем для человека, стоящего на пороге собственной взрослой жизни. Ждать от него объятий и признаний в любви не стоит, вряд ли он назовет тебя «мама» или «папа». Зато с подростком ты получаешь быстрый результат. Если правильно подобран ключик, хороших результатов можно достигнуть за пять-семь лет. Если у тебя случился с ребенком контакт, появилось взаимопонимание и доверие — отношения строятся легко.

**В чем секрет такого контакта? Как его построить?**

Все очень индивидуально, универсальных рецептов здесь нет. Но есть единый принцип для всех — и кровных и приемных родителей — принцип честности. Когда ты говоришь то, что думаешь — это очень облегчает жизнь в семье, и на этом строятся по-настоящему доверительные отношения. А если ты говоришь одно, думаешь другое, а делаешь третье — ничего не выйдет. Дети лучше взрослых чувствуют ложь, а у подростков это усиливается из-за юношеского максимализма. Часто дети начинают вести себя асоциально: воровать, проявлять агрессию.

**Где проходит граница принятия такого поведения?**

Воровство — очень распространенная проблема. Это важно обсуждать и обговаривать. До тех пор, пока ты не донесешь до ребенка свои нормы и ценности, и они не станут значимым для него, — ничего не выйдет. Например, важно, чтобы у ребенка были карманные деньги, пускай и небольшие. Это приучает к ответственности и планированию, дает возможность делать что-то и не отчитываться за это. Конечно, если ты понимаешь, что начинает происходить что-то неприемлемое, на это необходимо обратить внимание и обратиться к специалисту — тянуть и ждать, что все решится само собой, не стоит.

**Существуют ли дети, которые не созданы для проживания в семье?**

К сожалению, да. Есть дети с серьезными нарушениям, включая поведенческие, которым проживание в семье вряд ли принесет что-то хорошее. Скорее им подойдет интернатная система с четким режимом, порядком и нормами. Именно поэтому, все разговоры о том, что необходимо закрыть детские дома — лукавство. Во всем мире существуют интернатные учреждения для детей, которые имеют особенности. Не проблемы, а особенности, которые просто требуют особого подхода. При этом у детей вне учреждений могут быть взрослые друзья и наставники, к которым они могут обратиться с вопросом.

**Когда человек берет в семью ребенка, может ли он заранее оставлять себе право на шаг назад?**

Нет. Когда ты оставляешь себе право отказаться от своего решения, ты предаешь его еще раз. У тебя нет на это права. Ты должен быть уверен, что сделаешь все возможное и пойдешь до конца. Конечно, важно сразу обращаться за поддержкой к специалистам. Подросток тоже должен знать, что есть место, где он может получить помощь. И сразу важно понимать, что точно будет непросто, и, скорее всего, ты вряд ли услышишь от такого ребенка заветные слова «мама» или «папа». Кем тогда ты будешь этому ребенку? Ты станешь ему другом, и это очень ценно. Не важно, сколько ему лет, он должен знать, что может прийти к тебе в любой момент. Потому что это и его дом тоже, и часть его жизни.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ**

**ПРИ АГРЕССИВНОМ ПОВЕДЕНИИ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА**

**Агрессивное поведение приемного ребенка: что делать родителям**

Одно из главных опасений приемных родителей — возможное плохое поведение ребенка вскоре после того, как он попадет в семью — или спустя значительное время.

**Что могут сделать родители?**

**Помнить о том, что они (родители) старше и сильнее.** Мысль «я не могу с ним справиться» не должна звучать ни вслух, ни в голове. Когда взрослый начинает ощущать себя жертвой, это вызывает боевой энтузиазм у ребенка и провоцирует его быть агрессором. На самом деле, взрослые люди старше, больше и сильнее, чем их дети, даже если они в этом сомневаются. Это объективная реальность. Как бы ребенок ни бушевал, все равно он остается маленьким ребенком, к тому же несчастным.

**Не принимать ярость ребенка на свой счет.** Его агрессия — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства жизни, которая выражается «не вовремя и не тем людям». Он зол, и у него есть на это основания, но это не значит, что он прав или правильно себя ведет.

**Бороться не с чувствами, а с поведением.** Ребенок имеет право злиться, но не имеет права причинять вред окружающим. Если его «понесло», важно не «заразиться» его эмоциями, а стараться сохранять эмоциональное равновесие. В некоторых случаях требуется физическое сдерживание, но не битье. Существуют разные возможности справляться с эмоциональными выплесками, и если родители на стороне своего ребенка, то они помогут ему найти подходящий способ.

**Бороться не с ребенком, а с агрессией.** Взрослый должен быть союзником и старшим помощником ребенка, обсуждая с ним его приступы ярости. Необходимо дать ребенку понять, что пока что он действительно не может справиться со своей злостью, но это обязательно произойдет со временем, и взрослые ему в этом помогут.

**Внимательно относиться к проявлениям аутоагрессии.** Постараться выяснить причины «самонаказания», понять, в чем ребенок винит себя, какова стоящая за виной утрата. Для этого важны доверительные отношения с ребенком, его уверенность, что приемные родители поймут и постараются помочь. Поняв, какова истинная эмоциональная потребность ребенка, взрослые смогут найти другой, более адекватный способ ее удовлетворения.

**Обратиться к специалисту.** Ребенку может быть очень важно, осознать причины своей ярости и выразить ее «по адресу» — это можно сделать с помощью психолога. Если ребенок уже осознает приступы агрессии как свою проблему и хочет с ними справиться, психолог может научить его приемам саморегуляции.

**«ТРУДНЫЙ» РЕБЕНОК: ЧТО СТОИТ ЗА НЕПОСЛУШАНИЕМ И КАПРИЗАМИ?**

«Непоседливый, непослушный, невоспитанный – одним словом, трудный ребёнок». Как часто мы слышим подобные слова от родителей, воспитателей и учителей! «Трудные» дети становятся «кошмаром» детского коллектива и «терроризируют» всех вокруг: и взрослых, и детей. Родители уже устали бороться с их упрямством и своеволием, а педагоги считают дни, когда «трудный» ребёнок наконец-то закончит детский сад или школу.

Но что скрывается за таким поведением? Почему дети становятся «трудными»? Какие ошибки совершают родители при воспитании? И как добиться от ребёнка послушания? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной статье.

**Портрет «трудного» ребёнка**

На приём к психологу папа приводит шестилетнего мальчика. Ребёнок не может контролировать свое поведение: постоянно вскакивает с места, трогает игрушки в кабинете без разрешения, хлопает дверями. Когда ему это надоедает, подходит к жалюзи, дёргает их, и, в конце концов, ломает. Папа рассказывает, что в детском саду воспитатели не справляются с ребёнком, он игнорирует их требования и продолжает делать своё: бегать по группе, ломать игрушки, громко кричать во время тихого часа. Друзей у ребёнка нет, дети сторонятся его, никто не хочет с ним играть и даже вставать в пару во время танца.

Это типичный пример «трудного» ребёнка. Такие дети:

* не контролируют собственное поведение;
* не осознают своих и чужих чувств и эмоций;
* не соблюдают правила поведения в дошкольных и школьных учреждениях;
* не реагируют на замечания родителей и педагогов;
* часто устраивают истерики;
* не умеют вести себя в общественных местах;
* вызывают раздражение у взрослых;
* становятся изгоями в детском коллективе.

Почему дети становятся «трудными» и неуправляемыми?

**Ошибки родителей в воспитании**

**Ошибка №1. Воспитание «кумира семьи»**

Родители потакают сыну или дочери во всём, исполняют любые его или её желания. Такая ситуация часто складывается, когда ребёнок – единственный в семье или долгожданный. В результате он привыкает быть центром Вселенной и не реагирует ни на какие запреты и ограничения со стороны взрослых людей.

**Ошибка №2. Отсутствие наказаний в семье и ответственности ребёнка за свои поступки**

Ребёнку прощаются плохие поступки и непослушание под предлогом «он же маленький, он не понимает, что делает, вот вырастет – и всё поймет».

**Ошибка №3.** [**Гиперопека**](https://findmykids.org/blog/ru/vertolyotnye-roditeli-vsyo-o-giperopeke)

Как опасна вседозволенность, так и постоянные запреты и ограничения ведут к желанию их нарушить. Тем более, когда ограничиваются жизненно важные потребности ребёнка: в активности, в общении, в познании мира.

**Ошибка №4. Неправильный пример родителей**

Можно бесконечно рассказывать ребёнку о вреде курения и пользе чтения, но если в семье живет курящий папа, а книги используются как подпорка покосившемуся столу, привить эти навыки ребёнку вряд ли удастся.

**Ошибка №5. Отсутствие чётких «нельзя» и «можно»**

Если мама сегодня строго-настрого запретила есть конфеты, а завтра бабушка украдкой сунула их в карман или папа пришёл с работы веселый и разрешил лечь после 24.00, ребёнок быстро приспособится к изменчивому настроению взрослых и научится манипулировать для получения желаемого.

**Ошибка №6. Перекладывание воспитательской функции**

Позиция родителей в этом случае такова: «Воспитывать должен детский сад и школа. Нам некогда этим заниматься, мы зарабатываем деньги, чтобы обеспечить своего ребёнка».

**Мотивы «плохого» поведения детей**

Кроме ошибок родителей в воспитании ребёнка существуют ещё причины, по которым спокойный и послушный ребёнок вдруг начинает вести себя плохо:

**1. Привлечение внимания**

Когда мама и папа постоянно на работе, ребёнок видит их только утром и вечером, ему часто недостает их любви и заботы. А в выходные многие родители оставляют детей у бабушек и дедушек, занимаясь накопившимися домашними делами.

Естественно, что ребёнок стремится получить внимание от родителей любыми способами. А, как известно, самый быстрый и лёгкий способ – это сделать то, на что мама или папа сразу обратят внимание: [устроить истерику](https://findmykids.org/blog/ru/isterika-u-detej), закричать на улице, начать топать ногами, подраться с кем-нибудь.

Что делать родителям:

* чаще обращайтесь к ребёнку по имени, говорите ему ласковые слова;
* если плохое поведение ребёнка вызвано именно недостатком родительского внимания, лучше его игнорировать;
* если ребёнок начинает плохо вести себя, отвлеките его, дайте ему какое-нибудь поручение (полить цветы, протереть пыль, убрать со стола посуду) и обязательно похвалите за выполнение;
* проводите свободное время с ребёнком, гуляйте, играйте. Пусть он чувствует себя нужным и значимым человеком в вашей жизни, а не досадной помехой в родительских делах.

**2. Стремление к власти**

Многие дети, особенно в кризисные периоды, хотят беспрекословного исполнения каждого своего «хочу». Ребёнок стремится взять верх над родителями, добиться независимости от них.

Это выражается в капризах, непослушании, отказе от подчинения взрослому, настаивании на своём.

Что делать родителям:

* признайте силу ребёнка, но вместе с его ответственностью. Например, мама разрешает дочери надеть праздничное платье в будний день в детский сад, но если девочка испачкает его, то на утренник ей придётся идти в другом платье.
* поставьте границы непозволительного поведения. Нельзя драться и обзывать родителей, взрослых, детей в группе; нельзя ломать и портить свои и чужие игрушки. Если ребёнок перешёл эти границы – за поступком должно следовать наказание. Его следует обговорить с ребёнком ещё до совершения «противоправных» действий.
* научите ребёнка управлять собой и своими эмоциями, справляться с гневом, яростью и[агрессией](https://findmykids.org/blog/ru/agressivnoe-povedenie-u-rebenka).

**3. Месть («Ты сделал мне плохо – пусть и тебе будет точно также»)**

Мы сами порой не замечаем, как обижаем своих детей. И если для нас это проходит незаметно или мы просто не придаём ссоре с ребёнком большого значения, то для нашего сына или дочери обида может иметь серьёзные последствия.

Сначала ребёнок замыкается, уходит в себя, затем начинает проявлять физическую или вербальную агрессию в отношении взрослого, ведёт себя плохо, перестаёт слушаться родителей. В результате будет либо налаживание отношений, либо ещё большее дистанцирование от родителей.

Что делать родителям:

* учите детей говорить о своих чувствах и переживаниях, чаще спрашивайте «Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сегодня настроение?»;
* после ссоры с ребёнком: попросите прощения,[если не сдержались и накричали на него](https://findmykids.org/blog/ru/kak-ne-krichat-na-rebyonka), обсудите, почему вы поссорились и что можно сделать, чтобы избежать этого в дальнейшем;
* не бойтесь показать свои чувства перед малышом. Ваш авторитет от этого не пострадает. Да, вам тоже иногда бывает и грустно, и обидно, и стыдно за свои ошибки.

**4. Избегание неудач**

Такой ребёнок отказывается участвовать в играх, спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, не отвечает на уроках, когда его спрашивает учитель, боится посещения новых мест и незнакомых людей.

Взрослые считают, что он просто капризничает и не слушается, но проблема гораздо глубже – в личностном развитии и самооценке ребёнка.

Ребёнок боится, что у него ничего не получится, боится быть неуспешным и поэтому заранее отказывается от травмирующих ситуаций. Свою лепту вносят и родители, чьи [требования к ребёнку](https://findmykids.org/blog/ru/kak-vospitat-uspeshnogo-rebenka) зачастую не соответствуют его реальным возможностям.

Что делать родителям:

* создавать ситуации успеха, в которых ребёнок сможет проявить свои сильные стороны;
* повышать самооценку ребёнка, хвалить за проявление настойчивости, доведение начатого до конца;
* научить думать о себе в позитивном ключе («я ещё не умею завязывать шнурки, но зато я могу за пять минут собрать сложный пазл»);
* сравнивать ребёнка только с самим собой, не с другими;
* поддерживать и помогать при возникающих трудностях, но не делать за него!

**Возрастные кризисы**

**3 года**

К трём годам ребёнок начинает стремиться к самостоятельности и независимости от взрослого. Он отказывается выполнять требования родителей, проявляет упрямство и часто устраивает истерики. Большинство мам и пап оказываются неготовыми к тому, что их милый малютка внезапно превращается в неуправляемого тирана. Но не стоит бояться проявлений кризиса, это значит, что ребёнок растёт, он уже готов отделиться от взрослого и стать самостоятельной личностью со своими потребностями и желаниями.

**6-7 лет**

Следующий кризисный этап в жизни ребёнка приходится на предшкольный возраст, когда начинает закладываться его социальное Я. Как и в 3 года, дошкольник хочет сам принимать решения и чтобы взрослые считались с его мнением. Дети могут болезненно реагировать на критические замечания от взрослых, часто обижаются, проявляют упрямство и непослушание, когда родители требуют от них беспрекословного выполнения своих требований.

**Подростковый возраст**

Подросток ищет самовыражения и самоутверждения в обществе, мнение родителей уже не авторитетно для него. Гормональные изменения в организме вызывают взрывчатость, раздражительность и эмоциональную неустойчивость. У многих детей падает школьная успеваемость, появляются конфликты со сверстниками и учителями, в семье также царит враждебная обстановка из-за стремления родителей взять под контроль жизнь сына или дочери.

**Физиологические причины**

Кроме вышеперечисленных причин, поведенческие нарушения могут быть у детей с:

* СДВГ ([синдромом дефицита внимания и гиперактивности](https://findmykids.org/blog/ru/giperaktivnyj-rebenok));
* РАС (расстройством аутистического спектра);
* ЗПР (задержкой психической развития) и умственной отсталостью;
* психическими заболеваниями;
* у тех, кто перенес психотравму или находится в состоянии стресса.

В этих случаях одних действий со стороны родителей будет недостаточно. Ребёнку необходима медицинская, психологическая и педагогическая помощь.

Помните мальчика, который пришёл с папой на приём к психологу? В его случае был целый комплекс причин, породивших такое поведение ребёнка. [Мама и папа разошлись](https://findmykids.org/blog/ru/razvod-roditelej), когда ребёнку не было ещё трёх лет, и его воспитанием стала заниматься бабушка, поскольку у родителей на первом месте было устройство своей личной жизни. Вскоре бабушка поняла, что не справляется с мальчиком, и попыталась вовлечь родителей в процесс воспитания ребёнка.

В результате мальчик жил то у папы и его новой жены, то у бабушки, иногда на выходные его забирала мама. Семейная ситуация, при которой ребёнок не чувствовал себя нужным и любимым, наложилась на педагогическую запущенность и неврологические нарушения, на которые не обратили внимание родители мальчика.

Что делать с непослушным ребёнком?

**Стоит ли наказывать?**

[Тема наказаний](https://findmykids.org/blog/ru/kak-nakazat-rebenka) всегда вызывает много споров у родителей. Кто-то считает, что наказания унижают личность ребёнка и лишают его самостоятельности. Кто-то вспоминает своё собственное детство – «а я до 10 лет в углу стоял», «а меня отец всегда за двойки ремнем лупил» – и поступает также со своими детьми. Кто-то только угрожает ребёнку наказанием («если ты сейчас же не прекратишь баловаться, я тебя накажу»), но на деле не использует его.

Мы уже выяснили, что полное отсутствие наказаний и ответственности за свои поступки приводит к развитию у ребёнка чувства вседозволенности и нежеланию подчиняться требованиям взрослых.

Поэтому родителям стоит знать правила наказания и неукоснительно их соблюдать:

1. Задача наказания – сделать так, чтобы ребёнок осознал неправоту своего поступка и впредь поступал иначе. От наказания не должно быть ни физического, ни психологического вреда.
2. Ребёнок должен быть уверен, что вы, даже наказывая, всё равно продолжаете его любить.
3. Наказываем за конкретный поступок, который совершил ребёнок.
4. Никогда не наказывайте ребёнка, находясь в гневе и, тем более, в общественных местах.
5. Учитывайте возраст ребёнка. Наказывать двухлетнего ребёнка за то, что он нечаянно опрокинул на себя тарелку с супом – непедагогично и не логично.
6. Наказание не должно унижать ребёнка.
7. Если вам сообщили о плохом поступке ребёнка, сначала выслушайте его, затем принимайте решение о наказании.
8. Наказание в виде лишения не должно распространяться на вещи и сладости, уже подаренные ребёнку.
9. По возможности заранее обсудите с ребёнком поступки, за которые обязательно последует наказание, и какое оно будет, чего именно ребёнок будет лишен.

Психологически «безопасными» можно считать следующие наказания:

1. Тайм-аут (время, проведенное ребёнком в одиночестве, не обязательно в углу).
2. Временный запрет на пользование компьютером, гаджетами, просмотр мультфильмов.
3. Временный запрет на покупку игрушек или сладостей.
4. Воспитательная беседа спокойным тоном.
5. Совместный поиск решений.
6. Самостоятельное исправление ребёнком своих ошибок.

В 2017 году среди российских родителей был проведён опрос «Как вы наказываете своих детей?». В нём родители могли несколько вариантов ответов их предложенных. По итогам оказалось, что:

* 80% родителей используют наставления и нравоучения;
* 12% практикуют наказание ремнем;
* 43% запрещают пользоваться компьютером;
* 29% ставят детей в угол;
* 13% лишают карманных денег.

**Советы психолога родителям «трудных» детей**

* Начните воспитание ребёнка с себя. Собственный пример спокойного, уравновешенного поведения принесёт пользы больше, чем долгая нравоучительная беседа.
* Любите своего ребёнка любого: капризного, непослушного, упрямого и обидчивого. 90% случаев непослушания у детей связаны с нехваткой родительской любви и внимания.
* Родителям важно иметь представления о кризисных этапах в развитии ребёнка. Тогда им будет проще понять и правильно реагировать на особенности в поведении сына или дочери.
* Учите детей прислушиваться к себе, к своим чувствам, различать и понимать их. Тогда он научится справляться с ними.
* Не стремитесь к званию идеального родителя и идеального ребёнка. Каждый имеет право на ошибку.
* Обратите внимание, в какие игры играет ребёнок, какие мультфильмы смотрит. Каким героям он подражает, с кого берёт пример. Помните, современный детский мультфильм «Маша и Медведь», где девочка Маша капризничает, вредничает и манипулирует добрым Медведем? Многие родители жаловались на непослушание и частые истерики у детей после его просмотра.
* Наказания – да, но не забывайте и о поощрении и похвале за хорошее поведение.
* Запомните: добиться хорошего поведения от ребёнка можно не только с помощью наказаний, но и с помощью доверительных бесед.
* Если ребёнку что-то нельзя, то это нельзя всегда, при любых обстоятельствах, независимо от настроения родителей.
* Научитесь правильно реагировать на истерики ребёнка. Трёхлетку можно отвлечь чем-нибудь интересным на улице или дома, истерику ребёнка постарше лучше проигнорировать, а после того, как ребёнок успокоится, обсудить с ним его неправильный поступок.
* Если не удается самим справиться с проблемой плохого поведения ребёнка – обратитесь за помощью к психологу.
* Успокоительные препараты – только по назначению врача!
* Обещали наказать – накажите, обещали поощрить – поощряйте. Держите своё слово. И ребёнок будет поступать точно также.
* Прикоснуться, обнять, поцеловать, взять за руку – лучший способ справиться с начинающейся истерикой. Если ребёнок начинает капризничать в магазине, на детской площадке, на улице, сядьте на корточки, окажитесь с ним в равной позиции и спокойным тоном объясните неправоту его поступка.
* Не навешивайте ярлыков на сына или дочь. Если ребёнку постоянно говорить, что он плохой, злой и непослушный, рано или поздно он действительно станет таким и будет вести себя соответствующе.
* И последняя рекомендация: всем правилам поведения, всем «можно» и «нельзя» учите ребёнка с самого раннего возраста, формируйте у него культуру поведения дома и на улице.

Запомните, дорогие родители: даже самый «трудный» и неуправляемый ребёнок может стать послушным, если будет ощущать себя важным, нужным и любимым. Именно ваша любовь и поддержка смогут помочь в борьбе с «трудным» поведением ребёнка!

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

***Адаптация приемного ребенка в замещающей семье***

Одним из главных видов помощи приемному ребенку в замещающей семье является предоставления семьей возможности восполнить недостаток в эмоциональном, сенсорном и социальном развитии.

Среди наиболее часто встречающихся проявлений дезадаптации приемных детей и показателей адаптации можно выделить следующие:

1. **Проявление дезадаптации:** нарушение чувства привязанности; избегание телесных контактов; гиперактивность; моторные стереотипные аутостимуляторные действия (раскачивание, сосание пальцев, расцарапывание кожи и т.п.).

**Показатели адаптации:**

А) установление визуального (глазами) контакта с замещающими родителями; готовность к тактильным (телесным) контактам (обнимание, прижимание и т.п.);

Б) готовность одному остаться дома или спокойно отпустить члена семьи, к которому сформировалась привязанность;

В) исчезновение стереотипных действий или быстрое переключение с них.

**2. Проявление дезадаптации:** физическая агрессивность; плач, крик, страх.

**Показатели адаптации:**

А) вербализация агрессии как рефлексия первопричины;

Б) вербализация эмоционального состояния (поток слов); уравновешенность, хорошее настроение;

**3. Проявление дезадаптации:** отсутствие самостоятельной игровой деятельности.

**Показатели адаптации:**

А) самостоятельная игра с куклами и игрушками (для более старшего возраста умение самостоятельно занять себя);

Б) участие в игровой деятельности с другими детьми.

***Советы приёмным родителям***

Попадая в новую семью, ребенок находится в тревожной для себя ситуации, приемные родители должны помочь ему ответить на вопросы, которые его волнуют:

- Кто эти люди, с которыми я теперь буду жить;

- Смогу ли я встретиться с теми, с кем жил раньше;

- Кто будет принимать решения о моем будущем;

- Чего я могу ожидать от этих людей.

1. Несколько рекомендаций:

- Позвольте ребенку задавать вопросы, будьте готовы ответить на них;

- Постарайтесь помочь ребенку узнать как можно больше о новом месте, о членах семьи, по возможности покажите фотографии и т.д.;

- Позвольте ему принять участие в выборе мебели и (или) каких-то еще вещей для его комнаты и нового места жительства в целом.

2. Восстановление доверия, важные моменты в поведении взрослых, которые помогают формированию положительных взаимодействий между взрослым и ребенком:

- Говорить с ребенком спокойно, дружелюбно;

- Говорить ребенку в глаза, а если он отворачивается, попробовать придержать его так, чтобы взгляд был направлен на вас;

- Отвлекаться на нужды ребенка, а если удовлетворение этих нужд невозможно, спокойно объяснить, почему;

- Всегда подходить к ребенку, когда он огорчен, расстроен, плачет, чтобы выяснить причину.

3. Советы о воспитании ребенка в семье:

- Постоянно давайте ребенку понять, что он часть семьи. Чаще употребляйте такие слова, как «наш сынок» (дочка), «наша семья», «мы – твои родители» и т.д.

- Празднуйте не только дни рождения, но и тот день, когда дети попали в семью.

- Покупая что-то ребенку, купите такую же вещь, как у взрослых или у ребят которые уже есть в семье.

- Проявляйте заботу, покажите привязанность в отношениях между членами семьи.

- В восстановлении доверия большую роль играет телесный контакт между взрослым и ребенком (даже для достаточно больших детей), например: поглаживайте ребенка по голове, спине, играйте в щекотки, догонялки, прятки, в свободные минуты садитесь или ложитесь в обнимку, читая или смотря телевизор и т.д.

- Если хотите, чтобы общение с вами было приятно ребенку, а сами вы для него интересны, ведите разговор с ним в русле его интересов, а не своих собственных. Выясните, чем он увлекается, что ему дорого и начинайте разговор с этого, незаметно переводя разговор на нужный вам предмет.

- Умейте слушать ребенка, не торопитесь высказать свое мнение по каждому поводу.

- Не суетитесь сами, дети не любят суетливость. Суетливые взрослые не вызывают у них ни уважения, ни доверия.

- Если ребенок в чем-то терпит неудачи, и теряет уверенность в себе – не стыдите, не упрекайте, не заставляйте. Расскажите, как сами когда-то чего-то боялись или не умели, а потом научились преодолевать неудачи.

- Критикуя поступок ребенка, не переходите на личность. Осуждайте поведение, а не ребенка. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо».

- Помните, что «хороший» ребенок и «удобный» для вас ребенок – это не одно и то же. Удобный, тихий, во всем с вами согласный и во всем вам подчиняющийся – это или больной ребенок, или будущий приспособленец.

- Если вы раздражены, огорчены, устали не вступайте с ребенком, в это время в какой либо воспитательный контакт. Переждите, остыньте, перестройтесь. Злость и раздражение – плохие советчики и плохие помощники.

- Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.

- Если есть необходимость в «проработке» ребенка, связанной с назиданием и упреками, помните, что они действенны только в течение 2-3 минут. Если назидания продолжаются дальше, чувство вины у ребенка сменяется раздражением, появляется противодействие. Эффективность такого воздействия не только сводится к нулю, а также дает отрицательный эффект.

- Не стремитесь любой ценой получить от ребенка признание им ошибок и общения «больше так не делать». Это всегда или фальшь или унижение, которого ребенок чаще всего не прощает, особенно если это унижение вы заставили его пережить публично.

- Не бойтесь просить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас. Советуйтесь друг с другом

- Умейте вовремя закончить разговор.

Если попробовать обобщить все индивидуальные советы, то можно вывести универсальные рекомендации, способные творить чудеса.

1. Проявляйте свою любовь.

2. Не обманывайте ребёнка.

3. Не манипулируйте чувствами.

4. Не ссорьтесь при ребёнке.

5. Слушайте, старайтесь понять и уважайте мнение ребёнка.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

***Первые дни ребенка в семье***

1. В первые дни необходимо поддерживать тот режим дня ребенка, к которому он привык в учреждении.
2. Узнать, предпочтения в еде, чем он питался, не настаивать, если ребёнок будет отказываться от каких-то полезных продуктов, например, рыбы, фруктов, зелени.
3. Не стоит вываливать на него горы новых игрушек. Если возможно попросите в учреждении игрушку, к которой он больше всего привык.
4. Не перегружать ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми.
5. Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи.
6. Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса.
7. Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах.
8. Стараться не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны.
9. Первое время стараться быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривать с ним. Говорить с ним о том, что ему интересно, внимательно слушать всё, что он рассказывает, но стараться резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова.
10. За обеденным столом у ребенка должно быть свое место — это делает его полноправным членом семьи. Очень важно, чтобы он сидел на одном уровне с остальными.

*Всегда нужно помнить о том, что ребенку на самом деле очень мало надо, и если у Вас нет возможности что-то ему купить, не печальтесь. В вашем арсенале всегда должно быть самое главное, что совсем не стоит денег — ваша любовь, ваша готовность ему помочь, ваша доброта и искренность.*

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО НАЛАЖИВАНИЮ КОНТАКТА С ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ.**

**Способы наладить контакт родителям с приемным ребенком**

Многие родители тревожатся за будущее, если берут в семью не новорожденного, а ребенка, которому есть несколько месяцев или даже лет. Их беспокоит, что у ребенка уже есть негативный жизненный опыт, например, опыт расставания с теми, кто заботился о нем ранее, будь-то прошлая семья или детский дом.

Родители опасаются, что у ребенка не возникнет с ними такая же крепкая связь. Но это беспокойство напрасно, ведь [возникновение привязанности](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/vzroslet-po-nastoyashchemu-nuzhna-privyazannost) — это долгий процесс. Один момент разделенного счастья, любви и безопасности еще не превращается в [привязанность](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kak-voznikaet-privyazannost), и точно так же один напряженный момент переезда из детдома не вызовет проблем с возникновением связи между ребенком и новыми родителями.

***СОВЕТЫ ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ:***

**Будьте внимательны и чутки**

Спрашивайте себя: «О чем сейчас думает мой ребенок? и «Что он может подумать об этой ситуации?» Не успокаивайте себя мыслью, что ребенок воспринимает происходящее так же, как вы: его восприятие должно совпадать с вашим. Не спешите. Следите за сигналами, которые он вам подает.

**Будьте эмоционально открыты**

Ребенку важно видеть, что вы испытываете (и проявляете) разные эмоции. Не бойтесь показать свое удовольствие от общения с ним: улыбайтесь, когда к нему обращаетесь. Но и не скрывайте свои негативные эмоции: если у вас на глазах слезы, объясните, что вам грустно, расскажите, почему вы грустите. Так вы подаете ребенку пример выражения чувств: ему важно видеть, каково это — осознавать свои эмоции и проявлять их. Если он научится проговаривать, что именно он чувствует, это избавит его от необходимости подавлять эмоции или «выпускать пар» через действия.

**Смотрите друг другу в глаза**

Если ребенок отводит взгляд, не настаивайте, но не прекращайте попыток. Можно играть в гляделки, например. Игровая ситуация снижает чувство опасности и превращает глазной контакт в приятное развлечение.

**Будьте готовы к нытью, истерикам, прилипчивости**

Если ребенок так себя ведет, не бросайте его одного, помогите ему успокоиться. Таким поведением ребенок старается удержать вас рядом. Оно постепенно сойдет на нет — ребенку будет все легче и легче выражать свои чувства иначе.

Отзывайтесь на подобное поведение конструктивно, предлагайте ребенку слова, которые описывают его чувства: «Похоже, ты хочешь побыть с папой», «Ты пытаешься сказать, что не хочешь, чтобы я уходила?»

**Будьте предсказуемы**

Будьте рядом. Реагируйте, когда ребенок плачет, кричит или зовет вас. Сколько бы ни было ребенку лет, реагируйте в пределах 15 секунд. Для вашего ребенка должно стать само собой разумеющимся, что, если он зовет, вы откликнитесь.

**Сочетайте слова и действия**

Например, приходя будить ребенка утром, сразу начинайте разговор: «С добрым утром! Как спалось? Сейчас мы будем вставать, а потом пойдем гулять. Как тебе такой план? Я соскучилась, пока ты спал. Надеюсь, ты выспался. Ты лучший мальчик на свете!» Это помогает ребенку привыкнуть к тому, что забота, выражаемая через поступки (одевание, умывание), соединена с вами, с вашим голосом.

**Создавайте ритуалы**

Зная, чего ожидать, ребенок будет меньше испытывать стресс. Ритуалы, связанные с моментами перехода: от бодрствования ко сну, от дома к детскому саду или няне — успокаивают ребенка и дают ему уверенность.

Предсказуемость событий упрощает для ребенка выражение эмоций. Ребенок все равно иногда будет плакать, когда вы оставляете его у няни, но слезы будут вызваны грустью из-за временного расставания, а не страхом неизвестности.

Традиции не должны быть неизменными, они могут эволюционировать: годовалому малышу мы [каждый вечер читаем](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kakie-knigi-interesny-dvuhletkam) одну и ту же сказку; когда ему два — сказок уже может быть две или три (и он может поучаствовать в их выборе); восьмилетний ребенок уже вполне может сам читать перед сном.

**Будьте детоцентричны**

Следуйте за ребенком. В какой-то момент дети приходят к выводу, что они пуп земли. Этот этап — нормальная и важная часть развития ребенка. Временная вера в то, будто он центр вселенной, помогает ребенку осознавать себя и чувствовать собственную значимость, вырабатывает внутреннюю силу. Поддержка родителей на этом этапе дает ребенку возможность вырасти более [самостоятельным](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/5-prostyh-pravil-dlya--razvitiya-samostoyatelnosti), самодостаточным. Позвольте ребенку брать ответственность на себя: играя, делайте вид, что это он взрослый и все решает.

**Не принимайте поведение ребенка на свой счет**

Многие родители отмечают, как сильно их ранят некоторые действия ребенка: например, когда он их отталкивает, убегает от них, не хочет обниматься. Пока ребенок учится выражать свои чувства словами, родители часто слышат: «Ты злой!», «Ненавижу тебя!» и «Ты не моя настоящая мама!» Эти слова не отвержение, а просто клапан для выхода сильных эмоций: злобы, раздражения, страха, ужаса, которые ребенок еще не научился, как следует выражать.

**Не бойтесь, вы его не испортите!**

Чем безопаснее ребенок чувствует себя сейчас, тем независимей он будет в будущем. Ваши чуткость и отзывчивость приведут к тому, что он реже будет использовать нытье и истерики, чтобы привлечь ваше внимание, и ваше общение от этого только выиграет.

*Какой бы ни была биография нового члена вашей семьи до встречи с вами, у вас есть все шансы наладить с ним здоровую связь, основанную на чувстве безопасности и взаимной привязанности.*

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ КРОВНЫХ И ПРИЕМНЫХ ДЕТЕЙ**

**В ПРИЕМНОЙ СЕМЬЕ**

Еще до появления в семье приемных детей очень важно уделить внимание тому, как эта ситуация может сказаться на жизни кровного ребенка. Во взаимоотношениях кровного и приёмного ребёнка могут возникать различные сложности и конфликты. Конфликты могут начаться и между кровным ребёнком и родителями. Для того, чтобы предотвратить кризисные ситуации, родителям, берущим приёмного ребёнка, рекомендуется следовать следующим пунктам:

1. Перед тем, как принять окончательное решение взять в семью одного сироту или нескольких детей, важно обговорить это со своими детьми, проговорить свои ожидания и выяснить, чего они ждут, как, по их мнению, изменится жизнь. Нужно спросить у ребенка, что он чувствует в связи с этим, какие у него есть страхи и беспокойства.

2. Объяснить кровному ребёнку, что у него будут новые обязанности и доля внимания со стороны родителей уменьшится, может пострадать его личное пространство.

3. Надо рассказать о том, что приемные дети в первое время, пока не привыкнут к новым правилам, могут вести себя не так, как хочется всем, что они могут не понимать каких-то вещей из-за того, что у них другой жизненный опыт в неблагополучной семье или в детском доме. Рассказать, что их внешний вид может не совпадать с интеллектуальным или эмоциональным возрастом, поэтому они могут делать что-то, что не свойственно их сверстникам.

4. Нужно создать условия, при которых дети могут познакомиться друг с другом еще до того, как попадут в семью. И биологический ребенок может принимать участие в окончательном решении. Может так случиться, что ему категорически не захочется жить под одной крышей с новым знакомым. И это нужно принять во внимание. Важно учитывать мнение всех членов семьи.

5. Подумать, как взрослые и дети в семье смогут помочь адаптироваться приёмному ребёнку, обсудить правила и традиции семьи, которые будут преподноситься и новому члену семьи.

6. Необходимо включать в жизнь семьи всех детей в равной степени, конечно, согласно возрасту и возможностям, а также распределение ответственности и получение внимания от родителей и т.д. Взрослым важно сохранять баланс, чтобы не переложить большую часть обязанностей на кровного ребенка, так как он давно живет в семье и все знает, а значит, с него и больше спрос. И наоборот: не уменьшать его ответственность, так как он родной, а значит, более любимый. Это скажется негативно на взаимоотношениях с другими детьми.

7. Правило «золотого часа». Родителям нужно постараться уделить время каждому ребенку индивидуально. Час – это условная единица, которая может быть меньше и больше: как ежедневно, так и два, три раза в неделю. В этот «золотой час» ребенок может рассчитывать на родителя целиком. И только для себя. Это время, которое им будет приятно провести вместе. Это касается как приемных, так и кровных детей.

Адаптация – неизбежный и абсолютно нормальный процесс, через который проходят все члены семьи, принимающей ребёнка из приюта. Важно дать детям, ставшими братьями и сёстрами, время. Не вините никого за то, что все получается не сразу.

Относитесь к детям одинаково. Во всяком случае, внешне. Приемный не должен чувствовать себя «второсортным», но и кровный не должен считать, что все внимание теперь достается приемному, потому что он какой-то особенный. Чем меньше вы сами будете вспоминать о прошлом ребенка, тем меньше это будет влиять на процесс его адаптации и отношения с другими детьми.

Дайте детям возможность общаться без вас. Нужно понять, что рано или поздно у детей начнут формироваться свои отношения, в которых родителям не всегда есть место. Будьте поблизости, больше наблюдайте со стороны, анализируйте и корректируйте. Но не бегите разнимать детей при первом же конфликте. Выбирайте, когда стоит вмешиваться, а когда и сами разберутся. Не заставляйте детей любить друг друга. Никогда не упрекайте ни одного из детей, что он недостаточно любит брата/сестру. Дети в этом не виноваты. Их отношения могут сложиться, а могут и нет. Вы можете много сделать для этого, но результат никто не гарантирует. Дети ничего друг другу не должны. И вам тоже.

Делайте все, что вы можете, для создания чувства общности, поддержания семейной культуры. Ненавязчивая культивация и сохранение традиций, касающихся отдыха, семейных ритуалов в связи с приемом пищи и отходом ко сну, любимой еды и семейных рецептов, книг, песен и игр, повторных визитов в любимые места – все это способствует формированию у каждого ребенка чувства «МЫ» как семейного единства.

В качестве способов поддержания отношений между сиблингами можно использовать:

- общие задания для всей сиблинговой группы;

- обсуждение правил взаимодействия как внутри группы, так и с другими членами семьи;

- совместные ритуалы;

- организацию качественного проведения совместного досуга;

- четкое распределение пространства в семье, размещение сиблингов в разных комнатах, закрепление за ними «своего» места в квартире.

Приемные и родные дети – это всегда очень сложная проблема, потому что нет похожих ситуаций, их взаимоотношения всегда специфичны, неповторимы. Ребенок приходит в семью, в которой уже есть свои дети более старшего или младшего возраста, противоположные по полу или того же пола, между которыми сложились определенные отношения, существуют определенные правила. Не редки ситуации, когда ребенок приходит в семью, не имеющей кровного ребенка, а потом он в ней появляется, что затрудняет взаимопонимание между замещающими родителями и приемным ребенком, часто из-за страха последнего в его «ненужности», страхе, что от него могут отказаться, т.к. у ребенка уже был опыт предательства биологических родителей, и не только. Во всех случаях очень важно вовремя обратить внимание на страхи и тревоги ребенка, а родителям отрефлексировать свои страхи, важно научиться не ущемлять интересы одного ребенка и продолжать развивать интересы другого.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК ПОМОЧЬ ПРИЕМНОМУ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ**

Желание помочь приемным детям хорошо учиться, окончить школу и поступить в ВУЗ нередко приводит к самым неожиданным последствиям. Ребенок, подававший надежды, вдруг теряет интерес к учебе.

**Для того, чтобы облегчить ребенку процесс учебы и помочь ему адаптироваться к школьным нагрузкам, нужно следовать простым советам:**

1. Выбирайте не рейтинговую школу, а учителя. Ориентируйтесь на педагога, который не боится сложных детей, не рвется к наградам и лучшим оценкам по школе. Найдите терпеливого и теплого человека, с которым ребенку будет легко построить доверительные отношения.
2. Не завышайте ожидания. Допустите, что может случиться, что ребенок окончит школу со справкой или не захочет дальше учиться. Возможно, он будет автослесарем, но клиенты к нему будут записываться за месяц, и он станет зарабатывать больше, чем профессор ВУЗа. Такое допущение убережет вас от разочарований и позволит радоваться (а не воспринимать, как должное) каждой хорошей оценке.
3. Ориентируйтесь на успех в построении личных отношений. Не пытайтесь занять роль успешного педагога и мамы одновременно, даже если это получалось с кровными детьми. Это две противоположных роли. Учитель оценивает, а мама любит безусловно. Учитель может поругать за невыученный урок, а мама жалеет, вытирает слезы и говорит «ну ничего, милый, я в тебя верю, у тебя все получится».
4. Если вашему ребенку сложно адаптироваться в обычной школе, рассмотрите возможность перевести его в школу с маленькими классами или, возможно, временно ему подойдет надомное обучение.
5. Не ругайте ребенка за плохие оценки, но бурно радуйтесь каждому его успеху, даже если это первая тройка за неделю в череде двоек. Помогите ему почувствовать себя успешным, знать, что его принимают и любят. И ему наверняка захочется порадовать вас вновь.

*Помните, что* [*должно пройти очень много времени, прежде чем ребенок оправится от полученных травм*](http://profamily24.ru/coursePreview/4?utm_source=changeonelife&utm_medium=article&utm_campaign=na_puti_k_shpr)*. Не превращайте это время в гонку за хорошими оценками. Дайте возможность ему ощутить себя нужным и любимым, и тогда процесс исцеления пойдет быстрее. И только после этого у него проснется интерес к учебе, к миру, к людям, к жизни.*

**ПРИЕМНЫЕ ДЕТИ С СЕНСОРНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Примерно сорок лет назад Джейн Айрес, логопед и психолог, в процессе практической работы пришла к созданию теории нарушения работы сенсорных систем - теории дисфункции сенсорной интеграции. Дж. Айрес увидела проблему, мешающую развитию, по крайней мере, каждого десятого ребенка на земле, которую до нее не понимали, не диагностировали и не замечали. С тех пор теория сенсорной интеграции активно применяется на практике, особенно, в работе с аутичными детьми, детьми с различными отклонениями в развитии. Но приёмные дети также могут сталкиваться с проблемами обработки сенсорной информации, что будет негативно влиять на развитие ребёнка.

С самого рождения дети развиваются только при условии постоянной стимуляции ощущениями от собственного тела и окружающей среды. Психологические травмы, изоляция, развитие ребёнка в условиях детского дома могут привести к нарушениям обработки сенсорных ощущений, недостатку тех или иных стимулов. В поведении ребёнка это может проявляться в качестве гипо- и гиперчувствительности к раздражителям, гипервозбудимости, нарушения речевого развития и моторики, различных самостимуляций. Дети с сенсорной дезинтеграцией воспринимают все по-другому. Сенсорная дезинтеграция влияет на способ, которым мозг интерпретирует входную информацию. Она также влияет на то, как дети реагируют на эту информацию эмоционально, двигательно и т. п., например, некоторые дети чрезмерно реагируют на сигналы и чувствуют себя так, будто они постоянно подвергаются бомбардировке сенсорными стимулами. Они пытаются избежать или минимизировать чрезмерные стимулы, избегая прикосновений или какой-либо одежды. Некоторые дети недостаточно чувствительны и обладают ненасытным стремлением к сенсорной стимуляции. Они постоянно ищут стимулы, выполняя опасные действия, слушая громкую музыку, непрерывно двигаясь. Иногда они не замечают боль, слишком горячие или холодные предметы. Некоторые дети испытывают трудности в различении разных типов стимулов.

В основе развития ребенка лежит развитие его сенсорной сферы, а приёмные дети лишены сенсорного насыщения в полной мере. Поэтому важно понимать сенсорные особенности приёмного ребёнка и работать над их корректировкой. Родители могут обратиться за помощью к специалистам по Сенсорной интеграции или организовать сенсорную среду дома, введя для ребёнка так называемую «сенсорную диету» - ежедневные игры и упражнения для насыщения необходимыми сенсорными стимулами.

***Симптомы нарушения восприятия информации по сенсорным системам:***

***Слух***: ребенок боится неожиданных или громких звуков; закрывает уши руками; не может гулять по шумной улице; выглядит рассеянным в шумном окружении.

***Зрение:*** ребенок предпочитает находиться в темноте; ему трудно преодолевать ступеньки; избегает яркого света; напряженно смотрит на людей или предметы; избегает контакта "глаза в глаза".

***Обоняние:*** ребенок постоянно нюхает несъедобные предметы; не переносит крепких запахов.

***Положение тела:*** ребенок постоянно пробует разные виды двигательной активности; хватается за других людей, мебель, предметы; имеет слабую мускулатуру, легко утомляется; ходит на цыпочках.

***Движения:*** ребенок становится неуверенным, тревожным, когда чувствует, что теряет почву под ногами; избегает подъемов, лазания и прыжков; не любит играть на спортплощадке; опасно рискует в игре, не осознавая опасности.

***Прикосновения***: ребенок не переносит прикосновений к себе, боится испачкаться клеем, песком, красками и т. д.; чрезмерно чувствителен к определенным тканям (одежде, постельному белью); не любит прикасаться к людям и предметам; избегает ходить босиком, особенно по траве и песку; у него понижена болевая и температурная чувствительность.

***Внимание, поведение и общение:*** ребенок быстро меняет одну активность на другую, и это мешает ему играть; плохо концентрирует внимание; чрезмерно аффективен с другими; кажется тревожным; склонен к инцидентам; ему трудно заводить друзей, выражать эмоции.

**Список игр и упражнений, стимулирующие сенсорные системы**

***Тактильная система***:

* «Обшаривание»: под одежду ребёнка засовывается большое количество шариков из сухого бассейна, задача – почувствовать и достать все шарики;
* «Дождик»: специалист вместе с ребёнком собирает шарики из сухого бассейна в корзинки, затем специалист высыпает собранные шарики на голову и тело ребёнка;
* «Землетрясение»: ребёнок лежит в сухом бассейне, специалист приподнимает бассейн с одного края и трясёт, полностью засыпая шариками ребёнка;
* включение в полосы препятствий узких туннелей, конструкций, под которыми нужно проползать на четвереньках/пластом;
* игры с сыпучими материалами: сыпать на руки, пересыпать из ёмкости в ёмкость, прятать руки, прятать и искать игрушки/сыпучие другой факторы (фасоль, каштаны, нут и т.д.), наливать воду, меняя текстуру материала, сыпать на ноги, живот, спину и др.
* массаж всего тела и головы щётками, мочалками с различными фактурами;
* прохождение по сенсорным массажным дорожкам и коврикам;
* лежание под утяжелённым одеялом.

***Проприоцептивная система:***

* игры в мешке-комбинезоне, обволакивающем всё тело ребёнка;
* прыжки на батуте, фитболе;
* упражнения в гамаке: раскачивание, перекаты, прыжки, передвижения в гамаке со сменой положения тела;
* «Бутерброд»: ребёнка кладут между двумя подушками или матами, придавливая так, чтобы ребёнок почувствовал глубокое давление, если ребёнок будет пытаться выбраться – это даст больше проприоцептивных ощущений.
* «Буррито»: ребёнка крепко заворачивают в одеяло, как буррито;
* «Брёвнышки»: ребёнок делает перекаты со спины на живот, возможна вариация упражнения – парное выполнение вместе с родителем/специалистом, дающее больше глубокого давления и стимуляции проприоцептивной системы;
* силовые упражнение – поднимать, тянуть, толкать, бросать, пинать, кидать, стучать, поднимать утяжелённые предметы;
* массаж с дозированным давлением.

***Вестибулярная система:***

* качание, вращение на качелях, в гамаках;
* стояние на балансире;
* висеть вниз головой;
* качание и вращение на фитболе;
* скатывание с горок.

***Развитие моторного планирования***: прохождение полос препятствий со сменой положения тела, направления движения и стимуляцией различных сенсорных систем; упражнения с передвижением на детском спортивном комплексе.