**Советы приёмным родителям**

Если вы решили принять ребенка в свою семью, не спешите — еще раз взвесьте все «за» и «против». Внимательнейшим образом проанализируйте свои побуждения, определите, что вами движет и в какой степени, полностью ли вашим является такое решение. Не стоит действовать скоропалительно, находясь под впечатлением от увиденных в детском доме детей, только из жалости. Трезвый расчет не помешает. Задумайтесь о возможностях и ресурсах своего здоровья, о том, кто сможет вас поддержать в трудный момент. Не помешает представить, что вы будете делать в случае развода, возможного выявления у ребенка серьезного заболевания, неожиданного возникновения его родственников. Подумайте, будете ли вы достаточно гибки через годы, чтобы суметь поддержать подростка, воспринять его интересы и круг общения. Дети часто оказываются в детских домах потому, что их папы-мамы — преступники, пьяницы или наркоманы — были лишены родительских прав.

1. Первый день ребенка в семье

К приему ребенка следует подготовиться — и вам и всем членам семьи. Вы должны быть готовы к тем трудностям, с которыми вам придется столкнуться и помнить, что дети – вам не ничем не обязаны. Пока, по крайней мере. Сам факт того, что вы взяли их к себе домой, к долгосрочным и те6сным отношениям с вами их еще не обязывает. Поэтому ждать от них сиюминутных благодарностей и внимания не стоит! Вам предстоит продумать правила и запреты, которые должны стать для ребенка безусловными, научиться говорить твердое «нет!», подготовить удобное отдельное спальной место и личное пространство, где бы он мог остаться один, оценить свой дом с точки зрения «безопасности» и, конечно, поинтересуйтесь какую пищу ребенок привык есть в детском доме, так как не все дети легко перестраиваются к домашней пище.

В первый день ребенка в семье вам не стоит приглашать друзей и родственников, не стоит планировать поездки и шумные игры. Дайте ребенку освоиться в новой обстановке, привыкнуть.

2. Типичные проблемы, с которыми вы можете столкнуться в начальный период адаптации ребенка к семье

Перевозбуждение. Жизнь в детском доме размеренна и предсказуема. Дни редко отличаются друг от друга. Дети встают каждое утро в одно и то же время, в одно и то же время едят и ложатся спать. Даже умываются по расписанию. И вот когда рутина и постоянство сменяется новыми звуками, запахами, впечатлениями, для органов чувств это может стать серьезной перегрузкой. Поэтому правильным будет узнать у воспитателей расписание их жизни в сиротском учреждении и регулировать время принятия пищи, сна и отдыха.

Эффект «рога изобилия». Представьте себе, каково это — из детдомовских стен, где «все общее» и «ничего своего нет», попасть в атмосферу жизни семьи, где у каждого есть свои вещи, и можно брать из незапертого холодильника еду в любое время. Если вы в первый день, как гостеприимный хозяин, дадите вашему гостю понять, что можно делать и брать все, что хочется в любое время, то он это будет делать всегда. И хотя поначалу это будет доставлять вам удовольствие, вы рискуете в скором времени вскипеть от возмущения, потому что ребенок просит все больше и больше. Поначалу дети переедают, поэтому стоит установить некоторые ограничения, чтобы им не стало плохо. Можно поставить на стол вазу с фруктами и разрешить есть. Но предупредить, что, когда эти закончатся, новых не будет. Иногда, дети пытаются выпросить себе понравившиеся вещи. Но тут опять-таки есть риск того, что ребенок на чем-то одном не остановиться. Все дети испытывают границы вседозволенности, это их сущность. Говоря «нет» вы, возможно, будете себя не очень уютно чувствовать, но такова «профессия» родителя!

Переоценка своих сил. Детдомовцу свойственно недооценивать окружающие опасности, не выказывая чувствительности к боли и иногда вести себя как чертенку. Для этих детей нормально – заявлять, что им ничего не стоит сделать что-либо, в то время как они понятия не имеют о том, как это делается (например, кататься на велосипеде, плавать в бассейне). Следите, что-бы они не попали в опасные места. Детдомовец может обладать высокой нечувствительностью к боли. Поэтому, если ребенок упал и не плачет, это не значит, что ему не больно, приглядитесь к нему.

Личная гигиена. Многие дети сиротских учреждений не любят мыться и поддерживать чистоту своего тела, этому за этим процессом необходимо следить, также, как и за процедурой смены одежды.

Отход ко сну. В сиротских учреждениях дети идут спать точно по расписанию, без сказок и длительных уговоров. Однако для многих заснуть в непривычных условиях – целая проблема. Многие дети – сироты никогда не спали одни в комнате, поэтому, если у вас есть дети того же пола, что и принимаемый ребенок, лучше положить их в одной комнате. У некоторых детей бывают ночные кошмары, поэтому не пугайтесь, если услышите ночью вскрикивания. Разбудите ребенка, успокойте его. Отдельной проблемой является энурез. Если вам заранее известно, что у ребенка ночное недержание мочи, положите под простыню клеенку. И постарайтесь, чтобы никто, кроме вас и ребенка, не знал об этой проблеме, ибо дети этого очень стыдятся.

3. Как обращаться друг к другу

Спросите у ребенка, есть ли у него уменьшительно – ласкательное имя, которое ему нравиться. Как он хочет, чтобы его называли, и как – не хочет. Чтобы не создавать ребенку затруднений вопросом – как же он должен называть вас и других членов семьи, сами предложите ему варианты.

4. Вырабатываем правила семьи

Основой эмоционального благополучия семьи является правила договора. Договор может касаться любых сторон жизни семьи, особенно тех, которые вызывают разногласия у членов семьи. При этом важно, чтобы вы установили и обсудили правила со всеми членами семьи. Для принимаемого ребенка это очень важно, так как у него никогда не было возможности увидеть, что его точка зрения и мнение имеет определенный вес. Однако, при том, что правила могут обсуждаться, они не должны приниматься путем голосования. Последнее слово всегда – ваше – это ваша привилегия как взрослого человека. Не бойтесь вводить запреты – дети с ними знакомы из опыта проживания в сиротском учреждении, кроме того, они же необходимы для ощущения их собственной безопасности. Правила и запреты необходимо выписать на лист, который будет затем помещен на видное место. В случае, если ребенок откажется выполнять правила, вы можете указать ему на лист и напомнить, что он сам принимал участие в их выработке и обсуждении. Если ребенок маленький – правила желательно демонстрировать в игре (в качестве членов семьи выступают игрушки), а для подростков необходимо донести разумность правил и ваших требований к нему, а также возможность их совместной коррекции.

5. Ребенок и еда

Нередко люди «заедают» тревогу и стрессовые ситуации. Сам процесс жевания, насыщения, успокаивает любого, а для ребенка, выросшего без материнской ласки и любви, еда приобретает особый смысл. Она становиться зачастую источником психологического комфорта, поэтому, попав в замещающую семью, ребенок прячет в укромных местах – в шкафу, под матрац, куски хлеба, конфеты, печенье, чтобы обеспечить себе «спокойное существование». Ваша задача – показать ребенку, что еда не закончиться, и что, если он проголодался, он может взять из холодильника молоко, фрукты, крекер и пр. Но зачастую, слова в таком случае помогают мало, тогда нужно просто договориться с ним, чтобы он прятал остатки еды в выбранном вместе с вами месте. Момент, когда он перестанет пополнять свои запасы, можно считать завершающим в плане его адаптации.

Нередко у детей повышен порог насыщения, поэтому они едят очень много. Ограничьте ребенка в еде, дайте ему жевательную резинку. Процесс жевания успокоит и поможет дождаться сигнала насыщения.

Вам также надо помнить, что ребенок есть только ту пищу, к которой привык, поэтому если он отказывается от ваших разносолов в пользу черного хлеба – не стоит обижаться. Просто ощущение комфорта в настоящий момент ему может дать только возможность сохранить старые привычки. К новым блюдам ребенок привыкнет постепенно, просто не нужно на него давить.

6. Ребенок вспоминает о своем прошлом

В детском доме ребенок, защищая себя от душевной боли, «забывает» о трагических событиях своей жизни. Оказавшись в эмоционально комфортных условиях приемной семьи, он переживает «наводнение» травматическими воспоминаниями. Ребенок может вспомнить об алкоголизме родителей, о проституировании мамы, об убийствах и суицидах, свидетелем которых он был. Он говорит и говорит и не может ни остановиться, ни переключиться на что-нибудь другое. Конечно, это рассказы пугают членов семьи, вызывают у них чувство растерянности.

Как реагировать на такую ситуацию? Лучше всего дать ребенку выговориться. Непроговоренные воспоминания, оставаясь с ребенком, могут перерасти в страхи. Желательно выслушать, не давая никаких комментариев, по поводу содержания истории, лишь давая ребенку понять, что вы сочувствуете ребенку. Скажите ребенку, что понимаете, как ему больно, что сделаете все возможное, чтобы помочь ему справиться с ситуацией, что он может рассчитывать на вас.

7. Ребенок и его биологическая семья

Взаимоотношения приемного ребенка с членами семьи – проблема очень сложная как для самого ребенка, так и для принимаемой семьи. Так же, как у каждого из нас существует эмоциональная связь с нашими близкими, у ребенка она сохраняется относительно своей кровной семьи, причем, чем меньше он общался с нею, тем больше он её идеализирует. Ребенок из детского дома лелеет фантазию, что его родители очень хорошие и любят его, просто что-то им очень мешает забрать из детского дома. И при конфликтных ситуациях в замещающей семье он думает, что родные отнеслись бы к нему лучше. Отрицательные же отзывы приемных родителей о кровной семье только создает барьер между ними и ребенком, поэтому даже если имеет место неправильное поведение членов семьи ребенка – не стоит его «клеймить». Лучший выход здесь — по возможности поддерживает связь ребенка с кровными родителями. Такие встречи лучше проводить на нейтральной территории, не в замещающей семье.

8. Ребенок плохо себя ведет

Ребенок громко разговаривает, перебивая взрослых, кричит, бросает игрушки, падает на пол. Скорее всего, он хочет привлечь ваше внимание, или просто вы отказываетесь выполнять его требования (всевозможные «купи», «хочу» и пр.). В таком случае, его нужно оставить без публики. Выйдите из комнаты, объявив «тайм — аут». Игнорируйте нежелательное поведение. За невыполнение правил и нарушение запретов следует применять наказания, но не забывайте поощрять ребенка за хорошее, желательное поведение.

И наказание, и поощрение должны быть значимы для ребенка. Лучше всего, если ребенок сам «изберет» для себя санкции. Дети подчас бывают очень справедливы в выборе подходящего наказания, чувствуя доверие, которое им оказали родители. Приемлемыми формами наказания могут стать запреты, лишения ребенка удовольствий, игнорирование, отсутствие улыбки. Ни в коем случае наказание не должно касаться еды, физическое наказание запрещено одним из пунктов договора о патронатном воспитании.

Большинство психологов советует шире применять поощрение, чем наказание, причем, чем разнообразнее и неожиданнее поощрение, тем оно действеннее, ведь согласно исследованиям – если нужное поведение поощрять, а не нужное – игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем, когда используется метод «кнута и пряника».

9. Ребенок и сексуализированное поведение

Приемный ребенок занимается онанизмом, пытается прижаться к членам семьи половыми органами. Что делать? Прежде всего – не ругать и понять причину! Узнайте историю его жизни, скорее всего ребенок пережил сексуальное насилие, и у него закрепилось представление – чтобы тебя любили, нужно заплатить за это своим телом. Желая побыстрее быть принятым в семью, ребенок действует так, как привык. Попав в новую для себя ситуацию, ребенок испытывает стресс, и, чтобы снять напряжение, дети могут раскачиваться как маятники или заниматься онанизмом (потребность в стереотипных, ритмических движениях является особенностью депривированных детей). Массаж, теплая ванна, мягкая пижама – все это способствует насыщению потребности ребенка в телесных контактах, снижению уровня тревожности. Нужно объяснить ребенку, что в вашей семье хорошее отношение друг к другу выражается при помощи слов, подарков и безвоздмездной помощи.

Вообще, для ребенка, пережившего сексуальное насилие чаще всего подбирают либо бездетную семью, либо имеющую детей одного пола с принимаемым ребенком. Для девочки, пережившей насилие лучшим патронатным воспитателем будет одинокая женщина.

10. Ребенок не хочет учиться

Часто поводом для конфликтов в семье является нежелание ребенка учиться и делать уроки. Как правило. Ребенок руководствуется установкой, что образование получать – вовсе и не обязательно, ведь как правило родители таких детей чаще всего и среднюю школу не оканчивают – и ничего! У ребенка не сформирована мотивация к учебе и развитию, он не привык к интеллектуальным усилиям и необходимости в течении нескольких часов в день осваивать школьные науки. Часто у таких детей нарушено внимание, нет усидчивости, им сложно долго концентрироваться на чем-то одном. Если проблема в этом – обратитесь к специалисту – психологу, он сможет помочь в выборе таких заданий, которые ребенку будет и интересно и полезно выполнять.

Бывает и по-другому. Дети имеющие определенный пробел в знаниях, а как следствие этого – трудности в учебе, не желают даже ходить в школу, чтобы не получать плохих отметок и не расстраивать членов своей новой семьи. Тут важно не только выявлять пробелы и восполнять недостатки знаний, но и не связывать успехи в школе со своим отношением к ребенку. Не предъявляйте повышенные требования к ребенку, особенно на первых порах. Ребенок должен учиться в соответствии со своими возможностями. Если вы в любой ситуации поддерживаете ребенка, признаете его трудности в школе и стараетесь помочь, значит, вы смогли признать его самого, а не его как «хорошего ученика» и «отличника».

11. Ребенок обманывает

Обманывают не только приемные дети, с этой проблемой сталкиваются почти все родители. Даже взрослые часто лгут своим близким, чего уж говорить о детях! Причина – избегание наказания. Часто ребенок в момент совершения плохого поступка знает, что поступает нехорошо, но часто не может контролировать свое поведение, и тому может быть масса причин. Если видите, что ребенок вас обманывает, заставьте его сознаться, а потом вместе подумайте, как исправить ситуацию. Желательно, чтобы ребенок сам мог выбрать путь решения проблемы. Дети лгут потому что бояться, что родитель, узнав о проступке, перестанет его любить. Когда будете проводить с ребенком «разбор полетов», не забудьте сказать, что в любом случае, ваше отношение к нему не измениться, а вот ложь – действительно огорчает вас. У ребенка должно воспитываться чувство ответственности, но просто наказанием этого не добиться, поэтому вместо того, чтобы ругать самого ребенка, критикуйте его неправильные поступки и вместе с ним исправляйте их.

12. Ребенок использует бранные слова

У ребенка из детского дома, как правило, большой запас ругательств, гораздо больший чем слов, обозначающих позитивное отношение к миру. Ваша задача донести до ребенка что в вашей семье эти слова не используют, что такие слова показатели незрелости. НЕ ругайте ребенка за бранные слова, старайтесь вообще не фиксировать на этом внимание, не употребляйте сами бранные слова и ругательства в присутствие ребенка и учите его выражать свои эмоции при помощи нормальных слов, так как чаще всего у ребенка просто не хватает словарного запаса, чтобы выразить чувства.

13. Ребенок и воровство

Как и в случае с обманом, воровство встречается и у домашних детей из вполне благополучных семей. У маленьких детей еще нет критичности к своему поведению, они еще не успели понять, что чужое – брать нельзя. У детей же из детских домов понятия «свое» и «чужое» вообще сформировано плохо – там все общее. Поэтому воровство приемного ребенка вообще не стоит рассматривать как проявление его подлости, неблагодарности и плохой генетики. Некоторые психологи считают, что ребенок, лишенный материнской любви, пытается компенсировать её с помощь краж, поэтому как правило такие дети воруют что-то именно у самых близких людей.

Не провоцируйте ребенка, в первые 2 года не оставляйте на виду и в карманах деньги и драгоценности, не говорите ребенку где их храните. Возможно по достижению определенного возраста, вам стоит выделять ребенку еженедельно некоторую сумму на карманные расходы. Подарите ему кошелек или копилку, вместе обсудите на что можно тратить деньги или копить их.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ЗАМЕЩАЮЩЕМУ РОДИТЕЛЮ

10 «не» для замещающих родителей

* Не ждите, что ребенок сразу сможет привязаться и полюбить вас. Наберитесь терпения.
* Не читайте Спока и Монтессори. Это не ваш случай. Советуйтесь со специалистами.
* Не останавливайте ребенка, когда он вспоминает о своем тяжелом прошлом. Дайте ему выговориться.
* Не говорите плохо о родителях ребенка. Это непосредственно влияет на его отношение к себе и к вам.
* Не будьте излишне демократичны. Ребенок нуждается в твердом, уверенном взрослом.
* Не ругайте ребенка за неправильные действия. Расскажите о правильных.
* Не ждите от ребенка самостоятельности. Он к ней не привык.
* Не сваливайте все на плохую генетику. Многие поведенческие проблемы не связаны с наследственностью.
* Не ждите благодарности. Дети ничего вам не должны.
* Не делайте из ребенка своего приемника. Развивайте его таланты и способности.

При подготовке использован материал из книги В.Н. Ослон «Жизнеустройство детей — сирот»