

Приемный ребенок в
замещающей семье.
Способы бесконфликтного
взаимодействия с ребенком.

МАУДО ООЦ «Школа для родителей»

При общении с подростком применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт и лучше его понять

- ▶ **Прием 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей.
 - Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т.д.)
 - Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.
 - Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его суть).
- ▶ **Прием 2.** Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное.
- ▶ **Прием 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.
- ▶ **Прием 4.** Выбирай правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.
- ▶ **Прием 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не может быть!» и т.п.

Основные принципы воспитания ребенка в замещающей семье

- ▶ **Дайте свободу.** Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
- ▶ **Никаких нотаций.** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.
- ▶ **Идите на компромисс.** Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.
- ▶ **Уступает тот, кто умнее.** Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.
- ▶ **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.
- ▶ **Будьте тверды и последовательны.** Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

Советы педагогам и замещающим родителям

- ▶ Когда учитель приходит в школу, он берет на себя много часов нагрузки, классное руководство над самым трудным классом да еще и несколько часов репетиторства. Вначале он чувствует, что может все это одолеть. И на самом деле у него все получается. Но со временем наступает ощущение, что все он делает плохо, что его недооценивают, что к нему придираются и дети его все больше раздражают. Это симптомы выгорания. И происходит это от того, что учитель неправильно оценил свои ресурсы. Какое-то время организм, включая все свои дополнительные возможности, держался, но потом он стал давать сбой по всем направлениям. Этот учитель становится раздражительным, качество его работы ухудшается, могут возникнуть семейные проблемы и проблемы со здоровьем. Основная причина заложена в несоответствии его ресурсов (индивидуальных особенностей нервной системы, способов реагирования на кризисные ситуации, возможности получения поддержки близких и т. д.) требованиям, которые предъявляет к нему общество или он сам к себе.
- ▶ С приемными семьями все может происходить подобным образом, если возможности родителей не учитываются или преувеличиваются, а трудности недооцениваются. Например, когда в семье уже есть дети и все они хорошо прошли период адаптации, родители считают, что они могут взять в свою семью не одного, а двоих или больше детей, при этом полагая, что им под силу многое. Некоторое время приемные родители смогут преодолевать множество трудностей — адаптацию, ревность между детьми, их сложное поведение, связанное с нарушением привязанности. Но со временем они могут почувствовать истощение своих запасов. При этом немаловажный фактор — ответственность перед контролирующими организациями (социальными службами), понятное стремление выглядеть хорошей мамой или папой, показать свою компетентность.

- ▶ Такие нагрузки очень сложные. Это важно учитывать перед принятием решения взять в семью сразу нескольких детей. Важно учитывать свои способности, размеры помещения, временные затраты, возможности душевных сил. Иначе, если станет слишком тяжело, может сложиться впечатление, что во всем этом виноваты или дети, или сами родители. И это будет необъективный взгляд, синдром эмоционального выгорания.
- ▶ Еще один фактор — когда один из супругов не был согласен с решением взять приемных детей. Его каким-то образом уговорили. Тогда второй из родителей может остаться без поддержки и большую часть нагрузки нести на себе. И если что-то пойдет не так, супруг, который не хотел брать детей в семью, всегда сможет сказать: «А я же тебе говорил...». Это добавит еще и чувство вины за решение, которое не было обоюдным. Такие взаимоотношения внесут огромные сложности в семейную систему и адаптацию ребенка или детей в новых условиях, что может тоже привести к выгоранию. Поэтому не стоит спешить с принятием решения, если в семье есть люди, которые категорически против него.
- ▶ Обязательно выделяйте время для себя. Не по остаточному принципу, «когда получится», а совершенно обязательно. Если вы твердо будете знать, что, скажем, по субботам с ребёнком на несколько часов остаётся бабушка, а вы тем временем занимаетесь собой, пережить трудные моменты в течение недели станет гораздо легче. Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Бассейн, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой, выход в свет с супругом, рукоделие, спорт... **Всё, что лично вам помогает отдохнуть и расслабиться, должно присутствовать в жизни регулярно!**

- ▶ Устраивайте себе «тайм-ауты» до того, как подступит невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. В этот момент забудьте про предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это вредно. Поверьте, мама на третьей стадии выгорания гораздо вреднее! Когда вы будете в лучшей форме, вы сможете играть и заниматься с детьми. Любыми способами избегайте хронического переутомления, особенно недосыпа. Пусть хозяйство будет не в идеальном порядке, но у вас останутся силы улыбаться детям. Находите время для совместных удовольствий и развлечений. Вместо генеральной уборки в воскресенье махните с детьми в парк или в кино. Пусть не все уроки будут сделаны, но поцелуй перед сном – это святое.
- ▶ Если вам вдруг покажется, что вы поступаете эгоистично и безответственно, предаваясь отдыху в то время, как кто-то другой следит за ребёнком, напомните себе, что это вклад в ваше семейное благополучие и в будущее вашего ребёнка. Главное в жизни вашего ребёнка – это вы. Чудо уже произошло, вы встретились и теперь живёте одной семьёй. Помните, что вы берёте приёмного ребенка не для того, чтобы стать для него идеальным родителем, а для того, чтобы просто у него быть.