Настольная книга приемного родителя

Эмоциональные проблемы, как правило, преодолеваются несколько сложнее и длительнее, чем проблемы физические или даже интеллектуальные. Но тут опять

вступает в силу наше любимое правило: ваша любовь, забота и поддержка плюс помощь специалистов, если она необходима, поможет преодолеть любые трудности! Итак, что необходимо ребенку в первую очередь:

• атмосфера тепла и принятия;

• возможность выражать свои чувства;

• новая модель отношений в семье (доверие, доброжелательность, уважение,

эмоциональная поддержка, разумные требования и обязанности, оптимистич-

ный настрой);

• помощь психолога, психоневролога;

• обучение будущих приемных родителей (например, в Школе приемных ро-

дителей);

• общение с другими приемными семьями.

Для правильного развития личности очень важна адекватная самооценка. Чем выше самооценка, тем увереннее ведет себя ребенок, тем проще ему справляться с трудностями и проблемами. Общаясь с ребенком, старайтесь повысить его самооценку.

Для этого:

• Замечайте самые маленькие успехи и радуйтесь им.

• Сравнивайте его только с ним самим вчерашним, а не с другими детьми.

• Хвалите за конкретные достижения и просто радуйтесь тому, что он живет с

вами.

• Выдерживайте соотношение между похвалой и порицанием 5:1.

• Разрешайте ребенку ошибаться, иметь собственное мнение, право выбора.

• Помогите ему найти друзей.

• Помните, что школьные оценки – не главный и не единственный показатель

благополучия ребенка.

Особенности эмоционального контакта с ближайшим окружением играют ре-

шающую роль, как в происхождении различных нарушений эмоционального

развития, так и в их преодолении. Только воспитание в любящей семье может обеспечить благоприятные условия для детей, перенесших тяжелые психологические травмы и имеющих проблемы в психическом развитии.

Мы не в силах отменить прошлый опыт ребенка, но мы в состоянии помочь

ему в настоящем – и тем самым повлиять на его будущее.

«Я никогда не буду бить своих детей!»

Ваш ребенок: что о нем не надо пугаться этого. Ваша любовь, внимание, забота и небольшая помощь специалистов сотворят чудеса! Имейте терпение – ребенку будет не просто сразу привыкнуть жить в новой семье. Но совсем скоро он превратится в самого обычного ребенка, веселого и озорного, капризного и задумчивого, невыносимого и замечательного – самого лучшего в мире ребенка!

**У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато, в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим. Ж. Лабрюйер**

**Что делать, если ребенок лжет?**

Маленькие дети обычно врут так, что это сразу легко заметить. Чаще всего

причина вранья в том, что ребенку надо привлечь к себе внимание взрослых.

Кроме того, у некоторых детей часто бывает очень богатое воображение и им

необходимо просто пофантазировать время от времени.

А вот что делать, если дети лгут уже по-настоящему, например, чтобы скрыть какой-нибудь свой неблаговидный поступок? Главное – не творить скорую расправу и не делать поспешных выводов. Любая ситуация, даже такая неприятная, как детская ложь – это счастливая возможность еще раз проговорить вслух правила, существующие в вашем доме относительно норм поведения (или установить таковые, если это еще не было сделано).

Выслушайте ребенка внимательно, поразмышляйте наедине о скрытых причинах лжи. Найдите подходящий момент для доверительного разговора и скажите ему о своем отношении к происшедшему. Поговорите о тех неприятных для ребенка последствиях, к которым может приводить ложь. Будет полезно, если вы расскажите соответствующий случай из своего собственного детства или прочтете вместе какую-нибудь нужную сказку.

Иногда дети лгут, потому что, по их мнению, сказать правду нельзя: вы рассердитесь или расстроитесь. Поэтому всегда важно помнить, что ни в коем случае нельзя наказывать детей за правду! Надо быть готовым выслушать любую правду, какой бы горькой она не была.

Часто родители не осознают, что они сами учат детей лгать, когда это выгодно. В большинстве случаев это касается мелочей, таких как просьба ответить на телефонный звонок и сказать, что родителя нет дома, и т. д. Но для ребенка принципиально важным является осознание того, что родитель не лжет ни при каких обстоятельствах.

«Детская ложь передает нам правду о душевном состоянии ребенка, о его страхах и надеждах. Правильная реакция на ложь выражает понимание, а не отрицание ее истинного значения!»

«И совсем я не вру, а просто немного при-думываю!»

**Что делать, если ребенок шантажирует родителей?**

Некоторые приемные родители пытаются «компенсировать» прошлый негативный опыт ребенка тем, что начинают его баловать, излишне заботиться о нем. Родители боятся, что у ребенка появится ощущение, что его недостаточно любят, что к родному ребенку относились бы по-другому. И многие дети начинают этим пользоваться, они учатся манипулировать родителями. Чем больше избалован ребенок, тем чаще он предъявляет родителям свои, нередко просто невыполнимые, требования.

Иногда дети оправдывают себя тем, что они приемные, считают, что все должны им помогать, «танцевать вокруг них». Своим прошлым они объясняют свою неустроенность, свое плохое поведение и т. д.

Бывает, что дети начинают угрожать родителям, что уйдут обратно в приют,

вернутся к биологическим родителям и т. д. Здесь важно понимать, что в действительности дети вовсе не хотят возвращаться к прежним условиям жизни, они просто пытаются таким способом добиться от родителей того, что им нужно.

Если ребенок уже достаточно взрослый, то в таких ситуациях взрослые долж-

ны предоставить ему свободу выбора. Фразы «конечно, ты сам вправе решать, где тебе лучше жить» обычно достаточно, чтобы ребенок образумился. У маленьких детей угрозы вернуться в приют чаще всего связаны со вспышкой отрицательных эмоций, и после того как ребенок успокаивается, пропадает и желание уйти.

Не забывайте и о том, что дети во всем подражают взрослым. Никогда не произносите фраз типа: «Я заболела, потому что ты плохо ведешь себя в школе» или «Если бы ты меня любил, ты бы не сделал этого». Это и есть ни что иное, как эмоциональный шантаж.

**Повышенная возбудимость – что это?**

Повышенная возбудимость у детей, как правило, характеризуется чрезмерно интенсивной эмоциональной реакцией на все стимулы, даже самые слабые. Другими словами, повышенно возбудимый, непосредственный, гиперактивный ребенок легко вовлекается во все дела, хорошо чувствует эмоциональный настрой других участников события и быстро реагирует на изменения в ситуации. Все новое такого ребенка интересует и радует. Инициатива и гибкость позволяют ему быстро менять стратегии поведения, приспосабливаясь к окружению. Эти таланты позволяют быть общительным, адаптированным и конформным. Все позитивы личности, однако, могут иметь и свои негативные стороны, которые мы также наблюдаем как у приемных, так и у своих собственных детей.

Непосредственность ребенка, у которого много энергии, естественным образом может сопровождаться повышенной вспыльчивостью и раздражительностью. Это означает, что в группе детей гиперактивный ребенок чаще других может вступать в конфликтные ситуации по самым разным, иногда незначительным поводам. Конформность и гибкость могут создавать предпосылки для непоследовательности намерений, что часто наблюдается у детей с повышенной активностью. Ребенок может захотеть что-то одно, но по пути заметить нечто другое и незаметно для себя самого переключиться, «съехать» в другое занятие (особенно если позовет кто-то из детей), в конечном итоге не завершив ни того, ни другого.

Легкость переключения внимания создает основу для формирования непо-

седливости (ребенок быстро включается в деятельность, но и быстро «остывает», утомляется). Повышенная утомляемость, нарушения концентрации внимания и памяти также могут способствовать формированию неустойчивых черт характера со свойственным для этих детей снижением чувства ответственности.

Как помочь гиперактивному ребенку?

С раннего детства гиперактивный ребенок нуждается в продуманном взрослым игровом пространстве, где предусмотрены облегченные и приятные для воспитанника условия для уборки игрушек. Удобная мебель (шкаф, стеллаж и т.д.) может быть дополнена привлекательным для ребенка контейнером (лучше на колесиках), красивыми и удобными кармашками для мелких вещей. На каждом кармашке можно нарисовать тот вид предметов или игрушек, который предполагается в нем хранить между играми. Такая классификация предметов, кстати, очень полезна для развития мышления детей.

Зная о повышенной возбудимости ребенка, старайтесь, чтобы в играх принимало участие не более двух-трех человек. При этом нужен контроль за тем, что происходит, и распознавание сигналов, предупреждающих о возможном взрыве. В случае необходимости надо спокойно вмешаться и предотвратить конфликт: отвлечь ребенка или спокойно обсудить с ним напряженную ситуацию. Если это уместно, полезно переместить ребенка с потенциального поля битвы в более безопасное место.

Для выполнения серьезных дел (например, приготовление школьных уроков)

взрослый помогает своему воспитаннику организовать рабочее место. Необходим индивидуальный письменный стол и дополнительные стеллажи с ячейками, чтобы у каждой вещи при этом автоматически образовалось свое место. При этом желательно из комнаты (или хотя бы из поля зрения ребенка) убрать все лишнее, а также выключить радио или телевизор, поскольку гиперактивный ребенок не умеет сам «отсеивать» ненужные, отвлекающие факторы. Для ребенка важно, чтобы взрослый вел себя последовательно, чтобы он старался всегда говорить медленно и спокойно. При этом взрослому надо не забывать реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни казались. Иногда приходится несколько раз повторить трудное для ребенка задание, сопровождая свою инструкцию короткими (чем младше ребенок,

тем короче должны быть фразы взрослого), ясными и четкими разъяснениями.

«Выделяйте по возможности больше времени для необходимых ребенку

активных двигательных занятий, в которых избыточная энергия успешно расходуется. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, игры во дворе, посещение спортивных секций (последние привлекательны еще и потому,

что тренер обычно задает детям позитивную модель поведения, сопровождающегося самоконтролем).»

Чтобы помочь приемному ребенку стать более упорядоченным, организован-

ным и ответственным, а также более внимательным и собранным, следует, не

впадая в агрессию, обиду или другие неконструктивные реакции, терпеливо напоминать ему о его делах, поощряя малейшие достижения ребенка в этом направлении.

**«Эх, если бы можно было обойтись совсем без уроков…»**

**Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.**

**Л. Толстой 9**

Попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны. Ведь это замечатель-

но, что у вас есть возможность общаться с таким интересным ребенком! Ак-

тивный, расторможенный ребенок вносит много новых впечатлений в разме-

ренную, спокойную, запрограммированную (и, надо сознаться, скучноватую!) жизнь ответственного человека, который живет необходимостью делать дело, выполнять долг (а не просто радоваться краскам жизни). Ребенок постоянно привносит что-то новенькое, необычное, занятное; жить рядом с ним – это получать полную палитру непосредственных эмоций.

**Как помочь ребенку справиться с депрессией?**

Как правило, приемным детям приходится переживать достаточно мно-

го неприятных происшествий в своей жизни. Когда ребенка забирают из

родительского дома, ему приходится пережить многочисленные потери

и утраты, которые могут вызвать стресс и депрессию даже у маленьких

детей. А как бы вы себя чувствовали, если бы вам пришлось пережить:

• Ограничение в общении со своими кровными родителями или его полное отсутствие;

• Смерть одного из родителей или обоих родителей;

• Ограничение в общении со своими кровными братьями и сестрами или же

полное прерывание контакта (если детей определяют в разные места);

• Расставание с семьей, соседями, а также, учителями, воспитателями и друзьями;

• Перемену привычного образа жизни.

Даже если ваш приемный ребенок жил в очень проблемной семье, он будет горевать и печалиться из-за потери своего родительского дома и знакомой среды.

Как бы хорошо не было ребенку в приемной семье, и как бы успешно не проходила его адаптация, он все равно может грустить и переживать.

Печаль является эмоциональной реакцией на лишения и потери, испытываемые ребенком. Обычно все проходят через один и тот же процесс, стремясь справиться со своим горем и печалью. Как правило, этот процесс включает в себя пять стадий:

1. Шок/отрицание

«Как нечто подобное могло произойти со мной?»

2. Гнев

«Я безумно разозлен, что вы покинули меня!»

3. Сделка/торги

«Если я буду хорошо себя вести, то мама вернется и заберет меня к себе»

4. Отчаяние

«Я никогда не вернусь обратно домой»

5. Принятие/понимание

«Мне небезопасно прямо сейчас жить в родительском доме. Я пока поживу в приемной семье, здесь очень хорошо»

Ваша поддержка и помощь в прохождении ребенком через этапы гнева и от-

чаяния во многом определит, как ребенок будет сам справляться с таким эмоциональным состоянием в будущем.

Ребенок нуждается в постоянном присутствии взрослого, которому он доверяет и на которого он может положиться. Внимательно следите за словами и поступками ребенка. Некоторые дети, особенно совсем маленькие, возможно, не смогут поделиться с вами своими ощущениями или же рассказать о том, что их беспокоит и тревожит. В таких случаях, поведение ребенка, его игры и рисунки говорят о его чувствах.

Самое главное, что вы сможете сделать для ребенка, переживающего

печаль – это внимательно выслушать его, когда ему нужно будет высказаться. Быть может, это наступит не сразу, а только тогда, когда ребенок будет ощущать себя в полной безопасности. Не отстраняйтесь от ребенка, выслушайте его и помните: то, что ваш приемный ребенок скучает по родительскому дому и по своим кровным родителям, вовсе не означает,

что он отвергает вашу заботу о нем.

Не следует останавливать ребенка, когда он начинает плакать. Слезы

смягчают душевную боль. Помните, что переживание утраты может сказываться на поведении, поэтому родители должны быть особенно терпеливы и заботливы по отношению к ребенку.

Возможно, вам потребуется обратиться за помощью к психологу,

чтобы помочь ребенку справиться со своей печалью. Не упускайте эту возможность.

**Что делать, если ребенок ворует?**

Первое, что может прийти в голову понимающего приемного роди-

теля при столкновении с воровством ребенка: «Воровство – это, воз-

можно, необходимая для моего ребенка вещь в его прошлой жизни.

Это то, что помогало ему выживать до встречи со мною».

Сначала надо спокойно поговорить вдвоем о случившемся. Не

уличать, не обвинять, а именно уважительно поговорить, в том чис-

ле и о чувствах, которые ребенок испытал в момент воровства и пос-

ле. Если взрослый при этом расскажет подобную историю из своего

детства, это покажет ребенку, что его понимают и сочувствуют.

Следующая важная задача воспитателя – элементарно научить,

– так, как мы учим маленького ребенка – правильному поведению.

Можно просто сказать: «Знаешь, я хочу, чтобы в следующий раз

ты поступил иначе. Надо… Это необходимо для того, чтобы ты…»

(далее надо показать ребенку выгодные стороны жизни без воровс-

тва).

После такой договоренности ребенок успокоится: теперь он зна-

ет, как искать выход из ситуации, которая поставила его в тупик и

заставила пойти на воровство.

Ну и не забудьте выполнять еще несколько простых правил:

• Во-первых, вы сами должны быть твердо уверены в том, что нельзя

брать чужого.

• Во-вторых, вы должны понимать, что ребенку необходимо владеть

своей собст-венностью (конечно, речь идет не об автомобиле, а о про-

стых вещах: своих личных игрушках, одежде и пр.) и иметь деньги на

карманные расходы.

• В-третьих, учить ребенка нормам поведения нужно исходя из инте-

ресов других людей, а не из угрозы наказания.

• В-четвертых, вы не имеете права требовать от ребенка доверия, если

будете отказывать ему во всем!

Рассказывает папа двенадцатилетней Оли: «Один раз Оля украла ка-

кую-то мелочь в супермаркете, и меня вызвали к заведующему. Пока меня

отчитывали за плохое воспитание ребенка, я ни разу не сказал, что она

моя приемная дочь, разговаривал как родной отец. Когда мы вышли, Оля

со слезами на глазах спрашивала, почему я не сказал, что она приемная. Не

помню, что я ответил, но с тех пор Оля больше никогда не воровала».

**Что делать, если ребенок часто испытывает страх?**

У многих детей, которые были лишены родительской заботы и внимания, есть разнообразные страхи. Кто-то боится темноты, кто-то — чужих людей, кто-то — животных и т. д. У детей может встречаться страх внешнего мира, страх того, что их опять бросят. Некоторые дети никогда не скажут, что они чего-то боятся, но от переживаний у них может подняться температура, разболеться живот или голова.

Слово приемным родителям:

– Нужно стараться не давать повода для страхов!

– Нельзя заставлять преодолевать эти страхи сразу, нужно действо-

вать постепенно, используя небольшие уловки.

Рассказывает мама десятилетней Маши: «Дочка никак не могла за-

снуть в темной комнате. Я ей разрешила оставлять свет. Потом как-то

между делом сказала, что стало много денег уходить на электроэнергию.

Смотрю — Маша стала все реже и реже оставлять включенную лампу в

своей комнате, а потом и совсем перестала».

Очень важно, чтобы родители сами не провоцировали страхи у детей.

Например, не стоит впадать в панику, если ребенок упал с велосипеда.

Лучше пожалейте ребенка, потому что ему больно, и окажите необходи-

мую помощь. Не рассказывайте детям о своих страхах и болезнях. Дети

очень внушаемы и склонны перенимать родительские страхи в преуве-

личенном виде.

Кроме того, нужно очень осторожно относиться к просмотру вечерних

фильмов. Лучше не читать детям на ночь страшные сказки и рассказы.

Для преодоления некоторых страхов иногда достаточно просто объяснить ребенку некоторые явления. Например, когда ребенок боится грозы, нужно рассказать ему, как возникают гром и молнии. Если ребенок боится пожара, разбойников, нужно научить его тому, что необходимо делать при возникновении опасности.

Укладывая ребенка спать, пожелайте ему спокойной ночи, если надо,

включите ночник и спокойно объясните, что у вас еще дела по хозяйству.

Если ребенок позвал вас без необходимости, просто пожелайте ему спокойной ночи еще раз и больше не бегайте на каждый его зов.

Бывает, что ребенок использует страхи для манипуляции родителями или привлечения к себе внимания. В таких случаях необходимо выяснить цель демонстративных страхов ребенка и то, как они вписываются в общую картину его поведения. Если родители понимают, что страхи

ребенка вызваны его желанием привлечь к себе внимание, получить больше заботы и поддержки, то они должны стараться удовлетворять эту потребность ребенка в любых других ситуациях, кроме ситуации, когда ребенок чего-то боится. Нужно как можно меньше значения придавать страхам ребенка, уделяя как можно больше внимания случаям, когда он преодолел свой страх.

**Что делать, если у ребенка вспышки агрессии и раздражения?**

Изначально агрессия у ребенка может возникать как протест против ограничения его личной свободы. «Я хочу пойти туда!» – настаивает он – и это уже почва для очередного конфликта, пресечения детского исследовательского поведения, при-

теснения со стороны избыточно доминирующего взрослого. Когда доминирование взрослого превосходит порог, допустимый для ребенка (взрослый постоянно руководит, без конца отдает команды и т.д.), тогда у ребенка нет другого выхода, как защищаться, иначе его личность будет терпеть ущерб. Легче всего агрессия ребенка провоцируется монотонностью и повторяемостью (делать уроки, убирать вещи, мыть руки и т.д.), а также упрямством взрослого, который заставляет ребенка выполнять правила ради самих правил.

Истерики, вспышки агрессии и раздражения бывают как у детей, выросших в

обычной семье, так и у приемных детей. Это один из способов манипулировать родителями и другими взрослыми. Часто дети хорошо понимают, что родители очень болезненно реагируют на крик и слезы и пользуются этим средством для достижения собственных целей. Дети могут кричать и визжать, бросаться на пол и биться ногами или головой об пол, крушить вещи и угрожать убежать из дома. Родителей часто пугает такое сильное проявление эмоций, и они в отчаянии уступают ребенку. Некоторые родители пытаются отвлечь внимание ребенка, другие – наказывают

или пытаются заставить его прекратить истерику. Все эти способы реагирования на истерики ребенка обычно не приводят к положительным результатам.

Самым эффективным способом борьбы со вспышками раздражения у ре-

бенка является лишение его зрителя. Если родители остаются невозмутимы-

ми, и на них эти сцены не производят никакого впечатления, то ребенок вряд

ли попытается повторить такое представление. Родителям, игнорирующим

вспышку раздражения у ребенка не стоит упоминать о ней после того, как ре-

бенок успокоится, им следует разговаривать с ребенком так, как будто ничего не произошло. Когда ребенок совсем маленький, не стоит оставлять его во время истерики одного. Это может быть небезопасно. Многие психологи не рекомендуют в момент ярости поднимать ребенка с пола и насильно брать его на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Однако любые нравоучения в этот момент будут преждевременными.

«Часто приемные дети не могут обойтись без этих вспышек негативных эмоций, им нужно вылить все, что у них накопилось. Важно, чтобы это не превратилось в стереотип поведения. Нужно обучать детей снимать свою агрессию, раздражение и другие отрицательные эмоции приемлемыми

способами. Способом разрядки может быть физическая нагрузка, игры, в которых есть элемент соревнования, игры, в которых допустимо выражать свою злость.»

На всякий негативный момент найдется свой позитив. Наличие агрессии час-

то свидетельствует о творческих способностях ребенка, о его стремлении исследовать мир, искать новые пути решения проблем, изобретать и совершенствовать. Часто сломанная игрушка может поведать о желании ребенка понять, как она устроена внутри. Ребенок может сломать вещь для того, чтобы переделать ее по-своему, но, сломав, оказывается не в состоянии выполнить задуманное; окружающие же могут воспринять такое поведение ребенка как стремление «вредничать» – и наказать его за это. Но даже если ребенок действительно «вредничает», взрослому следует понять, что он таким образом исследует допустимые границы свободы своего поведения. Он хочет попытаться расширить их или подтвердить для себя невозможность этого.

**«Мы вместе с папой сделали скворечник, представляете»**

Для ребенка с повышенной агрессивностью создание вещей своими

руками имеет огромный дополнительный смысл. Опыт показывает, что

обычно вещи ломаются чаще в руках тех детей, которые не имеют на-

выков в самостоятельном ручном творчестве. Тот же, кто что-то сделал

сам, трепетно бережет свое «сокровище» и более бережно относится к ре-

зультатам труда других. В нем начинает жить «пункт бережливости» и

внимательное отношение к профессиональной деятельности взрослых.

Надо сказать, что иногда из детей с повышенной агрессивностью (пра-

вильнее было бы о них сказать – с выраженной творческой активнос-

тью) вырастают по-настоящему творческие взрослые, от которых в ос-

новном и зависит наша с вами жизнь.

**Стоит ли наказывать ребенка?**

Конечно, в идеале лучше бы совсем отказаться от наказаний. Но, к сожалению, вряд ли, воспитывая ребенка, кому-нибудь удалось без них обойтись. Помните главное: наказание – это не постоянная практика, а особый случай. Это незамедлительная (!) реакция на недопустимый, и, возможно, опасный поступок. Оно может быть только коротким. Нельзя наказывать ребенка за то, что вы сможете сделать и сами: например, пролить суп или разбить чашку. Делайте скидку на возраст ребенка. Никогда не наказывайте его за то, что он не сделал чего-то, недоступного ему в силу возраста.Ни в коем случае нельзя наказывать, если вы точно не уверены в вине ребенка. Это не тот случай, где стоит полагаться на свою интуицию. Как бы сильно вы ей не доверяли, может случиться, что наказание настигнет невиновного – а это недопустимо, если вы не хотите потерять доверие своего ребенка.

«Специалисты рекомендуют заменить наказания «негативными последствиями», которые являются логичным следствием неправильного

поведения ребенка. В любом случае, ни при каких обстоятельствах нельзя

использовать физические наказания.»

В некоторых странах, например, в Швеции, почти полностью отказались от наказания детей. Детей отвлекают, уговаривают, разъясняют. Такое воспитание, по принципу логичных и естественных последствий (ребенка знакомят со всеми возможными последствиями, к которым может привести его неправильное поведение), конечно, требует много затрат и временных и моральных. Стоит ли оно того? Несомненно, да!