**Советы психолога**

**для приемных родителей и опекунов.**

**Типичные особенности в поведении детей-воспитанников детского дома, школы-интерната**

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 школе-интернате 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 школе-интернате. Питание там 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 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 и школах-интернатах. 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.

 Следует учесть, что у детей, воспитывающихся в детских домах,  школах-интернатах 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 обменянной 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».

**Рекомендации по воспитанию приемных детей:**

1. 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.
2. Акцентируйте внимание 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.
3. 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.
4. 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!»).

 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.

 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 почуял свободу.

 **Поведение и эмоции, которые 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  школе-интернате  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.

 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 школе-интернате.

**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 казённых 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 ввиду.

 **4. Переоценка своих сил.** Несмотря на имеющиеся в детском учреждении 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.

 **6. Отход ко сну.** В интернате 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. Попытайтесь понять, что его пугает и беспокоит, дайте понять, что вы его защитите.

**Основные стадии адаптации**

1. ***«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.
2. ***«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 ребенок «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 ребенку 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.

**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!

1. ***«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 непринятие, 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.
2. ***«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?**

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.

 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 увещевания, 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.

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).

