

## Советы психолога для приемных родителей и опекунов «Как преодолеть кризисы в воспитании ребенка»

### Какую информацию следует получить о ребенке?

После общения и получения взаимного согласия необходимо получить предварительную информацию о ребенке. Печально, когда семья берет ребенка только по признаку, «он нам понравился», а потом встает в тупик, столкнувшись с различными проблемами. Предположим, вы нашли родственную душу, которая и к вам каким-то образом расположилась. Для начала постарайтесь узнать о ней побольше самой разной информации – ее можно черпать и из разговора с самим ребенком, и с его воспитателем, и с врачом, и с директором. Но: с самим ребенком вряд ли стоит говорить о его родственниках и о его прошлой жизни на первых порах – для него это может быть травматичным моментом (не для всех, конечно, но лучше подстраховаться). Пусть он сам расскажет вам об этой стороне своей жизни. Но более объективную информацию по семье ребенка, его родителям, его статусу даст директор или воспитатель. Они же расскажут и о его характере, привычках, в том числе и вредных, навыках, умениях. Правда, и тут порой надо относиться к этой информации с известной долей скептицизма, поскольку у того же воспитателя могут быть не всегда отличные отношения с вашим потенциальным подопечным. Информацию обязательно стоит подкреплять собственными наблюдениями за ребенком. У врача обязательно поинтересуйтесь состоянием здоровья ребенка – возможно, у него есть какие-то противопоказания, например, аллергия к каким-то видам пищи. Или, возможно, ребенок страдает энурезом. Все это не фатально, но ко всему такому надо быть готовым. Для предупреждения таких фактов, необходимы беседы с медицинскими сотрудниками и обязательно с воспитателями группы. Они должны сообщить о проблемах со здоровьем, об особенностях характера ребенка, его интересах, увлечениях, привычках. От них можно получить советы по организации деятельности ребенка. Очень полезно, когда принимающие семьи знакомят с режимом дня, который существует в учреждении, с заведенным порядком и традициями. Можно предложить познакомиться с меню и предпочтениями детей в еде, играх и т.д.

### ***Как подготовиться к приему ребенка?***

К чему нужно быть внутренне готовым принимая в семью воспитанника детского учреждения?

1. Прежде, чем вы заберете ребенка, помните – эти дети вам ничем не обязаны. Пока, по крайней мере. Сам факт того, что вы взяли их к себе домой, к долгосрочным и тесным отношениям с вами их еще не обязывает. Вы берете их к себе потому, что у ВАС, в первую очередь, есть такая потребность (у них, разумеется, тоже, но не об этом сейчас речь). Поэтому ждать от них сиюминутных благодарностей, внимания к вашей персоне и к вашим домашним не стоит. И обижаться на это не стоит. У многих из них

такой «навык» просто еще не сформировался. Многие из них даже «спасибо» и «пожалуйста» не научены говорить в должной мере.

2. Следующий важный момент – домашних тоже необходимо подготовить к визиту пока еще чужого ребенка. Перед прибытием ребенка поговорите со своими детьми, дайте возможность выразить им все свои чувства и отношение к этому событию. Постарайтесь, по возможности ответить на все их вопросы. И у них, и у вас в отношении него могут быть чересчур завышенные ожидания (ах, вот мы сейчас играть будем, мы сейчас читать будем и т.п.). А он будет целый день смотреть телевизор (или играть в компьютер), а может быть и вовсе капризничать начнет – эти дети тоже ведь переживают своеобразный «стресс» от попадания в новую среду, им надо адаптироваться. Вот такой пример приводит одна из приемных мам: «Алешу заинтересовали в нашем доме только две вещи – компьютер с играми и кошка. Если удавалось оттащить его от компьютера, он тут же усаживался перед телевизором. Отвлекался только, если к нему походила кошка. Прогулки, игры со мной или дочкой, книжки, игрушки – все это только отвлекало и мешало играть на компьютере. Дочка из кожи вон лезла, чтобы угодить Алеше, развлечь. Он абсолютно не был настроен идти с ней на контакт: «Отвали, дура!» Когда мы отвезли мальчика в интернат, Алена сказала: «Я не хочу, чтобы он к нам опять приезжал. Он мне физически не нравится!»

И если к вам они, возможно, более или менее привыкли уже, то к вашему супругу или детям – нет, для них они – чужаки. Их (этих ожиданий) не должно быть в принципе. Это немного другие дети, практически не имеющие опыта нормального обитания в семье. И этому опыту обучить должны его вы. Это будет долго, сложно, но если вы готовы взвалить на себя такую ношу – то держитесь до конца. Может, от такого ребенка и проще «юридически» отказаться, если что-то пойдет не так, но это чревато очень серьезными психологическими травмами. И для вас, в том числе.

3. Очень важно заранее выстроить доверительные отношения между ребенком и членами семьи, создать состояние радостного ожидания. Это можно сделать еще до прихода ребенка в дом. Ребенку стоит показать фотографии дома, членов семьи, имеющих в доме животных, а домашним – фотографии будущего гостя. Кроме этого рекомендуем некоторые дела сделать заранее, а другие – можно сделать и в день прибытия ребенка.

Дела, которые необходимо сделать заранее

1. Для ребенка необходимо подготовить удобное, отдельное спальное место, с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Например, если у ребенка есть недержание мочи, то необходимо иметь покрытие для матраса. Или, если у вас есть информация, что ребенок боится спать в темноте (или часто встает ночью в туалет), нужно создать соответствующие условия.

2. Для соблюдения личной гигиены ребенку нужно подготовить шампунь, мыло, банное и отдельное полотенце, зубные щетки, зубную пасту, стакан для полоскания и т. д.

3. Для игр необходимо иметь определенный набор детских игрушек, настольных игр и т.д., соответствующих возрасту ребенка. Неплохо иметь под руками цветные мелки, бумагу, карандаши, книги с иллюстрациями. Следует приготовить аудио и видеокассеты для подросткового возраста, а также простые игры. Оцените свой дом с точки зрения соответствия определению «дружественный к детям дом».

4. Питание: до размещения ребенка к вам в дом, поинтересуйтесь, какую пищу, ребенок привык есть в детском доме и постарайтесь не «ошарашить» его своими кулинарными изделиями в первое время, так как не все дети быстро перестраиваются к домашней пище. Также необходимо иметь в доме легкие продукты, позволяющие сделать простые блюда, такие как масло, крекеры, фруктовые соки, джемы и хлеб, позволяющие сделать быстрый завтрак.

### ***День прибытия ребенка***

- Не привлекайте родственников к встрече ребенка в первый день. Это может вызвать у него смущение и подавленность. Только ваша семья должна присутствовать на этой встрече.

- Ознакомьте ребенка с домом: покажите все комнаты в доме, расскажите о назначении каждой из них. Отдельно покажите спальную и ванную комнаты, расскажите, кому принадлежат вещи, находящиеся в этой комнате, а также правила их посещения (только по приглашению). Расскажите, какая комната не имеет таких ограничений. Попросите его постучать в любую закрытую дверь и войти только в том случае, если не будет ответа. Нужно показать ребенку все жилье, рассказать, какие помещения для чего предназначены, где находится его личное место, а где других членов семьи, где должны находиться его вещи, и в каком порядке они хранятся.

- Важно, чтобы ребенок с первого дня пребывания в семье привыкал к ежедневному распорядку дня, т.е. с тем как будет протекать жизнь в семье с утра до вечера. Нужно описать, что происходит в определенный момент дня, показать, где это происходит, и кто в этом участвует. Распорядок дня вносит в жизнь семьи определенное спокойствие. Режим дня создает благоприятные возможности для наблюдения: что ребенок умеет делать хорошо, а чему его еще надо научить, какими навыками он владеет, а какими – еще нет, увидеть проявления желательного и нежелательного поведения.

- Решите вопрос, как обращаться друг к другу. Спросите ребенка, есть ли у него какое-нибудь уменьшительное имя, которое он предпочитает. Разрешите им выбрать из набора имен то, с которым они будут обращаться к Вам.

- Обсудите с детьми правила, ответственность, ограничения, стимулы, «штрафы» за нарушения правил «медового месяца». Данный период является наилучшим для закладки фундамента Ваших надежд и устремлений. Не пугайтесь, что дети рассердятся, обидятся, как многие объясняют нежелание вести такие разговоры. Дайте им знать, что их может ожидать, если они будут впредь дурно себя вести. Повторяйте правила поведения сразу после приема ребенка и еженедельно на семейных встречах.

· Если вы не хотите общаться на условиях «родители-ребенок», общайтесь на условиях «мы друзья», и стройте в этом ключе отношения, подчеркивайте любыми способами этот стиль взаимоотношений.

· Следует учесть, что у детей, воспитывающихся в детских домах, довольно расплывчатое порой представление о собственности и ценности вещей, игрушек. Поэтому не удивляйтесь, если подаренная вами дорогая игрушка уже на следующий день может оказаться сломанной или обменной на какие-нибудь сломанные часы. Они иногда могут без спросу взять любую вещь в вашем доме и «разобрать». А если вы будете их ругать, будут обижаться – «а что я, собственно, такого сделал?» - просто потому, что это «не в их правилах игры». Не исключено, что вы можете столкнуться и с воровством. Причем это может быть и элементарное отсутствие воли и привычка к тому, что «все вокруг общее, а значит и мое». Отмечен такой интересный психологический момент, с которым однажды столкнулся один из наставников. «Ребенок воровал деньги, чтобы показать другим, какой Я «богатый» (в его понимании, конечно), явно гордясь при этом МНОЮ, демонстрируя другим, что я даю ему столько денег на «карманные расходы» и как ему хорошо со МНОЙ».

#### ***Типичные особенности в поведении детей-воспитанников детского дома***

Несколько слов о типичных особенностях в поведении детей, воспитанников детского дома. Взрослых, которые имели дело только с домашними детьми, иногда ставят в затруднительное положение наблюдаемые ими действия, поступки ребенка-воспитанника государственного учреждения. Кто-то считает, что это ненормально, приписывая недостаткам умственного развития, условий воспитания, кто-то пытается исправить «ненормальность», кто-то теряется, а кто-то, столкнувшись с трудностями, отступает, считая бесперспективными попытки помочь им.

1. Недостаточная сформированность у ребенка гигиенических и бытовых навыков. Это может выражаться, например, в том, что без лишнего напоминания ребенок может не почистить зубы перед сном, принять душ, помыть руки после туалета, перед едой, помыть после себя посуду и т.п. Это не признак неряшливости или неаккуратности ребенка, а объясняется всего лишь тем, что в детском доме дети приучаются делать многое «по команде», коллективно и под присмотром воспитателя.

2. Проблемы с едой и питанием. Дети отказываются есть незнакомую пищу, привередливы в еде, иногда недоедают свои порции. Или наоборот, едят все подряд и помногу. Это тоже объясняется привычкой к особой организации питания детей в детских домах. Питание в детских домах происходит строго по режиму, в строго установленное время и в строго рассчитанных калориях.

3. Отставание в развитии от обычных детей. Например, неумение или нежелание читать, поверхностное восприятие окружающего, неумение сосредоточиться, отсутствие познавательного интереса. Объясняется это отсутствием индивидуального подхода в детском доме ко всем детям.

4. Потребительское отношение ко взрослым и вещам. Ребенок запросто может поставить ультиматум: «Буду спать, (читать, делать уроки и т.п.) –

если купишь мне то, что я хочу!» В магазинах может потребовать купить дорогую игрушку или одежду, при отказе – обвинить в жадности. Причина кроется в формировании потребительского отношения к окружающим самой системой содержания детей в детских домах. Зачастую, дети никогда сами не производят ничего для обеспечения своих нужд: их вещи стирают, за ними убирают, им готовят техработники. В редких случаях дети могут лишь иногда участвовать в приготовлении пищи, уборке помещения (дежурства и т.п.).

5. Бедность эмоционального развития. Ребенок может ничем не интересоваться кроме телевизора, компьютера, мобильного телефона. Порой очень трудно их уговорить сходить в музей, на экскурсию.

6. Неумение заняться интересным делом. Интересное, на ваш взгляд, занятие может быстро наскучить ребенку, а коллективное, привычное и любимое в вашей семье хобби, вовсе не заинтересовать его.

7. Отвержение занятия, требующего напряжения, усилия. Ребенок может оправдываться, мотивируя усталостью, неумением, утомлением.

8. Неумение выразить свои чувства словами. Пытаясь приласкаться, ребенок может затеять с вами потасовку или просто крепко схватить за руку. Может внезапно замолчать, заплакать или, наоборот, беспричинно, на первый взгляд, хохотать и смеяться.

9. Агрессивное, завистливое, ревностное отношение к другим детям. Ребенок может демонстрировать неспособность выстраивать позитивные отношения с детьми не из своей среды. Может обижать младших, беспрестанно жаловаться на старших детей, отнимать или присваивать игрушки, одежду и другие вещи, грубить старшим детям и не слушаться их.

10. Изменение тактики поведения. Первое время ребенок ведет себя нормально, адекватно, а, освоившись, кардинально изменяет поведение не в лучшую сторону.

11. Неспособность контактировать с детьми не из своей среды, выстраивать позитивные отношения: не умеют играть с маленькими, обижают их, отнимают игрушки, грубо разговаривают с детьми старшего возраста. Почти у всех детей учреждений для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, есть диагноз ЗПР – задержка психического развития. Это совсем не значит, что он отстает в интеллектуальном развитии. Задержка происходит от того, что жизнь в учреждении бедна впечатлениями, эмоциями. Дети лишены возможности выходить за пределы отведенного пространства, контактировать с посторонними людьми. Просто ребенку в нужное время не уделяли достаточного внимания, поэтому некоторые психические, речевые, моторные и т.п. навыки у него развиты в меньшей, чем положено по возрасту, степени. При попадании в семью и должном обращении и внимании это компенсируется довольно быстро и даже при регулярном «гостевом режиме». Кроме того, у большинства из них был недостаток тактильных ощущений еще в раннем детстве. Поэтому по возможности (но тут важно не переборщить) не стесняйтесь – гладьте, обнимайте их, целуйте. Лучше, конечно, по поводу – за хорошо сделанное

дело, например, за прочитанный до конца стишок. А можно и без повода – просто иногда прижать к себе. Так в течение дня ребенку приходится выполнять много разнообразных действий, нет необходимости тренировать все навыки. Лучше уделить внимание сначала одному навыку, а в другой раз — другому, выбирая наиболее значимые.

Для успешного формирования навыка необходимо последовательно показать ребенку каждую стадию процесса, не забывая хвалить ребенка даже за самое маленькое достижение.

Например, во время умывания и принятия душа круг навыков: мыться чисто и вытираться насухо; чистить зубы, мыть голову по мере загрязнения; дезинфицировать ранки и прыщи, не трогая их руками; омыwać половые органы; убирать за собой в туалете, душе; уметь правильно подобрать чистую одежду, грязную помещать в стирку.

Навыки во время еды: вымыть руки, накрывать на стол, пользоваться вилок и ножом, просить другого передать, то, что сам не можешь достать, пользоваться салфеткой по мере необходимости, не переедать, поблагодарить, убрать со стола после еды.

Очень важно сразу же установить принятые в семье «правила игры». Например: «у нас в доме не кричат, не ругаются», «говорят «спасибо» и «пожалуйста», если что-то просят, без спросу ничего не берут, заботятся друг о друге и т.п. Важно акцентировать внимание и на каких-то особо примечательных для вашей семьи ценностях, чтобы потом вдруг не оказалось, что разбита любимая ваза, оставшаяся от прабабушки. Расскажите ребенку об этой вазе ненароком, о ценности ее для вашей семейной истории, «включите» его, таким образом, в свою семью, дайте ему тем самым понять, что вы его не считаете чужим и доверяете ему семейные «секреты» и традиции. Может, он, конечно, и забудет об этом тут же, а, с другой стороны, возможно, заигравшись, все-таки поосторожнее будет обходиться с этой вазой.

Не ленитесь повторять – убери носки, сложи аккуратно свою одежду, помой руки и т.д. и т.п. У многих детей и таких элементарных навыков нет. (Впрочем, чего греха таить, и домашние дети зачастую об этом с большим удовольствием «забывают»).

Ребенка можно вовлекать в дела семьи, особенно если он сам изъявляет желание, не говорить, что тебе это рано или ты этого не сумеешь сделать. Пусть попробует, а в случае затруднений поддержать его, помочь справиться с трудностями. Очень хорошо сразу договориться о каких-то мелких обязанностях по дому, которые возлагаются на ребенка («у нас в семье у каждого есть обязанности!»).

Например:

- поручить ему вынос мусора или кормление рыбок в аквариуме,
- выгуливание собаки,
- ответственность за «младшего брата» или просто за младшего
- приготовить подарок на день рождения,
- испечь пирожки или приготовить салат и т.д.

Но при этом многому детей надо учить – и стирать (часто они вещи просто сдают на прачечную), и зашивать, и гвозди забивать (для этого в учреждении имеются плотник и др. персонал). Делаете что-то по дому – привлекайте его ко всему: готовите обед – пусть он что-то поднесет, порежет, убираетесь в квартире – пусть протрет пыль на полочках и т.д. Не следует принуждать или заставлять обязательно сделать что-то. Новым навыкам надо обучать маленькими порциями, ежедневно напоминать о том, что нужно сделать.

### ***Период адаптации***

«Адаптация есть всегда, потому, что это приспособление к новым условиям, а вот трудностей может быть больше или меньше» — уверена специалист по семейному устройству детей, кандидат педагогических наук Галина Красницкая.

Дети себя неслучайно так ведут. У ребенка уже нет привычных границ и правил поведения, они исчезли, а о новых ему еще не рассказали, и он пытается понять, как будет окружение, в которое он попал, реагировать на его самые разные поведенческие реакции. Это совершенно естественный процесс, это надо понимать. В этот период очень ярко проявляются особенности характера ребенка. Кто-то из детей замыкается в себе, а кто-то демонстрирует весь свой темперамент. Начинает прыгать, бегать, кричать. Некоторые говорят о том, что это повышенная агрессивность, гиперактивность это оттого, что ребенок почувствовал свободу. Оказывается, сколько будет длиться адаптация, как себя будет вести ребенок и как быстро он приспособится к новой жизни, зависит от множества факторов (факторы, влияющие на адаптацию):

- Это зависит от возраста. Чем младше дети, тем более бурно они реагируют, но, в то же время, быстрее проходят это приспособление. Первый этап адаптации называется «медовый месяц». Обычно у маленьких детей нет «медового месяца», он длится иногда всего один час. У детей постарше этот «медовый месяц» может продолжаться три дня или неделю, у кого-то больше.
- Это зависит от особенностей личности ребенка. Кто-то из детей быстро приспосабливается, потому что у него более подвижная нервная система, а кому-то нужно больше времени.
- Это зависит от того, как поведут себя взрослые. Как они встретят ребенка, какие условия ему создадут, как они будут реагировать на его изменения. Будут они помогать ему это преодолевать или будут кричать «караул!», что они «этого не ожидали», «а не вернуть ли нам его назад?». Не нужно ждать большой любви с первого дня или выражения благодарности от ребенка. Нужны терпение и терпимость. Это обязательные качества, и труднее приходится тем взрослым, у кого их нет, кто часто раздражается. А в такой ситуации приходится себя переламывать, держать в рамках и сдерживать проявления своих эмоций. Только это знание и терпение. И еще важный момент: для чего вы брали ребенка? Если вы хотели сохранить таким способом семью, а семья уже разваливается, то вряд ли это поможет. А вот

если вы берете ребенка в свою семью и знаете, что какие бы трудности ни были, вы этому ребенку поможете, «поставите на ноги», то это конструктивный мотив и ваш позитивный настрой на будущее очень поможет преодолеть все кризисы. Чаще труднее приходится не детям, а взрослым. Если они предупреждены, значит, они вооружены – прежде всего, они знают, — все трудности пройдут! Это временное, естественное явление, оно должно быть. Психологи из служб сопровождения, которые вели наблюдение за процессом пребывания детей в семьях, часто отмечают особенности, которые могут мешать процессу адаптации. Мы хотели бы обратить ваше внимание на то, какое поведение и какие эмоции может проявлять ребенок, воспитывающийся в учреждении для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и как вам грамотно вести себя в таких случаях.

1. Ребенок чрезмерно возбужден. Причины. В детском доме каждый день почти не отличается от другого. Все, что происходит, организовано по расписанию и ежедневному режиму. Ребенок ежедневно видит одних и тех же детей и взрослых, совершает одни и те же привычные действия. Все происходит под контролем воспитателей. Попав в семью, он видит совершенно другую жизнь, которая насыщена новыми, яркими впечатлениями. Это совершенно новые запахи, цвета, непривычные тактильные, звуковые и сенсорные ощущения. Все органы чувств ребенка получают своеобразную перегрузку. Ребенок начинает вести себя немного неадекватно, порой несоответственно возрасту. Он становится чрезмерно активным и возбужденным, много говорит. Может быть и наоборот: ребенок кажется подавленным и угнетенным, действия его замедленные.

В первые дни необходимо свести к минимуму внешнюю активность, то есть дать ребенку возможность приспособиться к новым условиям жизни в семье. Отложите поездки, экскурсии и т.п. на несколько дней. Постарайтесь установить режим дня (время принятия пищи, сон, дневной отдых, утренний подъем и т.п.) в первые дни пребывания ребенка в семье, наиболее приближенный к тому, который существует в детском доме.

2. Ребенок проявляет жадность. Эффект «рога изобилия». Представьте себе чувства ребенка, когда из дома, где все общее и ничего нет своего, он попадает в атмосферу семьи, где у каждого есть свои вещи, что еду можно брать из холодильника, когда проголодаешься. И одновременно осознавать, что это есть только сегодня, а завтра его не может быть, что это временно. Естественно хочется наесться впрок, собрать, спрятать про запас. Если вы в первый день как гостеприимные хозяева разрешите брать все, что хочется и есть сколько угодно в любое время, то он будет это делать всегда. А вы рискуете достаточно быстро закипеть от возмущения то того, что он просит все больше и больше. Многие дети поначалу переедают, поэтому необходимо устанавливать некоторые ограничения. Можно, например, поставить тарелку с фруктами, разрешить съесть все, но предупредить, что как только они



закончатся,                      новых                      —                      не                      будет.

Иногда дети пытаются выпросить или присвоить себе понравившиеся им в вашем доме вещи. Не стесняйтесь сказать ребенку, что это не его, а ваши вещи и поэтому их брать нельзя. Когда вы скажете «нет», ответом может быть недовольная гримаса, вспышка злобы или агрессии. Но нельзя формировать у ребенка ощущение вседозволенности, такова «профессия» родителя.

3. Трудности с переключением внимания. Сочетание новизны, восторга, перевозбуждения иногда мешает детям переключиться с одной деятельности на другую. Особенно, если ребенку нравится то, что он делает, и их не заботят последствия, что будет дальше. В таких случаях полезно предварительно предупредить ребенка, сколько он может этим заниматься, спланировать, обговорив с ним, какие дела нужно сделать за день, периодически напоминая о договоре. Нужно следить, чтобы ребенок не переутомлялся и не перевозбуждался, поэтому не планируйте много мероприятий, найдите время для отдыха. Некоторые дети могут подумать, что на выходных, каникулах полагается ничего не делать и отказываться от помощи по дому. Поэтому лучше их заранее предупредить их об этом. Полезно вечером обговаривать, что успели сделать за день и что нужно будет сделать завтра. Не бойтесь устанавливать ограничения. Дети казенных учреждений не ждут полной свободы, они знакомы с запретами. Это позволяет им чувствовать себя в безопасности, а вам установление запретов необходимо, чтобы сохранить силы, имущество, уменьшить вероятность разочарования, обиды и недоумения. Прежде чем принять ребенка, осмотрите ваш дом, представьте себе, что у вас будет жить сверхактивный полуторагодовалый ребенок, даже если вы приглашаете ребенка старшего возраста. Продумайте, в каких случаях потребуется установить запрет, что убрать и спрятать от глаз ребенка. Попрактикуйтесь говорить «нет!», действительно имея это в виду.

4. Переоценка своих сил. Несмотря на имеющиеся в детском доме ограничения, дети довольно часто предоставлены сами себе. Им свойственно переоценивать свои силы и возможности и недооценивать окружающие опасности. Многие привыкли и нечувствительны к боли. Для этих детей нормально заявлять, что им ничего не страшно, что им ничего не стоит сделать то-то и то-то, в то время как они не имеют малейшего понятия о том, как это делать (например, плавать в бассейне, кататься на коньках, велосипеде). Вы можете их обнаружить на крыше дома, на верхней балке качелей, вершине дерева. Поэтому внимательно следите, чтобы они не попадали в опасные места одни. Эти дети могут обладать нечувствительностью к боли, не жаловаться и не показывать виду, что поранились или получили травму. Если ребенок упал и не плачет, это не значит, что ему не больно. Поэтому пока вы не научитесь его понимать, предвидеть поступки, «видеть насквозь» и не узнаете, на что он способен, следите за ним внимательно.

5. Личная гигиена. В сиротских учреждениях особые условия для

поддержания чистоты тела, отличаются от домашних. Поэтому поначалу многие дети отказываются от душа и ванны. А другие, наоборот, от получаемого удовольствия устраивают в ванной морское сражение и наводнение. Пока вы убедитесь, что ребенок усвоил правила пользования, не оставляйте их в ванной одних. Если подросток стесняется. То пусть за ним последит взрослый того же пола. Некоторые дети могут писать в постель по ночам (энурез) или страдать недержанием кала (энкопрез) и очень этого стыдятся. Чаще всего их стыдили за это, смеялись над ними, поэтому они стараются это скрывать, боятся говорить, прячут следы «преступления». Желательно ежедневно проверять постель, относясь с пониманием к проблеме ребенка. Объясните, что нужно делать с мокрой одеждой, а под простыню подкладываете клеенку. Постарайтесь, чтобы никто кроме вас и ребенка не знал о произошедшем, чтобы не ставить его в неловкое положение. Если вы столкнетесь с тем, что ребенок мочится мимо унитаза или специально на какие-то вещи, это означает что у него какие-то психологические или физиологические трудности, которые могут разрешить только специалисты.

6. Отход ко сну. В детском доме дети идут спать строго по расписанию без сказок и длительных уговоров. Поскольку в возбужденном состоянии ребенку трудно заснуть, постарайтесь, чтобы перед сном он расслабился, успокоился.

Многие дети никогда не оставались на ночь одни и потому, если у вас есть ребенок того же пола, лучше положить их в одной комнате или побыть с ним до тех пор, пока не заснет. Дети часто боятся темноты, т.к. в темноте появляются страхи, которые забываются днем. Поэтому можно оставлять в комнате ночник, быть неподалеку от него. Иногда можно поставить его кровать в одной комнате с собой, но лучше не позволять спать в своей кровати. Лучше заранее показать ребенку расположение комнат в квартире и дать понять, что вы рядом.

7. Травматичный опыт. Дети, перенесшие в своей жизни травму, насилие могут проявлять беспокойство, испуг, гипербдительность, с трудом доверяют взрослым. Они с трудом контролируют свои чувства и могут неожиданно резко реагировать на вполне благоприятные обстоятельства. И наоборот, такие дети могут быть привязчивыми, беспокойными, требовательными, боятся потерять взрослых из виду. У них могут быть необъяснимые страхи, навязчивые мысли, ночные беспокойства и кошмары. Резкую реакцию могут вызвать те обстоятельства, звуки, запахи, которые напоминают о перенесенном стрессе.

Если у ребенка проявляются подобные признаки, важно не просить его рассказывать о событии, послужившем причиной травмы, а выяснить, что вызывает его беспокойство на данный момент. Помочь им может мягкость, теплота, доброта, терпения и забота. Попробуйте понять, что его пугает и беспокоит, дайте понять, что вы его защитите.

Основные стадии адаптации

Адаптация у разных детей проходит по-разному. Здесь многое зависит и от возраста ребенка, и от черт его характера. Как же сделать так, чтобы, перешагнув порог вашего дома, ребенок захотел в нем остаться? Прежде всего, нужно сделать так, чтобы ребенка ничего не испугало, не насторожило. Это может быть и непривычный запах в квартире, и лифт, и домашнее животное, к которому вы привыкли, а ребенок никогда его не видел. Но, несмотря на эти различия, в поведении детей можно отметить некоторые общие закономерности. Как отмечают психологи, при адаптации ребенка в новых условиях имеется несколько стадий. «Медовый месяц». Этот этап начинается еще до окончательного прихода ребенка в семью: во время его первых визитов в гости. Такая промежуточная стадия удобна для развития отношений между ребенком и родителями. На данном этапе все обычно идет просто замечательно: родители стараются, чтобы ребенку было хорошо, подбадривают его, дарят подарки, а ребенок, в свою очередь, изо всех сил пытается понравиться. Во время «медового месяца» приемные родители должны относиться бережно к чувствам ребенка: не стоит называть его сыном или дочерью, претендовать на родительство, стараться побыстрее сблизиться. Также не надо загружать ребенка новыми впечатлениями — его психика может не справиться с большим объемом свежей информации. Бывает, что новые переживания негативно отражаются на ребенке. В результате он начинает испытывать тревогу, плохо спать, подвергаться перепадам настроения. В такой ситуации надо быть максимально внимательным к ребёнку. Еще один важный момент, который необходимо учитывать: с точки зрения ребенка он теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает на «нейтральную территорию» — в детское учреждение, а когда приходит в приемную семью. Часто ребенок испытывает вину, чувствует себя предателем. В любом случае ему необходима поддержка его новых родителей.

#### ***«Уже не гость».***

Для второго этапа адаптации характерен кризис взаимоотношений. Приемным родителям может показаться, что хорошего и милого ребенка вдруг словно подменили. Он перестает слушаться, ведет себя не так, как хочется взрослым. В такой момент приемные родители могут испугаться, не совершили ли они ошибку? Правильно ли сделали, что взяли этого ребенка в семью?

Здесь нужно отметить, что подобные ситуации — закономерный процесс. Причем в большинстве случаев он свидетельствует о том, что отношения в семье развиваются правильно.

Основные причины кризиса:

1. Появление доверия к приемным родителям и ослабление «эмоциональной пружины».

Как бы странно это ни звучало, но ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как хороший знак. Дело в том, что ребенок очень старался

понравиться взрослым в течение всего периода, который мы условно назвали «медовый месяц». Однако долго сдерживать себя невозможно — и в какой-то момент малыш «отпускает» эмоциональную напряженность, начинает реагировать на стрессовые ситуации обычным для себя образом, сформированным в «прошлой» жизни. Фактически ребенок с этого момента доверяет семье свои истинные, не совсем приглядные стороны — это и есть признак близости в отношениях. Ребенок чувствует, что его «уже не прогонят».

2. Неготовность ребенка к появившимся требованиям и ожиданиям. Ухудшению поведения ребенка могут способствовать ошибки его приемных родителей. Не стоит требовать благодарности от ребенка — он, конечно же, благодарен, но пока не знает, как выразить свои чувства. Также не надо приписывать малышу больше знаний и умений, чем у него есть. Нельзя забывать о трудностях ребенка, связанных с эмоциональными и интеллектуальными проблемами.

3. Нарастание детской тревоги из-за неполного понимания своего места и своей роли в принимающей семье. Это обстоятельство может дополнительно тревожить маленького человека. Ребенку требуются разъяснения со стороны взрослых о его будущем. Но прежде чем заводить такой разговор, необходимо согласовать этот вопрос с социальным работником.

4. Предыдущий травмирующий жизненный опыт ребенка. Когда ребенок доверяет семье, он начинает символически рассказывать о своих внутрисемейных отношениях в «прежней» жизни. Ему просто необходимо с помощью эмоций и действий пережить свой прошлый опыт, чтобы нормально развиваться дальше. Как это бывает? Например, так. Рассказывает приемная мама шестилетней Ани: «Первый месяц Анечка была просто золотым ребенком, мы не могли нарадоваться на нее — добрая, ласковая. И вдруг случилось странное. Как-то утром я зашла к ней в комнату и обнаружила, что она сидит и сосредоточенно отламывает руку кукле. На полу валялись еще две куклы, уже без рук и ног. Странно, мне никогда бы в голову не пришло, что у этой девочки могут быть такие агрессивные порывы».

Вполне возможно, что таким образом девочка пыталась показать жестокое обращение с детьми, принятое в ее кровной семье. Не стоит пугаться таких проявлений. Нужно вместе с ребенком пожалеть куклу, говоря при этом: «Как же так? Может быть, можно ее полечить? Давай больше не будем обижать куклу». Однако, если это повторяется, лучше обратиться за советом к детскому психологу.

Почему кризис необходим приемной семье? Кризис помогает родителям обнаружить проблемы ребенка. Невозможно перейти на следующий этап адаптации в приемной семье, минуя кризисный период. Нерешенные эмоциональные проблемы будут вновь и вновь напоминать о себе и тянуть семью назад. Пройдя через кризис, приемные родители приобретают необходимую уверенность, становятся воспитателями более высокой квалификации, что,

несомненно, помогает им добиться больших успехов в укреплении семьи. Ребенок тоже начинает чувствовать себя в семье более уверенно: он точно знает, что его не прогонят, даже если он сделает что-нибудь неправильно. При успешном прохождении кризиса у ребенка снижается уровень тревожности и повышается самооценка, что позволяет ему строить более гармоничные отношения с членами семьи. В конце концов, ничто не сплачивает семью лучше, чем совместное преодоление трудностей!

**«Вживание».** На этом этапе приемная семья тоже может испытывать некоторые проблемы. Часто случается так, что родители уделяют недостаточно внимания кровным детям, если они имеются в семье. Повышенное внимание к приемному ребенку может нервировать кровных детей, вызывать неприятие, ревность, бунт. Они, подобно приемному, так же могут начать плохо себя вести, у них может снизиться настроение, успеваемость в школе. Однако проблемы с приемным ребенком помогут родителям лучше понять и проблемы кровных детей. Но, тем не менее, на этом этапе, как правило, и приемные родители, и ребенок вздыхают свободно. Ребенок начинает чувствовать себя действительно как дома, принимает правила поведения, сложившиеся в семье. Изменяется и внешность ребенка: он прибавляет в весе, улучшается состояние его кожи и волос, прекращаются аллергические реакции. Ребенок становится более самостоятельным и уверенным в себе. И все же следует помнить, что любое изменение, происходящее в семье, может оказать на только-только начинающего привыкать ребенка травмирующее воздействие.

**«Стабилизация отношений».** На этом этапе семья окончательно становится семьей. Все знают, какое место они занимают в жизни друг друга, все удовлетворены состоянием своей семьи. Приемный ребенок ведет себя так же, как и кровные дети, он спокоен за себя и за свое будущее, хотя его может тревожить судьба кровных родителей и другие проблемы.

Адаптация приемных родителей. Ни в коем случае 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 и любая другая работа, она требует отдыха.

Как помочь ребенку войти в вашу семью?

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, о которых мы говорили, 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.

### ***Основные принципы регулирования поведения ребенка.***

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, 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 нечетко 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 ЕГО.** Ребенок может подумать, что его отвергают. Самое важное в такой ситуации – донести до ребенка, что вы понимаете и принимаете его негативные чувства, но не потерпите плохого поведения. Это не значит, что его нужно хвалить за неприемлемые поступки.

### ***Об установлении границ для ребенка***

Одна из распространенных жалоб усыновителей и опекунов, а особенно тех, кто берет детей в гости, состоит в том, что ребёнок (обычно в возрасте после 4-х лет) перебивает их и вмешивается в их жизнь, т.е. считает возможным влезть в разговор, зайти в ванную, туалет и т.п.

Давайте попробуем разобраться в том, почему так происходит, и что значит такое поведение для ребенка. Находясь в детском учреждении, ребенок живет в особой ситуации: у него нет своего места, своего имущества, права на уединение, для того, чтобы получить внимание взрослого, он должен его добиваться. И эта ситуация воспитывает ребенка особым образом – он не осознает себя, своих границ, своего я. Может ли человек не знающий своих границ, да, собственно и не имеющий представлений о том, что такое эти границы уважать границы других людей? Проведите простой эксперимент. Встаньте на открытом пространстве (или в середине помещения, оставив достаточно места со всех сторон) и попросите кого-то из ваших знакомых медленно подходить к вам с разных сторон. А вы должны прислушиваться к своим ощущениям и в тот момент, когда вам становится некомфортно, скажите «Стоп», отметьте эти точки. Скорее всего, вы получите следующую картинку: пространство вокруг вас будет иметь яйцевидную форму, при этом максимальное расстояние будет сзади, минимальное впереди, справа расстояние будет чуть меньше, чем слева (для правшей). Это и есть ваше личностное пространство, ваши личные границы. При этом психологами выделяются четыре зоны личностного пространства – интимная (то пространство, куда мы подпускаем только очень близких людей – детей родителей) у большинства людей нашей культуры оно составляет от 0 до 50 сантиметров; следующая зона – личностная (для близких родственников и друзей) от 50 сантиметров до 1,5 метров; следующая – социальная (для знакомых, коллег и т.д.) – от 1,5 до 4 метров; и последняя – публичная (то, на каком расстоянии комфортно выступать, делать доклады, преподавать) — более 4 метров. На примере этого простого упражнения вы можете наглядно увидеть свои границы, попробуйте провести подобное с ребенком из детского дома, и, скорее всего, вы увидите сильно искаженную картину. У детей из детского дома этих границ, как правило, нет. Они привыкли к тому, что кто угодно в самое разное время может вторгнуться в их интимную зону. До тех пор пока они не узнают и не научатся отстаивать свои границы — они не смогут уважать ваши. Как помочь им узнать свои границы? Во-первых, когда ребенок попадает к вам домой важно выделить ему только его «территорию» – место, где он может хранить какие-то вещи, игрушки, книжки. Возможно, это будет первое в его жизни личное пространство. Помогите ему, подсказав, как лучше разместить свои вещи, однако, не стоит вмешиваться и наводить порядок по своему, даже, если его порядок будет вам не по вкусу. Желательно предоставить в его распоряжение несколько полок в шкафу или на стеллаже, а не отдельные места в разных комнатах – это позволит ему с одной стороны более явно ощутить себя членом вашей семьи, а с другой стороны – он получит уникальный опыт самостоятельной организации своего пространства.

Во-вторых, позвольте ему в пределах разумного, конечно, принимать решения, например, решать, когда он будет есть, и что он будет есть. Сначала



это может показаться очень сложным даже для достаточно взрослых детей. Основных причин этому две – с одной стороны дети из детских домов часто много едят, поскольку в учреждениях это одна из немногих доступных им радостей; с другой стороны, как правило, они абсолютно не умеют выбирать. Однако им не раз придется сталкиваться с проблемой выбора и лучше учить их этому на таких простых примерах. Если ребенок затрудняется с выбором – предложите ему только две альтернативы, пусть выберет что-то одно. Например, что ты будешь пить – сок или компот, что ты наденешь футболку или рубашку?

Также можно предлагать выбирать место прогулки, форму проведения досуга и т.д.

Еще один важный аспект в осознании границ – это умение их отстаивать, и это тоже крайне сложно для детей из детских домов. Но в тоже время это один из важных уроков, которые могут усвоить дети, находящиеся в гостях. Покажите им, что это не страшно сказать «Нет», если вам что-то не нравится, подскажите фразы и выражения, которыми можно воспользоваться для отказа от чего-то. Обсудите, в каких ситуациях ребенок может принимать решения и говорить «Нет».

Одновременно с этим покажите ребенку свои границы. Объясните ему, что в вашем доме принято, что у каждого есть личные вещи (документы, бумаги, сумки и т.п., то, что действительно важно для вас) и другие это не трогают. Конечно же, это придется повторить не однократно, и также неоднократно подтвердить это своим примером. Кроме того, ребенку можно и нужно объяснить, что не принято (если это действительно не принято в вашей семье) заходить, когда кто-то моется в ванной, или в душе; что не прилично врываться в туалет.

Вернемся к ситуации, когда ребенок вмешивается в разговор, требует вашего внимания, независимо от того заняты ли вы чем-то. Опять же важно понимать, что для большинства воспитанников детских домов — это единственная возможность привлечь внимание взрослого. Что можно сделать?

Во-первых, ребенку следует дать понять, что недопустимо отвлекать вас в те минуты, когда вы действительно заняты (задумайтесь, действительно ли вы настолько заняты?), но говорить об этом нужно спокойно и не поддаваться на капризы ребенка в такой ситуации. Но с другой стороны не менее, а может даже более важно дать ребенку понять, что вы готовы общаться с ним в остальное время. Если вы говорите: «Подожди 5 минут, я освобожусь, и отвечу тебе на этот вопрос», не забудьте выполнить это обещание. Работа по восстановлению границ ребенка, по обучению его соблюдению чужих границ – очень долгая и сложная, но это знание может в значительной степени облегчить адаптацию ребенка к самостоятельной жизни, и это то, что вполне реально осуществить в рамках даже гостевого режима.

### ***Методы коррекции поведения ребенка***

1. Поощрение за хорошее поведение включает различные теплые слова в адрес ребенка, небольшие поощрения-награды.

2. Четкие правила и соглашения с ребенком, в которых фиксируются обязанности и правила поведения ребенка и взрослого.
3. Положительный пример должен подтолкнуть ребенка к повторению положительного поведения того взрослого, которого он уважает.
4. Поддержка хорошего настроения и бодрого тонуса.
5. Последовательность в действиях и поступках.

Методы обучения одобряемому поведению

- Сказать что-то приятное (положительное внимание): вступите в контакт, скажите что-то о том, чем ребенок занят или о нем самом. Пояснение: желательнее говорить о том, чем ребенок занят.
- Обратная связь (положительная информация): вступите в контакт, скажите, что у ребенка хорошо получается, объясните, почему.
- Инструкция: скажите, что ребенку надо делать, как надо сделать.
- Показ: скажите, что ребенку надо делать, покажите, как делать.
- Упражнения: скажите, что ребенку надо делать, покажите, как надо делать, пусть ребенок упражняется.

Методы уменьшения и прекращения неодобряемого поведения

Скажите ребенку: «Стоп!», вступите в контакт, скажите, что ребенок делает плохо, попросите его перестать, скажите ребенку, что надо делать, а не о том, чего он не должен делать.

Пояснения к изложенному: «вступить в контакт» – не значит, что это вам обязательно удастся. Даже если ребенок не реагирует, продолжайте дальше. Надо быть осторожным в физических контактах (к детям можно прикасаться только в исключительных случаях, к подросткам никогда). Хороший метод вступления в контакт – описание того, что вы видите в данный момент.

Метод объяснения используется тогда, когда ребенок не проявляет поведения, ожидаемого от него в данной ситуации. При показе выполнения каких-то навыков также всегда используется объяснение.

Например, ребенок не очень хорошо знает, как правильно чистить зубы. Взрослый: «Смотри, Петя! Я сейчас покажу, как надо правильно чистить зубы. Вот моя щетка, я ее смачиваю, накладываю немного пасты и делаю движения сверху вниз и слева направо. А теперь ты попробуй также! Молодец, аккуратно выдавил пасту. Теперь не забудь почистить зубы и с другой стороны».

Метод прекращения или прерывания нежелательного поведения. Вступив в контакт с ребенком, скажите, что он делает неправильно, чтобы прекратил и дать наказ. Пример: «Послушай, Света! Ты очень кричишь. Разговаривай со мной на два тона тише. Скажи нормальным голосом, чего ты хочешь!» Описав ребенку то, что вы видите («Коля, ты сломал игрушку»), не задавайте вопросов, почему он это сделал, спрашивать сердится ли он и почему он сердится. Сначала нужно привести ситуацию в норму, успокоить ребенка, а потом выяснять причину. И стоит дать пояснение, как нужно вести себя в подобном случае.

Еще одним достаточно распространенным и эффективным является метод назначения тайм – аута. Вот несколько правил, которые стоит соблюдать при

его

использовании:

1. Тайм – аут должен быть коротким и преследовать конкретную цель.
  - Используйте таймер или часы для того, чтобы следить за временем. Скажите ребенку, когда наступает время тайм – аута.
  - Срок тайм — аута должен соответствовать возрасту ребенка. Этого времени должно хватить только на то, чтобы ребенок успокоился и подумал. Маленькие дети могут сделать это за 30 секунд.
  - Дайте ребенку четкие инструкции, объясните, о чем он должен подумать во время тайм – аута.
2. Тайм – аут должен быть в месте, где за ребенком легко присматривать, (т.е. в поле вашего зрения), сидя на полу, спиной к стене, не видя телевизора. Не включайте радио!
3. Попросите ребенка рассказать, в какой момент он перестал думать и стал вести себя плохо и делать неправильный выбор.
4. Попросите ребенка рассказать и показать, как он поступит в следующий раз, чтобы сделать правильный выбор. Подтолкните его к придумыванию более, чем одной альтернативы.
5. Похвалите ребенка за выполнение тайм — аута.

### ***Как организовать свободное время ребенка?***

Особенностью каникулярного периода в жизни ребенка является то, что он освобождается от учебных занятий, приготовления уроков. Появляется много свободного времени, распорядиться которым дети зачастую не умеют. Ваша задача помочь ребенку организовать свободное время. Для этого нужно продумать, какие навыки нужно сформировать у ребенка. Это могут быть следующие навыки:

- планировать свой день, те дела и занятия, которые необходимо сделать. Для этого покажите ребенку как можно их записать на листе бумаги или в дневнике, а может быть и в подаренной вами записной книжке;
  - уметь проводить свободное время, находя для себя полезные и приятные занятия;
  - выполнять домашнюю работу (убирать, вытирать пыль, стирать, гладить и др.);
  - считаться с другими членами семьи, самостоятельно занимаясь делами и не мешая другим;
  - договариваться с членами семьи о распределении дел, определять долю своего участия в совместных делах.
- Для формирования этих навыков мы советуем — каждый вечер обсуждать с ребенком, как прошел день, какие дела были сделаны, какие события произошли, что было сделано хорошо, а что не получилось. Важно, чтобы ребенок сам вспомнил, что с ним происходило в течение дня, рассказал об этом, а не просто перечислил события. Необходимо обратить внимание на то, что веселое произошло сегодня, что было смешным, что порадовало, что вызвало удовлетворение, а что огорчило. Если ребенок затрудняется, нужно взрослому напомнить о забавном случае, который произошел в течение дня. Планируя завтрашний день, выясните, что можно перенести или повторить и

обсудить, какие дела и события ожидаются завтра или в ближайшее время, какова может быть степень участия ребенка. Старайтесь по возможности насыщать день детей интересными эмоциональными событиями. При планировании следующего дня или приближающегося события раскройте его привлекательность и постарайтесь увлечь им ребенка. Если вам предстоит идти с ребенком в гости к знакомым или друзьям, обязательно подготовьте ребенка к посещению. Подготовка начинается с того, что ребенку объясняют, что такое гости, зачем ходят в гости друг к другу, зачем приходят гости, что делают, приходя в гости. Обязательно обсудите с детьми правила поведения в гостях, чем можно заняться, как вести себя за столом, как относиться к тому, чем тебя кормят. Часто дети в гостях не знают меру, переедают, что приводит к расстройствам пищеварения. Нужно предупредить ребенка, сколько он может съесть, если у него обнаружены какие-либо заболевания. Хорошо бы предупредить и тех людей, к которым идете в гости, что можно ребенку, а что нельзя, обезопасив тем самым здоровье ребенка. Для наглядности используйте примеры и известные детям произведения, знакомые вам ситуации. Если в семье есть другие дети, то у взрослых может возникнуть вопрос: «Как вести себя, если между детьми возник конфликт?» Плохо, если взрослый к поднявшемуся крику добавляет свой повышенный голос: «Сейчас же перестаньте», «Вот я вас сейчас обоих». Пожалуй, еще хуже, если он берет сторону одного из детей. Как правило, это бывает младший или слабый, что может привести к избалованности младшего (слабого) и стойкой обиде и ревности старшего. В большинстве случаев неплохо оставить детей разбираться самим, выразив свое отношение. Можно сказать так: «Я не люблю, когда в доме такой крик!», «Мне по душе, когда все решают свои проблемы сами». Но бывают случаи, когда взрослый втянут в разрешение детского конфликта в качестве посредника. Тогда можно поступить так. Сначала выслушать каждую сторону. Очень важно соблюдать следующий принцип: если в данный момент слушаете одного ребенка, и он начинает чувствовать, что вы вникаете в его проблему, дайте каким-нибудь образом знать другому, что и он тоже будет внимательно выслушан. Будьте уверены, другой ребенок ревниво следит за тоном разговора, а отсутствие выговора, миролюбивые нотки в вашем голосе могут привести его к заключению, что ваши симпатии на стороне «противника». Поэтому, пытаясь выслушать переживания одного, взглядом, прикосновением, кивком головы посылайте другому сигналы: «Да, я помню и о тебе тоже, и скоро буду готов внимательно выслушать тебя». Иногда для решения конфликта бывает достаточно выслушивания противников, которые, излив обиды, успокаиваются. Поскольку в ссоре чаще всего бывают виноваты обе стороны, в любом конфликте нужно найти «бесприоритетное» решение.

### ***Чем заняться с ребенком?***

Очень хорошо, если у вас в семье у кого-нибудь есть какое-то хобби, к которому можно привлечь нового ребенка. Чтобы он понимал, что личные

интересы могут не ограничиваться исключительно разглядыванием телевизора или игрой на компьютере. Хотя эти дети довольно апатичны и не любознательны, нужно присмотреться, что же все-таки он любит. Любит рисовать, идете смотреть картины и обсуждаете, как такое можно нарисовать. Интересуется животными – идете в зоопарк. Не сводит глаз с машин? Посетите автомастерскую. Танцует или поет? Покупайте билеты на концерт. При этом надо показывать свою искреннюю заинтересованность тем, что видите, обсуждаете, заставляете ребенка формировать свои мысли и высказывать собственное мнение.

Очень полезно помочь научиться определять время — очень многие дети в этом весьма нетверды. Поэтому полезно знакомить и учить определять время по часам. Если есть возможность, купить для этого недорогие, детские часы. Рассматривая книги, нужно научиться составлять связные рассказы по картинкам, выделять главное, анализировать задачи. Как правило, дети из учреждений для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения взрослых, отстают в когнитивном развитии на два-три года. Очень полезны поездки на разных видах транспорта. Не стоит ориентироваться на фактический возраст ребенка. Ему «юридически» может быть 9, а фактически – по физическому, умственному развитию – не более 6-7. И на это надо делать поправку. И не обижаться на них, если они ведут себя слишком по-детски. И это, опять же, не потому, что все они инфантильны или недостаточно развиты интеллектуально, а просто так жизнь сложилась. Все это в большинстве случаев восстанавливается и компенсируется.

**Об удовольствиях и подарках.** Они должны быть заслуженными. А не даваться просто потому, что «ты бедная сиротка из детского дома». Этого «добра» у них в учреждении и так достаточно и, кроме иждивенчества, ничего им не сулит в будущем. «Почитай, прежде чем сядешь поиграть за компьютер; помоги мне, прежде, чем сядешь перед телевизором; выучи стишок, если хочешь получить игрушку в подарок» – такими нехитрыми предложениями можно учить ценить удовольствия. Вряд ли вам удастся избежать походов в магазины, да и ребенку полезно там побывать. Но, собираясь в магазин, сразу же договоритесь, зачем вы туда идете, что собираетесь купить, какой суммой вы располагаете. И уж ни в коем случае не должно быть так: пришли в игрушечный магазин, глаза разбежались – это хочу, это, это... (у них ведь тоже своеобразные ожидания от гостевой семьи присутствуют – в их представлении это чуть ли не рай, где все можно, все разрешают, спать можно не ложиться допоздна, где купят все, что ни пожелаешь и т.п. — жалко, конечно, их в этом разочаровывать, но ведь для их же пользы!). Ведь своим родным детям вы тоже не все подряд покупаете? Или объясняете, что денег иногда нет или они отложены на другие нужды? С этим нужно разобраться с самого начала, чтобы не было потом проблем.

Если вы хотите что-то купить ребенку, скажите об этом и сообщите, сколько денег вы можете на это выделить. Можно спросить и о его желании. Вот как

советует поступить один из опытных родителей. «Например, он захочет мобильный телефон. У нас на подарок всего 100 рублей. Цены на всех товарах есть, выбирай, что тебе нужнее. Мобильный? Хорошо, только он стоит 1500 рублей. Значит, нам надо будет 15 раз не сходить в магазин и не покупать подарков, чтобы скопилась нужная сумма. Как раз к новому году накопим. Значит, до нового года в магазин мы ходить за подарком не будем, будем копить на мобильный». Самое интересное, что сами дети к такой постановке вопроса привыкают мгновенно и резко перестают выпрашивать. Иногда, конечно, высказывают какие-то пожелания (дети все-таки!), но уже без истерик и обид. Посещая магазин, учите обращаться с деньгами, для чего полезно поиграть в магазин дома. Неплохо показать, что деньги зарабатываются и показать как-нибудь — за что они платятся, что все не с неба валится, а зарабатывается. Можете побывать с ним на своей работе или каком-то интересном производстве, чтобы они представляли, что такое труд.

Когда «ничего не хочется»

Вообще, практически поголовная беда всех детей из учреждений для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей – неумение себя занимать. Вы им – «пойдем в театр, в музей», а они – «не хочу, лучше дома телек посмотрю...» Иногда придется развлекать и культурную программу «вдалбливать» насильно, но с учетом их интересов и наклонностей. Просто потому, что у них чаще всего опыта такого нет, и они не представляют, что поход в тот же музей может иметь для них интерес. Идти лучше всего туда, где не только посмотреть можно, но и пощупать что-то. И на спектакли для начала желательно водить такие, где ребенок сам активно вовлечен в процесс, а не только смотрит на сцену. Если этим заинтересовать, то затем они в более серьезные спектакли и музеи пойдут легко. Но, с другой стороны, с культурной программой тоже не стоит перебарщивать. Избыток впечатлений для ребёнка может быть порой даже вреден, они перевозбуждаются или быстро устают, капризничают. Лучше иной раз чем-нибудь позаниматься с ребенком дома или просто погулять и позаниматься спортом.

НО: если вы не будете с тем же конструктором бросать ребенка «на произвол судьбы», а будете это делать вместе с ним, то сфокусировать его внимание на этом будет легче. Поэтому еще одно правило – если вы берете ребенка на выходные, забудьте об отдыхе — им надо заниматься постоянно, по крайней мере, до тех пор, пока у него не сформируются те или иные навыки самостоятельности (а это будет очень не скоро).

### ***Заключение***

Вполне возможно, что со многими описанными выше проблемами вы вообще не встретитесь или вы «переболеете» ими совсем в легкой форме. На самом деле, все не так плохо и страшно. Просто готовым надо быть ко многому. И главное – не переживать, не расстраиваться, если что-то не получается и идет не так, как вам хочется и как вы представляли. Ребятишки в большинстве своем очень ласковые и отзывчивые, и обязательно подарят вам массу

положительных эмоций. Но только и вы уж их не разочаровывайте, а помогите обрести самостоятельность и стать полноценными и нормальными членами общества!