



Министерство труда и социального развития  
Республики Саха (Якутия)



ГБУ РС(Я) «Республиканский центр содействия  
семейному воспитанию»

## РЕБЕНОК ПРИХОДИТ В СЕМЬЮ

Якутск  
Дом печати  
2023

УДК  
ББК

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр содействия семейному воспитанию»

**Ребенок приходит в семью /** сост. .... – Якутск : Дом печати, 2023. 32  
с....

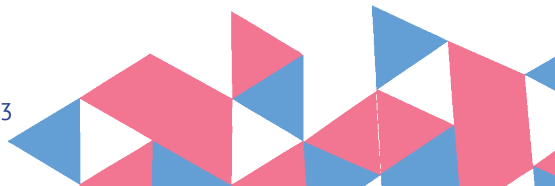
Брошюра предназначена для родителей, которые взяли или собираются взять ребенка в свою семью. Брошюра будет распространяться для слушателей Школы приемных родителей. Мы рассмотрим основные проблемы в воспитании, адаптацию и переживания ребенка, что необходимо делать родителям в первое время, когда ребенок пришел в семью.

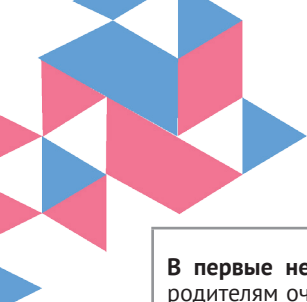
УДК  
ББК

© ....., составление, 2023  
© Оформление. Дом печати, 2023




На первый взгляд кажется, что самое главное в процессе семейного устройства детей – это найти семью, которая захотела бы принять к себе конкретного ребенка. Счастливая встреча – это только начало. И даже счастливое начало не гарантирует счастливого продолжения. Ни одна приемная семья не берет к себе ребенка для того, чтобы его вернуть. Но, к сожалению, возвраты случаются не так редко, как хотелось бы. При этом несправедливо было бы считать, что причина заключается либо в том, что родители – плохие и безответственные люди, либо ребенок – крайне проблемный и неблагодарный. **Правда в том, что процесс семейного устройства – достаточно сложный.** В нем изначально содержатся риски, которые могут быть со стороны родителей, так и со стороны ребенка. Подготовка семьи и ребенка к семейному устройству, а также социально-психологическое сопровождение с приемным ребенком – работа, которая позволяет эти риски минимизировать. Информирование, работа с психологическими проблемами, социальная поддерживающая сеть, психологическая поддержка, организационная и материальная помощь позволяют вам чувствовать себя более компетентными, не одинокими и принятыми обществом. Ребенку, который приходит в семью, не понимает, что с ним происходит и почему, такая поддержка помогает почувствовать себя защищенным: не «маленьким негодяем», а человеком, который оказался в трудной ситуации и которому взрослые помогут все эти трудности преодолеть.





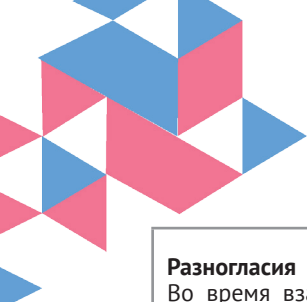
**В первые несколько дней ребенок обживает пространство.** Поэтому родителям очень важно показать квартиру, назвать, какие вещи являются его личными. Объяснить порядки, существующие в доме. Основные требования должны быть понятны и не слишком многочисленны. Объяснить наличие правил, отличающихся от известных ему. Здесь в пользу родителей может быть то факт, что они в период знакомства с ребенком принимали и с уважением относились к правилам в детском доме. Сама по себе идея, что правила существуют везде, что они организуют жизнь и создают равные условия для всех участников ситуации, важна для ребенка, чья жизнь была хаотична и непредсказуема. Ребенок учится принимать правила, живя с любящими и заботливыми взрослыми, которые устанавливают разумные и полезные порядки в жизни. У детей из неблагополучных семей нет положительного опыта жизни в единообразной и понятной системе правил. При этом у них есть дефицит доверия ко взрослым, и первое время жизни в семье им свойственна борьба с любыми правилами – как защитная реакция. Со временем это проходит.

**Как называть друг друга?** Ребенок может начать называть потенциальных родителей «мама» и «папа» с первой встречи. А некоторые дети, даже прожив в семье долгие годы, избегают использования этих слов. Все зависит от того, какой личный опыт связан для ребенка с этими словами. Если даже ребенок помнит своих кровных родителей, даже испытывая гнев к ним, он все равно может чувствовать себя предателем, называя «родителями» других людей. Когда ребенок маленький или «отказной», он обычно с легкостью начинает употреблять эти слова в отношении любых заботящихся о нем взрослых, а не только приемных родителей. Проще всего решить вопрос, как называть друг друга, напрямую задав его ребенку: «Как бы ты хотел, чтобы мы называли тебя? Как бы ты хотел называть нас?» Естественно, взрослые тоже могут высказывать свои пожелания. Взрослым важно понимать, что в любом случае ребенок почувствует их своими родителями позже, чем появился в их семье. То, как ребенок называет приемных родителей, не является показателем глубины чувств. Это просто способ обращения друг к другу, который не стоит драматизировать.



**Если ребенок просится обратно в детский дом.** Довольно часто в первые дни после устройства в семью дети требуют, чтобы их отвезли обратно в детский дом. Подобное желание может быть продиктовано смесью разных чувств. Это и боязнь полной зависимости от малознакомых людей, и стремление сохранить контроль над ситуацией, и проверка отношений. Также ребенок может просто соскучиться по людям, которые заботились о нем. Важно не прерывать связь с детским домом, спросить не хочет ли ребенок съездить в гости, ребенку младшего возраста предложить позвонить или нарисовать рисунок, который он передаст своим друзьям и воспитателям.

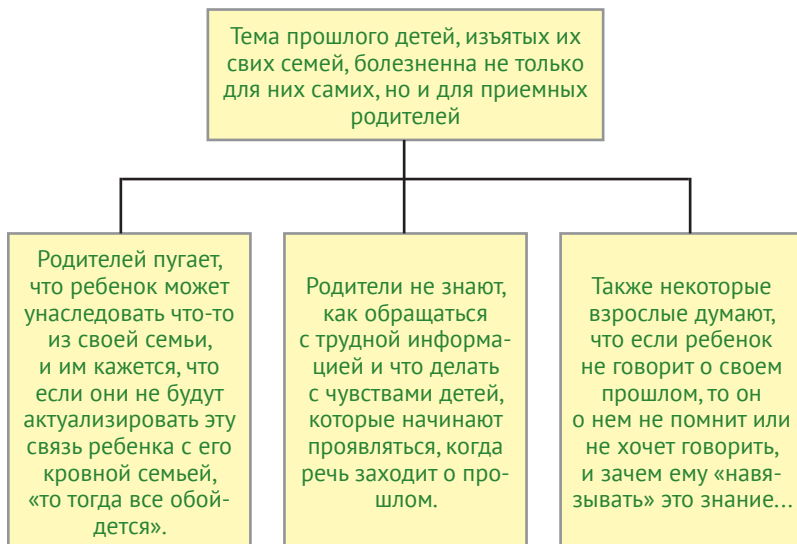
Обычно, когда ребенок говорит: «Я хочу в детский дом», – это не означает подлинного желания вернуться в учреждение и не жить в семье, а может быть обусловлено какими-то ситуативными проблемами. Взрослые люди, разобравшись, могут предложить ребенку другие варианты решения вместо расставания. Родитель должен сказать, что, когда ты оказываешься в новом месте, обычно требуется время, чтобы привыкнуть. Если ребенок называет конкретные вещи, которые ему не нравится и смущает его, нужно поискать компромиссное решение, и это будет знаком построения новых отношений, в которых мнение ребенка принимается в расчет. Иная ситуация, когда у родителей конфликт с приемным подростком, который уже какое-то время живет в семье. И в знак протеста ребенок говорит, что уйдет в детский дом. В этом случае надо разобраться вместе со специалистами в сути кризиса, а ребенку продолжать говорить, что «мы – семья, и уход от отношений – это не способ разрешить конфликт».



**Разногласия в семье.** Приход нового члена семьи сложен для всех. Во время взаимной адаптации уровень эмоционального напряжения в семье повышается, реакции людей на происходящее становятся более острыми. В такой ситуации нормальные для обычной жизни расхождения во мнениях между родителями могут стать источником конфликта. Детям изначально проще ориентироваться на требования какого-то одного человека, выстраивать отношения привязанности с кем-то одним. Начав с одних отношений, ребенок последовательно выстроит отношения со всеми остальными членами семьи.

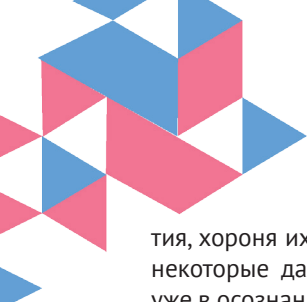
Взрослым важно не впасть в соперничество друг с другом и не конфликтовать в присутствии детей по поводу их воспитания. Нужно «выступать единым фронтом», оговорив с детьми основные семейные правила и последствия их нарушения. Не обсуждать других взрослых при ребенке и не отменять в одностороннем порядке взаимных решений. Это не дело детей – слушать, что взрослые плохо говорят друг про друга. Иначе ребенок может, во-первых, этим манипулировать, а во-вторых, в какой-то неподходящий момент «ляпнет»: «А моя мама про вас говорит... вот так-то». Когда взрослые не знают, как среагировать в какой-то сложной ситуации, то нет ничего страшного в том, чтобы честно сказать: «Я не готов тебе сейчас ответить, мне нужно время, чтобы подумать». Если ребенок жалуется на кого-то из взрослых, можно ответить: «Я понимаю, что тебе это не нравится. Я спрошу у N, почему он(она) так поступил(а), и скажу, что я бы поступил иначе. Я не знаю, как он(она) поступит, но я попробую поговорить». Когда ребенок нуждается в сочувствии в проблемной ситуации, важно выслушать его, эмоционально поддержать. При этом разрешение ситуации должно быть основано на объективной оценке с учетом информации от всех участников ситуации. Если действительно с ребенком обошлись не очень хорошо, прежде чем осуждать взрослого, нужно понять, какими мотивами он руководствовался. Лучше, когда тот, кто принял не совсем верное решение, сам же его и исправит. Для ребенка это пример того, что взрослые справедливы, умеют договариваться между собой, и им можно доверять. Важно отстаивать не свой личный авторитет, а авторитет взрослых в целом. У ребенка должно быть ощущение, что взрослые с уважением относятся друг к другу, действуют разумно, последовательно и стараются рассмотреть со всех точек зрения то, что происходит, и быть объективными.

## РАБОТА С ЖИЗНЕННОЙ ИСТОРИЕЙ РЕБЕНКА В ИНТЕРЕСАХ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Каждый родитель сам решает, как поступать со своими этими опасениями. Нужно только помнить, что он решает не только для себя, но и для ребенка.


Подлинная потребность детей – это помощь со стороны взрослых в том, чтобы понять и принять свой жизненный путь со всеми его тяжелыми и хорошими моментами. Без помощи взрослых ребенок не сможет пройти сквозь свою боль, восстановить последовательность событий, сохранить хорошие воспоминания. А все это необходимо для формирования личностной целостности ребенка, пережившего жизненную травму. Конечно, невозможно отменить плохие события прошлого, но возможно пережить их и продолжить свой жизненный путь с верой в себя и в других людей, а также с пониманием того, что в жизни кроме трудностей и катастроф есть справедливость, любовь и смысл. Когда дети не имеют помощи взрослых – они просто вытесняют плохие собы-



тия, хороня их в глубинах памяти, стараются не думать о том, что было, некоторые даже могут забыть моменты своей жизни, даже находясь уже в осознанном возрасте. Но такие «забытые» воспоминания все равно проявляют горечь, отравляя жизнь ребенка в настоящем. Дети чувствуют себя хуже других, отличающимися от всех каким-то «изъяном», испытывают одиночество и трудности в установлении доверительных контактов. Живущая у детей в глубине души боль проявляется вспышками немотивированной агрессии и разрушающими действиями, которые могут быть губительны для новых отношений. Причины агрессивного поведения у разных детей могут иметь самую разную природу. Когда речь идет о приемных детях, работать над их подверженностью дурным влияниям и с плохими привычками приходится двумя путями: формируя новые, положительные модели поведения и прорабатывая, и переосмысливая прошлое, «из которого ноги растут». Без помощи взрослых дети не в состоянии справиться с этой работой. Они не знают, как об этом попросить. Они боятся, что о том плохом, что с ними было, нельзя ни с кем говорить, потому что тогда их отвергнут и не будут любить. Когда они чувствуют нежелание взрослых обсуждать их прошлое, то воспринимают это как осуждение. То, что действительно могут сделать взрослые для детей в такой ситуации, – это мужественно совершить «путешествие» с ними вместе в тот период прошлого, когда ребенок нуждался в защите, а этой защиты, в лице любящих и понимающих взрослых, не было. Дети, изъятые из своих семей, переживают катастрофу, сравнимую по своей силе с атомной войной. Это как бы жизнь после смерти, когда ребенку, утратившему все, что у него было, – дом, семью и веру в нерушимость этих вещей – нужно продолжать жить. Иногда даже опытному специалисту при знакомстве с историями детей, трудно бывает понять, как дети вообще остались в живых. Взрослым не стоит бояться, что дети не выдержат обсуждения своих воспоминаний, потому что они уже выдержали сами события. То, что детям нужно теперь, – это разделение их судьбы с теми, кто хочет стать для них родителями, обретение полного и безраздельного принятия, признания и уважения со стороны взрослых.

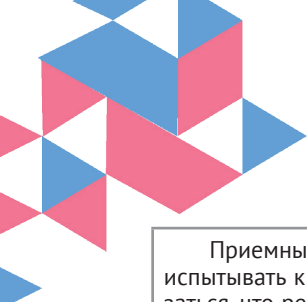
**Нет ни одного ребенка, который рано или поздно не начал бы спрашивать своих близких о прошлом.** Даже те дети, которые потеряли свои семьи в раннем возрасте или никогда их не знали, все равно стараются узнать и понять свое прошлое. У детей, потерявших свои семьи





в возрасте старше двух лет, больше воспоминаний и более сильные актуальные чувства в отношении своих кровных семей. Их травматический опыт сильнее, чем у детей без долгой истории жизни в кровной семье. Под «травмой» подразумевается и неблагоприятная жизнь в кровной семье, и преждевременное расставание с ней, которое для ребенка означает невозможность быть любимым своими родителями и жить нормальной жизнью. В ходе работы с жизненной историей приходится прорабатывать те чувства, которые у конкретного ребенка в связи с этим проявляются. У детей, не имеющих воспоминаний о родителях, у которых они родились, по мере взросления тоже возникают переживания в связи с их происхождением, иногда – очень сильные. Это специфические чувства, поскольку они адресованы людям, которых ребенок не знает. Отсутствие информации о своем происхождении и невозможность эту информацию получить часто ощущается подростками как отсутствие ориентации в жизни и потерянности.

Так как **узнавать и осмысливать свою жизненную историю ребенку помогает приемная семья**, то первым препятствием к работе с прошлым ребенка могут быть ваши чувства. У приемных родителей начинает возникать привязанность к ребенку, вместе с ней зачастую появляется и гнев на кровных родителей за тот ущерб, который они причинили (своими действиями, или своим отсутствием, или наследственными заболеваниями). Они воспринимают эти чувства как стремление защитить «своего» ребенка. Они противопоставляют себя как «хороших» родителей тем, «плохим», родителям. На фоне этого соперничества становится как бы незначительным тот факт, что и саму жизнь ребенок получил от своих кровных родителей, и многие положительные черты и задатки в детях также являются врожденными. Встреча ребенка и его приемной семьи стала возможной, потому что он родился у своих кровных родителей. То, что нужно ребенку, – это не конфликт между двумя его семьями, а принятие того, что в его жизни есть две семьи. И это принятие возможно только в том случае, если сами взрослые так думают.




Приемные родители могут считать, что гнев, который ребенок может испытывать к кровным родственникам, очень удобен для них. Может казаться, что ребенок испытывает боль из-за своей любви к своим родителям, и могут считать, что, если они ничего хорошего из себя не представляют, то любить-то в них нечего и сразу всем становится гораздо легче жить. **Но на самом деле здесь затрагиваются сразу два глобальных момента.**

**Во-первых,** чувство «я» у ребенка возникает из чувства «мы», и личная идентичность, принадлежность формируются на основе семьи. Если ребенок воспринимает как «чудовищ» своих кровных родителей, которые дали ему жизнь и с которыми он «плоть от плоти и кровь от крови», то это для него неизбежным образом означает, что сам он тоже плохой, а если в нем нет ничего хорошего, то его не за что любить и ничего у него в жизни не получится.

**Во-вторых,** потребность в отношениях привязанности у людей носит врожденный характер. Маленькие дети не критичны к своим родителям. Они любят их просто потому, что для детей это чувство жизненно необходимо: не только чувствовать себя любимыми родителями, но и любить самому. Гнев маленьких детей на своих родителей является частью реакции на процесс утраты. И если ребенок поверит, что его родители на самом деле очень плохие люди, которых нельзя любить, это неизбежным образом подорвет в нем веру в людей и в любовь вообще. И тогда отношение ребенка к миру вокруг него, к жизни в целом станет враждебным и разрушительным. В этом тоже не будет ничего хорошего ни для ребенка, ни для его близких.

Сознательно формировать в детях осуждение и непризнание своих кровных родителей опасно, и в конечном итоге плохо и для ребенка, и для окружающих. Речь не идет о том, что надо впасть в другую крайность и идеализировать кровных родителей, оправдывая их плохие поступки или делая вид, что ничего плохого не было. Близким взрослым важно выразить сочувствие ребенку в отношении того плохого, что с ним было в прошлом. Сказать, что никто не вправе обращаться так с другим человеком, что это было неправильно и не должно больше повториться. Что близкие взрослые будут оберегать ребенка, а он сам должен искать помощи и защиты, если что-то идет не так. Также важно выразить интерес к жизненной истории ребенка и узнать о чем-то хорошем, сохранить воспоминания об этом, подчеркнуть важное значение хороших событий в прошлом ребенка и истории его рода. Это – ресурс, на который ребенок может опираться в дальнейшей жизни.



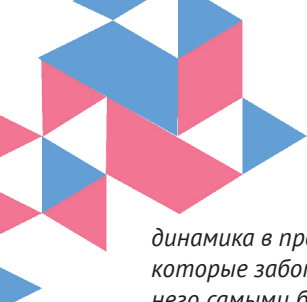
**Кровные родители в любом случае «живут» в душе ребенка.** Ребенок связан с ними узами крови. Правда состоит в признании того факта, что эти люди дали ребенку жизнь, но при этом не смогли заботиться о нем. Иногда родительскую любовь дают другие люди. И для ребенка очень важно знать, что родительская любовь непреклонна, что это всегда есть в жизни, даже когда кровные родители не смогли этого дать.

Отстраняться от темы кровных родителей путем игнорирования и замалчивания, по сути, означает оставлять ситуацию без контроля. Искаженные воспоминания и ложные выводы, к которым может прийти ребенок без участия взрослых, разрушительным образом повлияют на его представления о себе и на отношения с людьми.

**Для того, чтобы помочь ребенку можно собрать больше информации о нем.** Для сбора информации можно использовать воспоминания самого ребенка, материалы из личного дела, беседы с членами кровной семьи, с людьми, которые знали ребенка и его семью ранее. Важны любые сведения о прошлом, факты и комментарии близких взрослых о ребенке и о его родственниках. Такая информация предназначена для того, чтобы восстановить хронологию жизни ребенка и сохранить положительную информацию о его семье и событиях прошлого. Основная задача сбора информации – это помочь ребенку расти с чувством самоуважения и значимости собственной жизни, своей нужности, несмотря на все, что с ним произошло. Также совместная работа ребенка с приемными родителями по сбору информации и его оформлению для хранения, помогает сформировать привязанности между ними. Процесс дает уникальную возможность «попасть» в прошлое ребенка, хотя бы частично, защищая и поддерживая его переживания. У ребенка создается определенное отношение к своей биографии.

## **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

*Для приемного ребенка отчуждение от кровной семьи начинается не в момент изъятия из семьи, а в момент помещения в новую семью. Дети, разлученные с кровной семьей и помещенные в приемную семью, сталкиваются с проблемой разрыва близких отношений и необходимостью формирования новых привязанностей. Процесс свывкания с утратой является внутренним переживанием. При этом существует четкая*



*динамика в процессе выстраивания внешних отношений с теми людьми, которые заботятся о ребенке и, волею обстоятельств, становятся для него самыми близкими.*

Дети начинают чувствовать себя отличающимися от других детей – тех, которые не лишились семей. Осознание этого может проявляться по-разному. Например, многие адаптирующиеся к новым жизненным условиям дети начинают вести себя заметно хуже в школе и внезапно становятся мрачными и агрессивными.


**Стадии переживания горя имеют следующие особенности:**

**1. Отрицание.** Главная особенность поведения ребенка на этой стадии состоит в том, что он бессознательно не воспринимает потерю. Для вновь принятых в семью детей это может означать то, что они привыкают не выражать болезненные чувства. Они пытаются изо всех сил не думать о том, что произошло, пытаются жить и плыть по течению. Но такое состояние тянется недолго – либо последует «взрыв», когда вытесняемые переживания нахлынут, либо начнутся проблемы со здоровьем или с поведением. Это может выражаться в рассеянности, частом упадке сил, в расстройстве учебной и любой другой деятельности, требующей сосредоточенности и логики; в капризах и слезах «без повода», ночных кошмарах, расстройствах желудочно-кишечного тракта и сердечной деятельности и т.п.

**2. Стадия гнева и смешения чувств.** Эта стадия характеризуется появлением сильных, иногда взаимоисключающих эмоций. Жить ребенку с чувствами, вызывающими тревогу и беспокойство, сложно и тяжело. Дети в это период очень чувствительны, и они особенно нуждаются в помощи приемных родителей, чтобы эти подавленные чувства не наносили вреда. Дети могут испытывать следующие чувства, причем иногда все сразу:

– **тоска** – это чувство может вызвать у детей стремление увидеться с членами родной семьи, повсюду их разыскивать. Нередко утрачивает обостряет привязанность, и ребенок начинает идеализировать даже тех родителей, которые обращались с ним жестоко;

– **злость** – это чувство может быть направлено против чего-то или кого-то конкретно, или переполнять ребенка и изливаться по любому поводу. Дети могут не любить себя, порой даже ненавидеть, потому что они были отвергнуты оставившими их родителями, несчастливой судьбой и т.д. Они могут гневаться на «предавших» их родителей,



на «разлучников» – полицию и детский дом, которые «вмешались не в свое дело». Наконец, на приемных воспитателей, как на узурпаторов родительской власти, которая им не принадлежит;

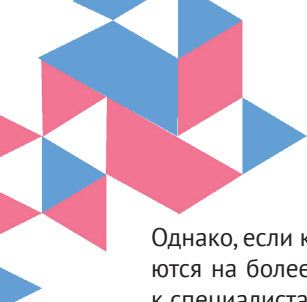
– **депрессия**, боль потери может вызвать чувство отчаяния и потерю уважения к себе. Помогая принятому в семью ребенку выразить свою печаль и понять ее причины, помогают ему тем самым преодолеть состояние стресса;

– **вина** – это чувство отражает реальное или предполагаемое отвержение или обиду, причиненную потерянными родителями. Даже у взрослых людей боль может ассоциироваться с наказанием за что-то. «Почему это случилось со мной?», «Я – плохой ребенок, со мной что-то не так», «Я не слушался родителей, плохо помогал им, и меня забрали». Такие и подобные им утверждения высказывают дети, лишившиеся родителей. Суть происходящего в том, что ребенок в попытке осмыслить ситуацию ошибочно принимает ответственность за происходящее на себя. С другой стороны, он может также чувствовать вину из-за собственных чувств, например, из-за того, что он любит приемных родителей и наслаждается материальным комфортом, в то время как его родители живут в бедности;

– **тревога**, в критических случаях она может перерасти в панику. Принятый в семью ребенок может бояться отвержения приемными родителями или испытывать иррациональный страх за свое здоровье и жизнь, а также – за жизнь приемных родителей и/или кровных родителей. Некоторые дети боятся, что кровные родители разыщут их и заберут, – в тех случаях, когда ребенок сталкивался с жестоким обращением в родной семье, а к новым искренне привязался.

Вина и тревога связаны с чувством лояльности к своей кровной семье: некоторые дети чувствуют себя «предателями», становясь членами другой семьи.

**Рекомендации приемным родителям, столкнувшимся с переживанием их приемными детьми утраты** (в том числе в период адаптации). В целом в период адаптации к приемной семье и свыкания с потерей поведение ребенка может быть противоречивым и неуравновешенным, ребенок может испытывать сильные чувства (которые могут подавляться). Обычно адаптация к семье происходит в течение года. На протяжении этого периода родители могут оказать существенную помощь ребенку, и это послужит «цементом», скрепляющим новые отношения.



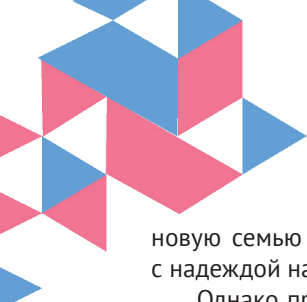
Однако, если какие-либо из перечисленных выше проявлений сохраняются на более длительный срок, имеет смысл обратиться за помощью к специалистам.

Что может помочь ребенку адаптироваться?	
Определенность	Ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Надо постараться заранее рассказывать ему о других членах семьи, показать их фотографии. Показать ребенку его комнату, его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объяснить, что это его пространство. Спросить, хочет ли он теперь побыть один или вместе с кем-то. Постараться все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить: «Сейчас мы покушаем и ляжем спать, а завтра еще раз посмотрим квартиру, сходим погулять во двор и в магазин».
Утешение	Если ребенок подавлен и проявляет другие признаки горя, можно постараться мягко обнять его и сказать о том, что очень грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Обсудить вместе с ребенком то, что могло бы ему помочь. <b>Важно:</b> если ребенок расплакался, то не останавливать его сразу. Побывать с ним вместе и через некоторое время успокоить: если слезы есть внутри, лучше их выплакать.
Физическая забота	Нужно узнать, что любит ребенок из еды, желательно обсудить с ним меню и по возможности учитывать пожелания. Проследить, чтобы ночью в коридоре горел ночник, и если ребенок боится темноты – то и в его комнате тоже. Укладывать спать, посидеть с ребенком подольше, поговорить с ним, поддержать за руку или погладить по голове, если возможно – дождаться, пока уснет. Если ночью родителям кажется, что ребенок, даже не маленький, плачет, стоит зайти к нему, включить свет в коридоре, а не комнате ребенка, чтобы не смутить его. Тихонько посидеть рядом, попробовать поговорить и утешить. Малыша можно просто обнять и даже остаться с ним на ночь (в первое время). <b>Важно:</b> быть внимательными! Если ребенок сильно напрягается от физического контакта, лучше выражать свое сочувствие и заботу просто словами.

Инициатива	<p>Необходимо проявлять первыми внимание и заинтересованность делами и чувствами ребенка, задавать вопросы и выражать тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым.</p> <p><b>Важно:</b> не ждать ответного тепла сразу.</p>
Воспоминания	<p>Ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье.</p> <p><b>Важно:</b> отложить, по возможности, свои дела на потом, или выделить специальное время, чтобы поговорить с ребенком. Если его рассказ вызывает сомнения или смешанные чувства, надо помнить: ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет. Взрослым надо попытаться представить, что мог пережить ребенок тогда и что он чувствует во время разговора в настоящий момент, – и посочувствовать этому. Здесь важна не объективность рассказа ребенка, а его переживания и его потребность в эмоциональном отклике. А работа с фактами и воссоздание истории жизни – это отдельная деятельность.</p>
Памятные вещи	<p>Фотографии, игрушки, одежда – все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни.</p> <p><b>Важно:</b> каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память о тех, с кем расстался, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.</p>
Помощь в организации дел	<p>Дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте и при таких серьезных изменениях в своей жизни. Можно обсуждать и планировать их дела вместе с ними, давать им конкретные советы по поводу какой-либо деятельности, писать записки-памятки и т.д.</p> <p><b>Важно:</b> 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.</p>

В характере приемного ребенка могут быть черты, про которые родители смело могут сказать: «Это уже не его горе, а мое!» Родителям действительно бывает очень трудно. Но важно помнить: исправить все сразу нельзя. Сначала ребенок должен привыкнуть к новой семье, принять изменения в своей жизни, и только потом он будет меняться сам.

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.

Однако простого перемещения в новую ситуацию и помощи в переживании утраты не всегда достаточно для того, чтобы «новая» жизнь сложилось удачно: прошлый опыт, навыки и страхи остаются с ребенком.

**Три стадии адаптации:** опыт показывает, что адаптация ребенка к новой семье условно делится на три стадии.


**Первую стадию можно назвать «Идеализированные ожидания»** – как у ребенка, так и у приемной семьи. Каждая из сторон полна надежд и старается понравиться другой. Примерно через месяц трудности реальных отношений разрушают образ «сбывшейся мечты», наступает первый кризис: привязанность ребенка к старой семье еще сохраняется, а к новой пока не сформировалась, привыкание к смене требований и правил – трудно для него и вызывает протест. В результате возникают «установочные конфликты», которые являются естественной частью приспособления семьи и ребенка друг друга.

С этого момента наступает **стадия «Вживания»**, или собственно адаптации. Она характеризуется «установочными конфликтами», которые поначалу нарастают и учащаются, а после какого-то основательно кризиса и «разборок» случаются все реже, только по значительному поводу. Происходит простираивание границ допустимого, привыкание к взаимным потребностям и особенностям, привычкам и правилам поведения. Кроме того, на этой стадии фактически формируется привязанность членов семьи и ребенка друг к другу.

Вспышка негативного поведения в это время могут иметь следующие причины:

- дети, пережившие утрату семьи, боятся повторения этого и в новой приемной семье. Иногда они провоцируют приемных родителей на разрыв, демонстрируя своим поведением двойственность – привязанность и отвержение одновременно, поскольку это именно то, что они пережили в своем опыте;
- они колеблются между надеждой и страхом быть обманутыми снова, пытаются контролировать возникающие у них теплые чувства, поскольку знают, как взрослые могут злоупотреблять своей властью;
- вспышки негативного поведения могут быть частью процесса реакции на утрату кровной семьи, ребенок может тосковать и злиться;



- 
- дети таким способом могут демонстрировать, чему они научились в кровной семье, свои представления о том, как надо себя вести;
  - дети проверяют, до каких пределов они могут пойти в своем плохом поведении, сохраняя принятие со стороны взрослых.

У таких детей очень много оснований для того, чтобы вести себя «плохо», и это становится дополнительной нагрузкой для приемной семьи, осложняя появление привязанности к ребенку. Поэтому очень **важно для родителей:**

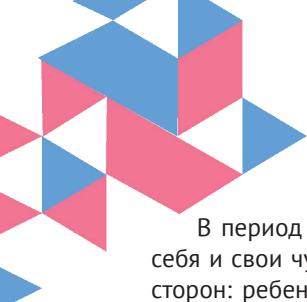
- не ждать быстрых «результатов»;
- сосредоточиться на изменениях к лучшему, замечать и ценить их;
- обращаться за помощью к социальным работникам и специалистам.

Необходимо сказать, что в отличие от начальной стадии адаптации, в период «установочных конфликтов» заботящиеся взрослые уже больше знают ребенка, начинают лучше понимать его и чувствуют себя более уверенными. Ребенок, в свою очередь, начинают дорожить семьей, уже не думает всерьез об уходе и больше доверяет взрослым. Ощущение контакта с ребенком, взаимное понимание и теплые чувства – все это появляется по мере решения проблем. Главное достижение этой стадии, длящейся чуть более полугода, – взаимное доверие и субъективное ощущение постоянства отношений, появляющееся у обеих сторон, которые начинают воспринимать себя как единое целое.

Таким образом наступает **«Равновесие»**, которое представляет собой третью стадию адаптации в семье, принявшей ребенка. В этот период семья становится достаточно самостоятельной, реже обращается за помощью к специалистам. Дети обычно начинают активно интересоваться своим прошлым, много вспоминают и даже сочиняют, беря за основу настоящее. Желаемое и действительное, помноженное на особенности детского восприятия, смешиваются в этих рассказах, суть которых сводится к следующему: ребенок нуждается в создании приемлемого варианта своего прошлого. Новая семья может помочь ребенку, воссоздавая «линию жизни» в специальном альбоме воспоминаний.

*(Мария Капилина.*


*«Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка»)*



В период адаптации приемным родителям не стоит забывать про себя и свои чувства. Ведь адаптация в новой семье происходит с двух сторон: ребенок привыкает к новой обстановке, но ведь и приемные родители должны к ней привыкнуть. Нужно помнить, что, как бы то ни было, быть приемным родителем – это работа, которая требует определенных затрат: эмоциональных, временных и других и, как любая другая работа, она требует отдыха.

В воспитании приемного ребенка трудности связаны в основном с отношением к нему родителей, а не наоборот. Очень часто супруги, взявшие ребенка, стремятся показать, что очень любят его, и в результате слишком балуют его. Именно потому, что они хотят, чтобы приемный ребенок относился к ним как к настоящим родителям, важно и самим чувствовать себя таковыми. Они не должны испытывать чувство вины, если ребенок подвергает испытанию их терпение: все дети – и приемные, и собственные – постоянно делают это. Если в семье есть и родные дети, важно, чтобы родители со всеми обращались абсолютно одинаково, не отдавая никому из них предпочтения. Опасность здесь скрыта вовсе не в том, что вы уделите меньше внимания приемному ребенку. Хорошо, чтобы и другие дети также как можно раньше узнали, как обстоит дело. В любом случае необходимо также подчеркнуть, что детей можно приобрести двумя путями, и что они – настоящие братья и сестры, так как их усыновили или удочерили и живут они вместе, совсем, как если бы родились от одних родителей. Наконец, ваши достижения в воспитании собственных детей – это залог успеха в воспитании и приемного ребенка. Другими словами, в этом процессе особых проблем не существует. Есть обычные трудности, которые иногда приобретают некоторые нюансы. Если вы сумели установить добрые отношения со своими собственными детьми, это в равной мере принесет пользу и приемным. Эмоциональную близость между вами и новым ребенком вам помогут создать:

- совместные игры, занятия с ребенком;
- совместные дела по дому;
- беседы, разговоры на интересующие его темы;
- предоставление ребенку возможности выслушать его, понять его проблемы, проникнуться его интересами (какими бы незначительными они вам не казались, для ребенка все значимо);
- поддержка, когда он расстроен;
- ухаживание, когда он плохо себя чувствует или когда болен.

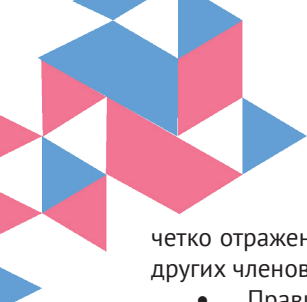


Однако через некоторое время (примерно через неделю – две) привыкший и немного освоившийся ребенок, начинает демонстрировать несколько иное поведение, чаще всего нежелательное для окружающих. Проблемы в поведении, как бы ужасны они ни были, обычно являются проявлением внутренних чувств. Это может быть ненадлежащее выражение чувств, когда ребенок, испытывающий тоску, печаль и грусть, страх и одиночество, становится агрессивным, отказывается повиноваться, проявляет вспышки гнева. Обычно это происходит тогда, когда ребенок чего-то хочет или ему что-то нужно. Невозможность получить желаемое и неспособность выразить по этому поводу недовольство приводят к подобным проявлениям. Когда ребенок находится в таком состоянии, он с трудом реагирует на увещания, поэтому попытки взрослого спокойно обсудить его поведение не увенчиваются успехом. Если ребенок не представляет опасности для себя и окружающих, лучше всего на время оставить его, пока он не успокоится (взять тайм-аут). Когда он успокоился, с ним надо спокойно поговорить об иных способах выражения своего негодования.

Попадая в семью, первое время ребенок демонстрирует достаточно приемлемое поведение. Он с удовольствием выполняет все требования, охотно принимает все указания, откликается на просьбы (медовый месяц). Это время самое благоприятное для установления контакта. Именно сейчас его знакомят с режимом дня, с правилами поведения в семье.

**Несколько советов, знание которых поможет выбрать правильную тактику в регулировании поведения ребенка.**

- Учить, а не искоренять. Правило поведения должно четко указывать на то, что ребенок должен делать вместо того, чтобы заострять внимание на том, чего он не должен делать. Вместо запрета (нельзя...) употребить такое правило, в котором названо, что нужно делать (надо...). Только в тех случаях, когда это невозможно, тогда правило поведения необходимо сформулировать в форме запрета (нельзя зажигать газ).
- Язык правила должен быть понятен всем. Формулируя правила поведения важно использовать язык, понятный ребенку, и не употреблять трудных слов.
- Объясняйте, зачем нужны правила. Предпочтительно, чтобы правило исходило из интересов ребенка. Если интересы ребенка не-



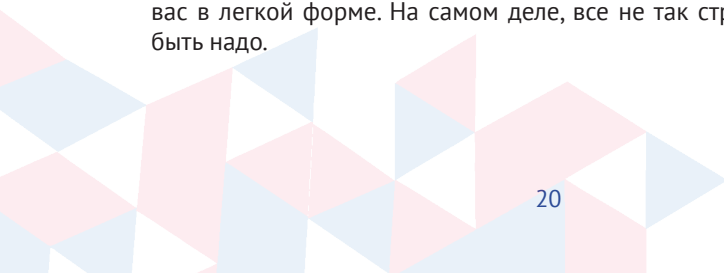
четко отражены в данном правиле, оно должно исходить из интересов других членов семьи.

- Правила должны быть гибкими. Если правило не оправдывает себя, его быстро заменяют другим.
- В этот период важно дать ребенку понять, что его здесь ждали, к его появлению готовились все члены семьи.

#### **Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку?**

- Если ребенок ведет себя неприемлемо, постарайтесь спокойно подойти к решению этой проблемы.
- Подумайте, что может чувствовать ребенок, что заставляет его вести себя так: несчастлив, напуган, зол, смущен, чувствует себя отвергнутым, нелюбимым, ненужным? Какова, по вашему мнению, причина его чувств.
- Вам придется самому догадываться о причинах. Спрашивая ребенка, почему он так себя ведет, вы вряд ли получите вразумительный ответ, так как ребенок будет либо защищаться, либо ничего не сможет объяснить, либо будет говорить что угодно, чтобы к нему не приставали.
- Вам нужно тщательно продумать, чем вы можете помочь, что сделать, чтобы ребенок лучше себя чувствовал.
- Важно контролировать поведение ребенка, но не для наказания, а для поддержки в случае затруднений.
- Наказание не учит ребенка новому полезному поведению, способному заменить нежелательное. Наказание используется для того, чтобы притупить негодование взрослого. Совершенно неприемлемо оставлять ребенка одного или игнорировать. Ребенок может подумать, что его отвергают. Самое важное в такой ситуации – донести до ребенка, что вы понимаете и принимаете его негативные чувства, но не терпите плохого поведения. Это не значит, что его нужно хвалить за неприемлемые поступки.

Рассмотрим основные проблемы, с которыми можно столкнуться в воспитании приемного ребенка. Вполне возможно, что со многими описанными ниже проблемами вы не встретитесь или они пройдут для вас в легкой форме. На самом деле, все не так страшно, но готовыми быть надо.





## ***Агрессивность***

### Признаки:

#### 1. Деструктивная агрессия:

- ✓ драки, ссоры, детские разборки;
- ✓ насилие, жестокость, ненависть, нанесение душевных и физических травм;
- ✓ порча игрушек и других предметов;
- ✓ оскорбления, дразнилки, обидные фразы;
- ✓ недоброжелательность, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство;
- ✓ непослушание, сопротивление, замкнутость, враждебность.

#### 2. Конструктивная агрессия:

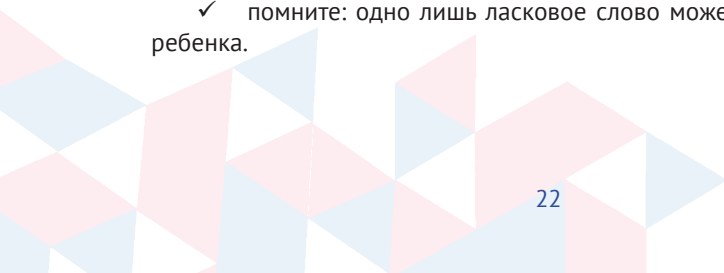
- ✓ активность, стремление к достижениям, предприимчивость, инициативность;
- ✓ защита себя и других;
- ✓ завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства.

### Причины агрессивного поведения детей:

- ✓ агрессивное поведение родителей, которым подражает ребенок (ссоры, взаимные оскорбления);
- ✓ проявление нелюбви к ребенку, формирование у него ощущения беззащитности, опасности и враждебности окружающего мира;
- ✓ избыток или недостаток внимания со стороны родителей;
- ✓ отсутствие эмоционального поощрения от родителей;
- ✓ неуважение к личности ребенка;
- ✓ взаимодействие во время игр со сверстниками, проявляющими агрессию, от которых дети узнают о преимуществах агрессивного поведения («Я самый сильный – и мне все можно»);
- ✓ чрезмерный контроль или полное отсутствие его;
- ✓ подавление стремления ребенка к самостоятельности со стороны взрослых;
- ✓ сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствующие повышению уровня агрессивности зрителя, и, в первую очередь, детей.



Рекомендации родителям:

- ✓ проявляйте любовь к ребенку в любой ситуации, уважительно относитесь к личности ребенка, считайтесь с его мнением, воспринимая всерьез его чувства, предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую он будет сам нести ответственность;
  - ✓ контролируйте собственные агрессивные импульсы, всегда помня, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей);
  - ✓ устанавливайте социальные правила поведения в доступной для ребенка форме;
  - ✓ не применяйте физические методы наказания по отношению к ребенку;
  - ✓ хвалите ребенка за старательность. Нужно хвалить не односложно: «Молодец!», – а стараться сказать, что именно он сделал хорошо и почему вы довольны;
  - ✓ адекватно оценивайте возможности ребенка;
  - ✓ беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей (родственников или других детей), старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.);
  - ✓ не оценивайте личность ребенка, а говорите о нежелательных действиях ребенка;
  - ✓ исключайте ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка;
  - ✓ предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте, обучая ребенка выражению враждебных чувств социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих;
  - ✓ говорите с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я». Например, «Мне было так обидно и неприятно, когда учитель жаловался на тебя»;
  - ✓ любите ребенка просто за то, что он у вас есть. Нет ребенка, который, чувствуя себя любимым, был бы агрессивным;
  - ✓ помните: одно лишь ласковое слово может снять озлобление ребенка.
- 



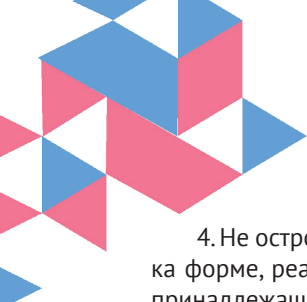
## **Воровство**

### Причины:

1. Личностные позиции (они могут быть не осознаны ребенком):
  - «мне никогда не купят такую вещь»;
  - «я не имею права просить поиграть с этой вещью»;
  - потребность в самовыражении.
2. Чувство одиночества, обиды, фрустрированность, отсутствие силы «Я» (ответственности, самостоятельности и т.п.).
3. Неумение открыто выражать желания, добиваться целей.
4. Застенчивость и страх в ситуации необходимости открыто попросить о том, что является предметом желаний (это появляется как результат предшествующих фрустраций и отказов).
5. Отсутствие уверенности в себе.
6. Сделать благо себе. Проявление «импровизации» – импульсивного побуждения украсть, появляющегося в момент, когда имеет место хотя бы одно из условий:
  - ребенок видит чужую вещь, которая привлекает его внимание;
  - ребенок находится один рядом с чужой вещью.
7. Более или менее длительно формирующееся желание взять чужую вещь.
8. Побуждение отомстить конкретному человеку или «всем сразу».
9. Сделать посредством украденного приятно другим и тем заслужить их хорошее отношение.
10. «За компанию» – воровство совершается совместно с группой не для обогащения, но на основе желания быть принятым группой, соответствовать ей.

### Рекомендации родителям:

1. Не провоцировать ребенка, не оставлять его одного рядом с чужой вещью.
2. Не проявлять постоянную тревогу относительно того, что ребенок, может совершить воровство, не «наказывать заранее».
3. Спокойно отвечать на вопросы ребенка о воровстве, предположения его о том, что произойдет, если он возьмет чужую вещь.



4. Не остро эмоционально, но четко, в доступной пониманию ребенка форме, реагировать на любые стремления ребенка взять что-то, не принадлежащее ему.

5. Предотвратить или устранить чувство «заброшенности» и одиночества у ребенка. Это чувство связано с переживанием обиды и желанием отомстить и компенсировать себе недостаток любви и внимания других людей.

6. Понять, ворует ли ребенок всерьез или невинно уходит с чужими вещами в кармане.

7. При невинном присвоении (хотя и заслуживающем порицания), достаточно обратиться к сознанию ребенка и разъяснить ему общепринятые правила.

8. Если такое разъяснение ни к чему не приведет, задуматься о причинах плохого поступка. Обычно речь идет о серьезной неудовлетворенности ребенка, о его протесте и враждебности.

9. Установить запрет на воровство, объяснить, что это не разрешается как взрослым, так и детям.

10. Не «разбирать» поступок ребенка в присутствии большого числа людей (всех родственников или соседей), лучше поговорить с ребенком «с глаза на глаз».

### ***Истерики***

Признаки: дети швыряют вещи, бросаются на пол, визжат, размахивают руками и ногами, а иногда даже так называемые припадки.

#### Причины:


- ✓ если кто-то отказывается выполнить желание ребенка или заставляет ребенка делать что-то, что ему не нравится;
- ✓ ребенок испытывает чувство усталости, голода, эмоционального перенапряжения;
- ✓ ребенок подражает сверстникам или для того, чтобы заставить взрослых поступить так, как удобно им.

#### Рекомендации родителям:

1. Если вы знаете, что ваш ребенок часто устраивает истерики в общественных местах, не берите его с собой в магазин, когда он устал или проголодался.

2. Если, отправившись с ребенком в гости, вы заметили, что он начал нервничать, постарайтесь уйти пораньше.





3. Если приступ раздражения уже начался, лучше вмешаться как можно раньше, используя всевозможные отвлекающие маневры. Предложите ребенку сходить на прогулку, дайте ему какую-нибудь игрушку. Лучше всего, если это будет барабан, бубен или любой другой ударный инструмент, который позволит ребенку дать выход отрицательным эмоциям без вреда для себя и окружающих.

4. Хороший способ избавиться от негативных переживаний – рисование.

5. Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение своим переживаниям, поэтому выразите чувства ребенка словами, например: «Наверное, тебе очень хотелось мороженого, и теперь ты злишься, потому что не получил его». После этого объясните ему, что выражать свои эмоции в открытой форме не всегда допустимо: «Я тебя понимаю, но это не значит, что ты можешь визжать и топтать ногами на улице».

6. Обязательно предупредите ребенка о последствиях, которыми чревато его плохое поведение. Скажите ему, что если он немедленно не прекратит так себя вести, то будет наказан. И не забудьте подтвердить свои слова на практике.

7. Если вы предупредили ребенка о возможном наказании, при необходимости вам придется его осуществить. В противном случае ребенок усвоит, что все ваши угрозы не более чем пустой звук.

8. Возьмите пятиминутный тайм-аут. Не разговаривайте с ребенком и постарайтесь не обращать внимания на его крики.

9. После того как ребенок успокоится, объясните ему, что он вел себя очень некрасиво и впредь так поступать не стоит. Дайте ребенку почувствовать, насколько сильно вас огорчило его поведение. Открыто признайтесь ребенку в своих чувствах.

10. Сохраняйте спокойствие, в противном случае вы подадите ребенку дурной пример для подражания. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, а тем более прибегать к угрозам.

11. Если вы все же не сможете сдержать свою ярость, обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует, и ребенок не затаит на вас обиды.

*Проявляйте уважение и любовь к ребенку.*



## ***Ложь***

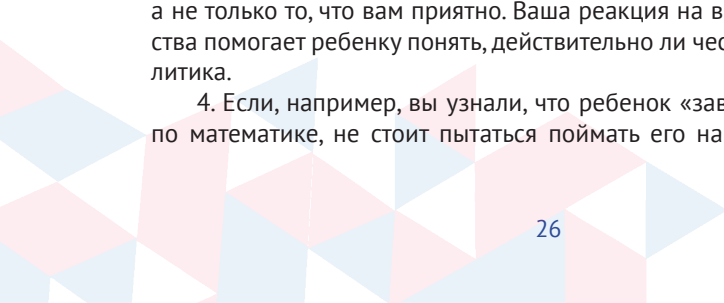
### Признаки:


1. Приукрашивание или «дорисовывание» подлинных событий.
2. В ответ на обвинение взрослого ребенок продолжает отпираться, придумывая все новые и новые объяснения.
3. Придумывание отговорок.
4. Обвинение окружающих.

### Причины:

1. Недоверие ребенка взрослым, желание самоутвердиться.
2. Детская фантазия, желание быть удачливее и успешнее других.
3. Страх разочаровать взрослых, попытка избежать наказания, упрямство.
4. Стремление защитить друзей от неприятностей, привлечь к себе внимание.
5. Защита от стрессовых ситуаций.
6. Дурной пример окружающих – как детей, так и взрослых.
7. Желание добиться родительской похвалы или проявления любви.
8. Желание скрыть свою вину, избежать стыда.
9. Выражение враждебности ко взрослым.
10. Добыть что-нибудь, просто похвастаться.
11. Почувствовать себя умным и умелым, завоевать признание.
12. Переложить вину на другого.

### Рекомендации родителям:

1. Не путать ложь и фантазию ребенка.
  2. Требуя честности от ребенка, обратите внимание, всегда ли вы правдивы по отношению к нему? Если вы хотите, чтобы ребенок усвоил, что ложь мешает доверию, а без доверия нет любви, то и поступать вам следует соответствующим образом.
  3. Если вы хотите научить ребенка быть открытым и честным, то должны быть готовы выслушивать от него подчас и горькую правду, а не только то, что вам приятно. Ваша реакция на выражаемые им чувства помогает ребенку понять, действительно ли честность – лучшая политика.
  4. Если, например, вы узнали, что ребенок «завалил» контрольную по математике, не стоит пытаться поймать его на лжи: «Ну, как про-
- 



шла контрольная? Ах, нормально?! На этот раз ты меня не обманешь! Я знаю, что ты ее “завалил”». Вместо этого нужно прямо сказать ребенку: «Я знаю, что ты не справился с контрольной. Мы волнуемся и думаем, как тебе помочь».

5. Постарайтесь настолько душевно успокоить ребенка, чтобы он не испытывал никакой потребности говорить неправду. Это значит, что мы допускаем грубейшую ошибку, когда давим на ребенка всей тяжестью нашего авторитета. Если ребенок будет уверен в вашей любви и в вашем добром отношении, у него окажется меньше поводов говорить неправду.

6. Подумайте над характером взаимоотношений с ребенком. Часто ребенок начинает догадываться, что можно сохранить ваше расположение – не сообщил вам обо всех своих проступках, так как-то, что вы не узнаете, не причинит никакого вреда. Чем чаще вы станете ободрять его и за хорошие поступки, тем более он будет склонен говорить правду.

*Помните, что, воспитывая абсолютно правдивого ребенка, мы лишаем его способа защиты от злых людей.*

### **Побеги**

Признаки: уход из дома.

#### Причины:

1. Поиск новых впечатлений.
2. Ощущение изоляции.
3. Внутреннее напряжение.
4. Реакция ребенка на какие-то неблагоприятные обстоятельства его жизни.
5. Стремление уклониться от школьных занятий, предъявляющих непосильные для него требования дисциплинированности и трудолюбия.
6. Хроническая неуспеваемость ребенка.
7. Пренебрежительное отношение одноклассников.
8. Усиленное педагогическое давление.
9. Ошибки воспитания.
10. Недостаточность внимания родителей к потребностям и интересам ребенка.



Рекомендации родителям:

Главное, после возвращения домой не ругать и, тем более, не наказывать ребенка, а попытаться объясниться.

Вооружитесь терпением и добейтесь, чтобы ребенок поведал вам причину ухода.

Постарайтесь объяснить ребенку, насколько он был не прав, решив, что без него дома будет лучше.

Уметь тактично, не подрывая авторитета школы, встать на сторону ребенка, уверить его в том, что он способен преодолеть возникающие проблемы

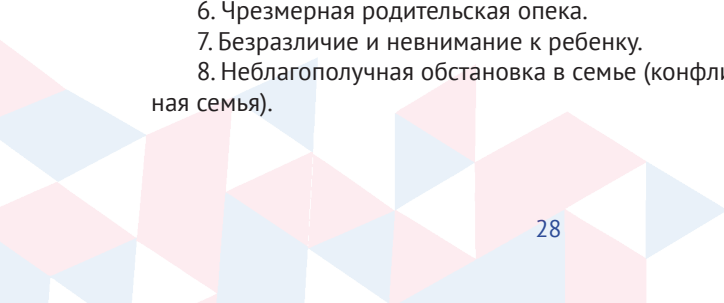
Если серьезное нарушение детской психики, то требуется лечение, которое должно быть направлено на устранение причин и условий расстройства.

### ***Страхи***

Признаки:

1. Вегетативные реакции (покраснение, побледнение лица, резкое учащение сердцебиения, усиление потоотделения).
2. Напряжение в мышцах, соответствующая мимика.
3. Двигательная активность или заторможенность (замирает).
4. Громкие крики, потеря речевых навыков, заикание.
5. Навязчивые движения.
6. Непроизвольное мочеиспускание.
7. Боязнь всего нового и незнакомого, неуверенность в своих силах и возможностях.
8. Напряженность, ощущение беспокойства.

Причины:

1. Эмоциональная чувствительность, впечатлительность ребёнка.
  2. Страх несоответствия родительским ожиданиям.
  3. Травмирующий личный опыт.
  4. Нереализованные угрозы родителей.
  5. Трансляция страхов от родителей к детям.
  6. Чрезмерная родительская опека.
  7. Безразличие и невнимание к ребенку.
  8. Неблагополучная обстановка в семье (конфликты, развод, неполная семья).
- 



Рекомендации родителям:

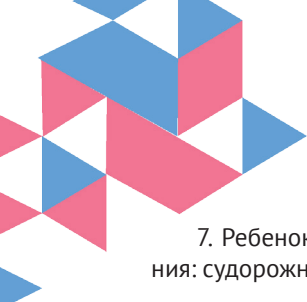
1. Взаимопонимание родителей и ребенка.
2. Единые правила поведения взрослых в доме.
3. Никогда не следует пугать ребенка ради послушания ничем и никем.
4. Никогда не стыдите ребенка за испытываемый страх.
5. Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего.
6. Старайтесь подготавливать ребенка к предстоящим событиям.
7. Попросите ребенка нарисовать свой страх, но не следует заставлять рисовать насильно.
8. Если ребенок согласился и нарисовал свой страх, следуют обсудить его с ребенком. Чем больше ребенок будет говорить о своих чувствах, тем лучше (чем больше он говорит, тем меньше боится).
9. Повышайте самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, например, доверяйте ребенку такие дела, как ответ на телефонный звонок, мытье посуды и т.д., а потом хвалите и благодарите ребенка за выполненное задание и радуйтесь, что в доме есть такой помощник или помощница. На неудачах внимание не заостряйте.
10. Предоставляйте ребенку свободу, в том числе и свободу принятия решений.
11. Принимайте и любите ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками и несовершенствами.

### ***Стресс***

Стресс – состояние чрезмерно сильного и длительного психологического и физического напряжения, вызванного эмоциональными перегрузками.

Признаки:

1. Частая смена настроения.
  2. Проблемы с концентрацией внимания.
  3. Повышенный страх.
  4. Молчаливость и замкнутость, избегание друзей.
  5. Раздражительность, вспышки ярости.
  6. Появление вредных привычек: сосание пальца, грызение ногтей
- и т.д.



7. Ребенок приобретает нервные привычки и навязчивые состояния: судорожный тик, мигание, дерганье, наматывание волос на пальцы.


Причины:

1. Неблагополучная обстановка в семье (конфликты, развод и т.п.).
2. Завышенные требования к ребенку, не соответствующие его возможностям.
3. Эмоциональное перенапряжение.

Рекомендации родителям:

1. Попробуйте увидеть ситуацию с точки зрения ребенка, и постарайтесь понять, что у него вызывает беспокойство.
2. Предоставьте ребенку возможность рассказать о том, что его беспокоит.
3. Подготавливайте ребенка к неожиданностям.
4. Не требуйте от ребенка только отличного поведения и высоких оценок.
5. Протяните руку помощи.
6. Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом.
7. Установите определенные пределы внешкольным занятиям. Следует помочь ребенку заниматься вещами, доставляющими ему удовольствие.
8. Укрепите в ребенке чувство уверенности. Поощряйте ребенка, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успеха. Само занятие может быть несложным, важно, чтобы оно ценилось, и за успех в нем ребенок получал похвалу родителей.
9. Попробуйте включать воображение. Ребенка можно научить пользоваться воображением для расслабления. Пусть ребенок сядет или ляжет на удобное для него место. Затем попросите его закрыть глаза, глубоко и ритмично дышать, воображая, что он находится в спокойном и мирном окружении.
10. Помогая ребенку избавиться от нервного тика, не обращайтесь на него внимания. Если вы упомянете об этом, то просто усилите его беспокойство. Нервный тик – это способ сообщить вам о внутренних чувствах ребенка. После того, как родители поймут эти чувства, тик часто исчезает.

11. Демонстрируйте ребенку свою любовь. Ребенку нужно знать, что родители его любят, вне зависимости от того, насколько успешно он



проявляет себя в учебе или на спортивной площадке. Родители могут колоссально уменьшить беспокойство своего ребенка, просто сказав: «Ты молодец, неважно, что случится».

### ***Тревожность***

#### Признаки:

1. Недостаток внимания со стороны родителей.
2. Проявление нелюбви к ребенку, формирование у него незащитности, безнадежности и отсутствие опоры в близком окружении.
3. Неблагополучная обстановка в семье (конфликты родителей, развод).

#### Причины:

1. Страх перед всем новым, незнакомым, непривычным.
2. Повышенная возбудимость, напряженность, скованность.
3. Нарушение сна, беспокойство, рассеянность.
4. Неуверенность в себе, заниженная самооценка.
5. Повышенная утомляемость.
6. Множество неудачных движений и жестов.
7. Ожидание неприятностей, неудач, неодобрения старших.
8. Исполнительность, развитое чувство ответственности.
9. Безынициативность, пассивность, робость.
10. Склонность помнить скорее плохое, чем хорошее.

#### Рекомендации родителям:

- ✓ ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- ✓ чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ✓ не сравнивайте ребенка с окружающими;
- ✓ откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- ✓ не требуйте от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет);
- ✓ старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- ✓ будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая не предьявляйте к ребенку завышенных требований;
- ✓ демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;

✓ способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;

✓ доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Нетревожный ребенок обычно слишком беззаботен, требует от взрослых неусыпного контроля. Такой «смельчак» постоянно экспериментирует со всем, что оказалось под рукой. Он не учится на собственных ошибках, моментально забывает о предостережениях, бывших нападениях, ожогах травмах и неудачах. Он безогляден и безудержен, самоуверен и бесцеремонен.

Если тревожности нет вообще или она низкая – необходимо учить навыкам самоконтроля, проявляя собственное терпение.

*Производственно-практическое издание*

## **РЕБЕНОК ПРИХОДИТ В СЕМЬЮ**

Составители:

Якутск, «Дом печати», 2023.

Верстка *Шадрина М.И.*

Подписано в печать 2023.

Формат набора 60x84 1/16.

Гарнитура PT Sans. Печать цифровая.

п.л. 2. Тираж 30 экз. Заказ № 15.