

БАЛА
ЖАНҰЯДА
өмір сүруге тиіс
Қоғамдық қозғалыс



Общественное движение
РЕБЕНОК
должен жить
В СЕМЬЕ



happychild.kz



ШКОЛА

ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ





ОГЛАВЛЕНИЕ



РЕЦЕНЗИЯ



ВВЕДЕНИЕ



ГЛОССАРИЙ

Глава 1. МОТИВАЦИЯ И ГОТОВНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ БЫТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ 12



**МОТИВАЦИЯ –
ЭТО ГЛАВНОЕ 12**

Какие бывают мотивы? 12

Ловушки мотивации 13

Если вы на пороге принятия
решения 14

Опросник готовности 14

Требования, предъявляемые
к приёмным родителям 15



**ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНЫХ
КАЧЕСТВ ПРИЕМНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ 16**

Здоровье и возраст родителей 16

Психологические особенности 18
и характер каждого члена семьи

Коммуникации членов семьи 18



**ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ
РОДНЫМИ И ПРИЕМНЫМИ
ДЕТЬМИ 19**

Равные условия 19

Становимся родителями! 20

Глава 2. НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ 21



**ПРОШЛОЕ
РЕБЕНКА 21**

Кровная семья 21

Переезд в детский дом 22

Переживание горя,
связанного с переездом
в детский дом 23

Если мечта сбывается 23



**СЕМЬЯ КАК ЧАСТЬ
ЭКОСИСТЕМЫ 24**

Как устроена экосистема 24

Сопротивления
в экосистеме 25

Микросистема 26

Мезосистема 26

Экосистема 26

Макросистема 27



**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА
В НОВОЙ СЕМЬЕ 28**

Причины трудностей
адаптации 28

Этапы адаптации 29

О чем еще следует
помнить? 33

Как преодолеть трудности
адаптации в приемной
семье? 33



**БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ
И ВОСПИТАНИЕ
ЧУВСТВ 35**

Безусловная любовь 35

Воспитание чувств 36

Невербальная
коммуникация 37





Глава 3. РАЗВИТИЕ И РОСТ РЕБЕНКА 39

Взрослые влияют на детей 39



ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ 40

Создание теории привязанности
Д. Боулби

Понятие привязанности

Возникновение и развитие привязанности у младенцев

Типы привязанности

Различия в развитии детей с нарушениями привязанности

Особенности формирования привязанности у детей оставшихся без опеки родителей

Пути к восстановлению



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 47

Возрастные периоды жизни человека

Жизненный путь человека

Младенчество

Ранний возраст или раннее детство

Раннее детство или дошкольный

Среднее детство или младший школьный возраст

Подростковый или пубертатный возраст

Юношеский возраст



ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ 54

Кризисы детства

Характеристика возрастных кризисов и рекомендации взрослым

Глава 4. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ОПЕКИ РОДИТЕЛЕЙ 62



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА У ДЕТЕЙ 62

Причины психотравм и ПТСР

Переживание психологической травмы детьми

Симптомы психотравмы

Последствия психотравмы

Как помочь ребенку, пережившему травму?

Рекомендации Питера Левина



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ – ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 69

Иждивенческое отношением к взрослым

Нарушение личных границ

Отсутствие навыков самостоятельности и самообслуживания

Отсутствие навыков общения



ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ 72



ЗЛОСТЬ И ГНЕВ У ДЕТЕЙ 74



ДЕТСКОЕ ВОРОВСТВО 75



НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ /ТРУДНОЕ/ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ 78

Типология «плохого» поведения детей

Глава 5. ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ, ПОЛОВОЕ И ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ 83



ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 83

Фазы психосексуального развития (по З. Фрейду)

Проявления здорового сексуального поведения у детей разного возраста



СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ 86

Сексуализированное поведение

Причины сексуализированного поведения

Половое воспитание и психосексуальное воспитание детей в приемных семьях



ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ 90

Мальчики и девочки





Глава 6. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА 93

Эффект ореола и привязанность
Базовые методы воспитания детей
Поощрения и наказания

Можно ли наказывать ребенка?
Правила наказания
За что нельзя наказывать?

Глава 7. ФОРМИРОВАНИЕ САМОИДЕНТИЧНОСТИ РЕБЕНКА 98

Особенности самовосприятия детей из неблагополучных семей



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ РЕБЕНКА 99

Наследственность
Среда
Воспитание



ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ ДЕТЕЙ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ 100

Как формируется идентичность
Факторы, оказывающие негативное влияние на формирование идентичности
«Книга жизни»

Глава 8. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ С ПРИЕМНЫМ РЕБЕНКОМ 104

Родительская позиция
Зона ближайшего развития
Развитие через игру
Условия, необходимые для эффективного общения

Как услышать ребенка?
Я-сообщения и выражение чувств
«Хороший ребенок»
Как любить своего ребенка?
Взрослеем вместе

Глава 9. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ 111

Специфический недуг
В чем причина?

Что делать?
Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Глава 10. ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ЗАДАЮТ ПРИЕМНЫЕ РОДИТЕЛИ 117

Стоит ли говорить ребенку, что он приемный?
Нужно ли рассказывать ребенку о его кровной семье?

Можно ли наказывать ли ребенка?
Сообщать ли учителям в школе о том, что ребенок приемный?

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 122





РЕЦЕНЗИЯ

Тема пособия актуальна, жизненно необходима и востребована в современных условиях, продиктована запросами практики, направлена на выполнение Государственной программы Республики Казахстан по укреплению института семьи, уменьшению числа детских домов и интернатов, борьбе с социальным сиротством.

Пособие отличается хорошей структурой и логикой, которая четко представлена и включает в себя введение, восемь глав, заключение, список использованной и рекомендуемой литературы.

Содержание пособия отражает все важные проблемы и вопросы в работе и подготовке приемных родителей, сочетая в себе как теоретические аспекты, так и практическое их решение. Особо импонируют конкретные рекомендации о том, что делать приемным родителям в тех или иных ситуациях, а также последняя глава, посвященная вопросам и ответам.


Следует особо отметить, что работа отличается практической направленностью, выполнена на высоком профессиональном психологическом уровне, написана живым и доступным для понимания языком. Текст пособия иллюстрирован таблицами, специальными знаками, легко читается.

Считаю, что данное пособие будет полезно не только приемным родителям и специалистам – психологам, социальным работникам, социальным педагогам, но также широкому кругу читателей.

На основании сказанного выше, а также с учетом актуальности, востребованности и новизны считаю возможным рекомендовать учебно-методическое пособие «Школа приемных родителей» к изданию и профессиональному применению.

*М.П.Кабакова
и.о. профессора КазНУ им.аль-Фараби,
канд. психол. наук, доцент*





ВВЕДЕНИЕ

*«Мы всегда будем в ответе за тех, кого приручили»
Антуан де Сент-Экзюпери*

Дети должны расти в атмосфере любви и заботы. К сожалению, реальность такова, что не все дети имеют необходимые для взросления условия. Если у малышей нет возможности расти и развиваться в родных семьях, государство способствует помещению их в семьи, которые хотят взять на воспитание детей, оставшихся без опеки родителей. При этом, будущие приемные родители или опекуны вправе сами выбрать форму помещения ребенка в семью. Так, в Республике Казахстан получили развитие разнообразные формы устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в семьи граждан:

- **Опека** – взрослые являются законными представителями ребенка
- **Патронат** – форма устройства детей на договорной основе
- **Гостевая семья** – временное пребывание ребенка старше 8 лет, до принятия окончательного решения о выборе формы опеки
- **Приемная** (профессиональная семья) **семья**
- **Усыновление** – взрослые получают юридический статус родителей.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ЛЮБОЙ ФОРМЫ УСТРОЙСТВА – это создание наиболее безопасных и благоприятных условий для воспитания и развития ребенка. Международный опыт подтверждает, что воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в рамках семьи, позволяет достигать более высокого уровня социализации и адаптации детей в обществе и способствует созданию наиболее комфортных условий для развития личности. Именно это диктует потребность в изменении принципов обеспечения интересов детей, в первую очередь, исключив или снизив до минимума количество случаев помещения их в детские интернатные учреждения и создавая возможности и условия для опеки, патроната или усыновления.

Как правило, при воспитании детей перемещенных из интернатных учреждений в семьи, у взрослых возникает множество проблем, да и сам ребенок испытывает серьезные эмоциональные нагрузки, приспособляясь к новым условиям жизни.

Взрослые должны понимать, что домашнее воспитание призвано обеспечить ребенку:

- Индивидуальный подход
- Любовь, заботу и защищенность
- Эмоциональную поддержку
- Получение ребенком опыта старших поколений
- Уверенность в будущем

Для этого необходима мобилизация внутренних и внешних ресурсов семьи и системное взаимодействие всех заинтересованных ведомств и учреждений.

Опека или усыновление (или удочерение) ребенка, оставшегося без опеки родителей – это серьезный шаг, на который способны не многие. Вспомните, есть ли у вас знакомые, которые воспитывают приемного ребенка? Наверняка, таких мало или вовсе нет в вашем





окружении. Но каким же серым, безнадежным и жестоким был бы наш мир, если бы не жили в нем светлые люди, способные принимать решения и брать на себя ответственность за судьбу, а порой и жизнь детей и подростков, которые лишились поддержки взрослых.

Какими бы ни были истинные причины взрослых стать родителями ребенка из детского дома, такой поступок всегда вызывает уважение. Принятию решения об усыновлении предшествует колоссальная душевная работа каждого будущего родителя – мамы и папы. А когда решение принято, им приходится преодолевать разногласия с родственниками, друзьями, соседями – порой, кажется, что весь мир встает против них. Но искреннее желание стать родителями помогает преодолеть все трудности на пути к материнству или отцовству. И тогда можно стать свидетелем удивительного, счастливого времени, когда взрослые, задыхаясь от счастья, берут на руки малыша или прижимают к себе подростка, когда сбывается мечта ребенка об обретении мамы и папы, когда все вместе начинают строить новую жизнь и надежда на счастье будит всех по утрам.

Это время, время начала новой семьи, должно стать якорем – ресурсным воспоминанием на все последующие годы. Ведь жизнь состоит не из одних праздников, но чаще из будней. Приемным родителям предстоит столкнуться с определенными сложностями, связанными с воспитанием детей: ведь ребенок не чистый лист бумаги! Он пришел к ним со своим видением мира, привычками и ценностями. Даже у совсем маленького человечка свой, не похожий ни на какой другой мир, свой характер, воспоминания, ожидания и мечты. И как важно взрослым не разочаровать малыша (или подростка), не разрушить его ценности и, вместе с тем, предложить свои. Родителям нужно будет скорректировать нежелательные черты характера и привычки ребенка, не обесценивая его прошлого, и вместе с ним создать картину возможного будущего, которая вдохновляла бы ребенка на развитие.

Сложности неизбежны, но преодолимы. Приемным родителям важно понимать, что происходит с ребенком, догадываться о причинах нежелательного поведения или реакций, знать методы и способы преодоления возникающих трудностей. В предлагаемом учебном пособии изложена информация, которая поможет взрослым общаться со своим ребенком, слышать и видеть его таким, каков он есть – без поведенческих защит, за которыми он прячется, чтоб оградить себя от травм и переживаний. Разумеется, предложенная информация – это лишь минимальная часть знаний психологии и педагогики, которые необходимы взрослым, воспитывающих приемных детей.

Уважаемые родители, вы находитесь в самом начале пути: вам предстоит освоение новых знаний и практических навыков, которые вы будете получать в Школе Приемных Родителей, из книг и на тренингах. Только обучаясь вы сможете избежать ошибок в воспитании своих детей, обрести уверенность, сохранить эмоциональное здоровье и воспитать в ребенке целостную гармоничную личность, способную на развитие, труд и независимость в будущем.

В данном учебном пособии предлагается информация, которая будет полезна взрослым, взявшим на воспитание ребенка или нескольких детей, оставшихся без попечения родителей. Для обобщенного понимания, предлагается называть эти семьи – **приемными семьями**, независимо от формы устройства¹.

Удачи!

*Команда проекта «Центр поддержки семьи»
Общественного движения «Ребенок должен жить в семье»*

¹ В странах Центральной и Восточной Европы подобные семьи принято называть фостерными, в Российской Федерации и некоторых странах СНГ используется термин – замещающая семья.





Агрессия –

эмоционально окрашенное жесткое целенаправленное нападение. Желание и готовность нанести урон, ударить, уничтожить.

Агрессивность –

черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно.

Акселерация –

ускоренное физическое и половое развитие ребенка. В крупных городах половое созревание подростков в настоящее время происходит на 1–3 года раньше по сравнению с началом нынешнего века. Основными причинами акселерации являются улучшение питания, обилие всевозможной информации, присущей жизни современного крупного города, и бурный темп общественной жизни.

Аутоагрессия –

действия, направленные на причинение вреда самому себе.

Гештальтпсихология –

это общепсихологическое направление, которое связано с попытками объяснения прежде всего восприятия, мышления и личности. В качестве основного объяснительного принципа гештальтпсихология выдвигает принцип целостности.

Депривация –

сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности – психофизиологические либо социальные. Д. это определенное состояние психики, при котором человек не может удовлетворить свои основные потребности. Это возникает также в случае лишения человека каких-либо благ, к которым он уже очень привык. Нужно отметить, что такое состояние возникает далеко не на все отвергнутые потребности. Есть большое количество желаний и стремлений человека, но, если он их не достигает, нет существенного ущерба личностной его структуре. Здесь важно удовлетворение именно жизненно важных нужд и потребностей. Депривация - это в психологии не какое-либо отклонение от привычной жизнедеятельности человека. Такое состояние является глубоким переживанием.

Зона ближайшего развития –

уровень развития, достигаемый ребенком в процессе его взаимодействия со взрослым, реализуемый развивающейся личностью в ходе совместной деятельности со взрослым, но не проявляющийся в рамках индивидуальной деятельности. теоретический конструкт, введенный Л.Выготским в начале 1932–1934 гг. для характеристики связи между обучением и психическим развитием ребёнка. Разница между тем что ребенок знает, умеет делать сегодня с помощью взрослого, а завтра будет делать самостоятельно.





Идентификация –

установление тождественности неизвестного объекта известному на основании совпадения признаков; опознание, установление полного сходства или совпадения.

Импринтинг –

целостный психофизиологический механизм, при котором зрительный, слуховой или иной образ прочно сохраняется в мозговых центрах. Особенности этого процесса схожи и у животных, и у человека. Во-первых, он возникает в четко определенное время – критические периоды жизни, когда организм оказывается максимально чувствительным и восприимчивым к новому. Во-вторых, только одна встреча с объектом запечатления достаточна для его формирования. В-третьих, для возникновения явления импринтинга не нужно какое-либо подкрепление (пищевое, эмоциональное или иное). И в-четвертых, результаты импринтинга крайне стабильны и результат запечатления может оставаться в течение всей жизни.

Инстинкт –

врожденное поведение, возникающее без специального научения и обнаруживаемое у всех представителей данного вида.

Клиническое состояние в психологии –

расстройство личности, характеризующееся отклоняющимся поведением и проявляющееся в дезадаптации, тотальности и стабильности патологических черт.

Логотерапия –

один из видов экзистенциальной психотерапии основанный на поиске и анализе смыслов существования. Разработан В. Франклом в середине XX века.

Нонконформизм –

стремление индивида придерживаться и отстаивать установки, мнения, результаты восприятия, поведение и так далее, прямо противоречащие тем, которые господствуют в данном обществе или группе.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) –

нарушение нормальной работы психики в результате единичной или повторяющейся психотравмирующей ситуации. В числе обстоятельств, провоцирующих развитие ПТСР – участие в военных действиях, сексуальное насилие, тяжелые физические травмы, пребывание в опасных для жизни ситуациях, обусловленных природными или техногенными катастрофами и т. п. ПТСР характеризуется повышенной тревожностью и навязчивыми воспоминаниями о травмирующем событии при настойчивом избегании мыслей, чувств, разговоров и ситуаций, так или иначе связанных с травмой.

Пограничное состояние психики –

это граница между здоровьем и патологией. Такие состояния еще не относятся к расстройствам психики, но и нормой уже не являются. Соматические и нейросоматические заболевания развиваются именно на почве пограничных состояний психики, под воздействием каких-либо внешних или внутренних факторов.

Психология –

это наука об особенностях психики человека. Психология изучает поведение и психические процессы людей: мышление, память, восприятие, воображение, ощущения, эмоции, чувства, задатки, темперамент.





Психологическая травма –

вред, нанесенный психике человека, связанный с тяжёлыми переживаниями (в частности, в следствии травмирующего словесного воздействия); она может привести к болезненным реакциям в психической и вегетативной сферах (депрессия, неврозы и др.).

Пубертатный период –

процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода.

Привязанность –

чувство близости, основанное на глубокой симпатии, влюбленности, преданности кому-либо или чему-либо.

Рабочая модель привязанности –

общее представление ребенка о возможности вступить в эмоциональный контакт с близким взрослым.

Регрессивное поведение –

форма психологической защиты, один из универсальных механизмов защитных, обуславливающий специфическую форму ухода от действительности – временный переход, возврат на более раннюю стадию развития, к более примитивным формам поведения или мышления, на примитивный уровень развития психического - как бы отступление в тот психологический период, когда человек чувствовал себя особенно защищенным.

Ретардация –

термин, противоположный выражению «акселерация». Под ретардацией понимают стойкую задержку общего психического развития из-за различных нарушений интеллекта в возрасте от двух до пяти лет, то есть в период, когда у ребенка только формируется речь. При этом, как правило, не отмечается прогрессивное ухудшение познавательных функций. Если умственные расстройства происходят на фоне уже сформированной речи и носят прогрессирующий характер, то такие нарушения в развитии называются слабоумием (деменцией). Ретардация частично совпадает с инфантилизмом, при этом, предполагается, что отставание со временем можно наверстать, тогда, как во многих случаях инфантилизма некоторые его признаки сохраняются и у взрослых. К тому же бывает ретардация психического развития, а при инфантилизме интеллект не затрагивается.

Самооценка –

представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Симптомы –

явные признаки чего-то, сопровождающие те или иные проявления заболеваний или отклонений в развитии и функциональности.

Социальное развитие –

тип изменения в обществе, который определяет переход всех общественных отношений к качественно новому состоянию.





Типы привязанности –

привычка получать состояние счастья связывая себя с каким то конкретным человеком. Варианты модели привязанности (надежная, избегающая, амбивалентная).

Феномен –

любое индивидуальное целостное психическое переживание, наблюдаемое явление или событие.

Экзистенциальный психоанализ –

техника экзистенциальной психотерапии впервые рассмотренная Жаном-Полем Сартром. Принципом этого психоанализа, в отличие от фрейдовского является то, что человек есть завершённая целостность, а не набор качеств, вступающих в конфликт с биологическими инстинктами; следовательно, он полностью выражается в своих симптомах, жестах, словах, мимике, а не реконструируется из них. Цель экзистенциального психоанализа — выявить фундаментальный выбор человеческого бытия посредством наблюдения за его различными проявлениями.

Экзистенциальная психотерапия –

направление в психотерапии, ставящее целью подвести пациента к осмыслению своей жизни, осознанию своих жизненных ценностей и изменению своего жизненного пути на основе этих ценностей, с принятием полной ответственности за свой выбор.

Эмоции –

субъективные переживания, касающиеся ситуаций и событий, важных для человека. Психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоциональное развитие –

ряд взаимосвязанных направлений, каждое из которых имеет свои определённые способы воздействия на эмоциональную сферу и соответственно механизмы включения эмоций.





Глава 1

МОТИВАЦИЯ И ГОТОВНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ БЫТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что является самым главным в решении взять в семью приемного ребенка
- Как влияют личностные качества приемных родителей на воспитание детей
- Какие отношения могут возникнуть внутри семьи между ее членами и приёмным ребенком

Все чаще мы слышим о том, как важно, ребенку, оставшемуся без родителей обрести семью, быть защищенным и любимым взрослыми. Все больше появляется информации о том, что детей из детских сиротских учреждений усыновляют, берут на патронат или опеку семьи с родными детьми или без них. Это не может не радовать – равнодушные к чужой беде люди показывают нам, как важно быть человечными, отзывчивыми и деятельными. Без них общество превратилось бы в толпу закрытых и безразличных личностей.



1.1 МОТИВАЦИЯ – ЭТО ГЛАВНОЕ

КАКИЕ БЫВАЮТ МОТИВЫ?

Если бы все было так просто: захотел помочь маленькому человечку, взял в дом, накормил, обогрел, поиграл – вот и ребенок счастлив и на душе хорошо. Но зачастую, опыт приемных родителей говорит об обратном – совместное проживание с новым членом семьи, это нелегкий труд и великое терпение, основанные на безусловной любви взрослых к ребенку. Вот этого, порой, не хватает родителям или опекунам и, тогда, происходит самое нежелательное – возврат ребенка в детское учреждение.

Поэтому, прежде чем решиться на усыновление (опекунство, наставничество, патронат) взрослым необходимо разобраться в себе, понять, почему у них возникло желание взять неродного ребенка. Это сложный вопрос, при этом самый важный.

На практике, люди хотят стать приемными родителями руководствуясь следующими мотивами:

- Жалость к детям из детских домов
- Желание вернуть ушедшее время (когда свои повзрослевшие дети жили дома)
- Одиночество (от которого так хочется избавиться)
- Желание сохранить распадающийся брак
- Испытать радость материнства или отцовства (если нет родных детей)
- Найти друга своему ребенку (чтобы в будущем не остался один)
- Страх перед наступающей старостью (в случае, когда нет родных детей или молодых родственников)
- Активная социальная позиция (все дети должны жить в семьях!)

Задумайтесь, о чем говорят эти мотивы? Прежде всего, это желания облегчить свою боль или страдания. Это **эгоистичные** мотивы. В этом нет ничего плохого. Люди обзаваются своими детьми тоже из этих соображений. Только своих детей мы воспитываем с момента рождения и не мыслим без них своей жизни. А с приемными бывает трудно, потому что изначально нет





главного – той самой безусловной любви и принятия ребенка таким, какой он есть. При отсутствии безусловного принятия, взрослые не в состоянии справиться с трудностями, которые возникают при вхождении ребенка в семью и отправляют детей обратно в детские учреждения.

Почему это происходит? Потому что эгоистичные мотивы предполагают ожидания будущего, которое станет радостнее и счастливее с приходом в семью нового человека. Взрослые ждут позитивных изменений в своей судьбе, но случается, что попадают в ловушку собственных ожиданий.

ЛОВУШКИ МОТИВАЦИИ

Взрослым, решившим усыновить ребенка, важно искренне ответить на вопрос – **зачем я хочу взять на воспитание ребенка?** Не стоит лукавить и обманывать себя, нужно быть предельно честным и только потом принимать окончательное решение.

Помните, что приемный ребенок никогда **не спасет распадающийся брак**. Если супруги не ладят между собой, они не смогут сплотиться ради спокойствия и развития приёмного ребенка. В таких семьях у супругов разные цели, желания и потребности, именно поэтому они ссорятся. Ребенок только усугубит противоречия и, в конечном итоге может стать причиной окончательного разрыва.

Приемный ребенок **не вернет молодость родителям**, которые скучают по временам, когда их дом был наполнен смехом родных детей. Они будут ждать повторения, но новый малыш обязательно будет другим, непохожим на родных детей. Более того, возможно, им придется столкнуться с новыми проблемами, которые они не решали раньше. А это потребует от них напряжения и дополнительных сил, что будет вызывать раздражение от неоправданных ожиданий.

Разочарование могут испытать одинокие люди, которые берут детей в надежде скрасить свое одиночество или наступающую старость. Ребенок не обязан становиться опекуном для своей одинокой или стареющей мамы. У него будут свои интересы и дела (как и у всех детей). А требование мамы посвящать ей время будет вызывать раздражение или сопротивление.

Не всегда приемный ребенок может стать другом родным детям. Свои дети могут **ревновать** нового члена семьи к родителям и наоборот. Это вызовет напряжение в семье, которое чревато серьезными конфликтами.

Самая опасная ловушка поджидает людей, которые берут детей согласно своим убеждениям – нельзя чтобы дети росли в детских домах! Воодушевленные социальной рекламой, или пугающими рассказами знакомых об «ужасах» сиротских учреждений, или «потому что жалко», они не задумываются о том, что ребенок не игрушка, «играть» с которой можно только когда самому захочется. Столкнувшись с трудностями воспитания, они рано или поздно, понимают, что уже **наигрались**, а преодолевать себя, желания нет. Такие горе-родители наносят непоправимый удар ребенку, оправиться от которого, маленькому человеку бывает очень трудно.

Так какими же должны быть мотивы, относительно желания взять в семью приемного ребенка? Они должны быть истинными и, наверное, альтруистичными². Только в этом случае, будущие родители смогут справиться с трудностями и вырастить здорового и счастливого человека.

² **Альтруизм** – это принцип поведения, согласно которому человек делает добрые поступки, связанные с бескорыстной опекой и благополучием других. Понятие, которым осмысливается активность, связанная с бескорыстной заботой о благополучии других; соотносится с понятием самоотверженности – то есть с приношением в жертву своих выгод в пользу блага другого человека, других людей или в целом – ради общего блага.





ЕСЛИ ВЫ НА ПОРОГЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Эгоистичные мотивы могут принести разочарования. Но если, узнав о возможных будущих сложностях с приходом нового члена семьи, вы не отказываетесь от намерения заботиться о ребенке, оставшемся без родительской опеки, это значит, что у вас есть глубинная потребность поделиться своим счастьем. Именно счастьем! Помните об этом.

Вырастить счастливого ребенка,
могут только счастливые родители!

Несчастливые родители могут усугубить психологические проблемы детей, которые уже испытали горечь предательства или сиротства. Тогда вместо радости обретения семьи ребенок получит разочарование в самой жизни. О чем он будет думать, когда вырастет? О том, что лучше бы его взяли в другую семью, или вовсе оставили в детском доме? Именно вы будете источником его несчастий.

Прислушайтесь к себе: какие чувства вы испытываете, когда думаете о ребенке? Радость, волнение или смятение? А может тревогу или страх? Поймите причину ваших эмоций. Ведь страх можно испытывать, опасаясь за будущее: справлюсь ли я? А радость от того что у вас появится надежда на сохранение распадающейся семьи. В этом случае, подумайте о «ловушках мотивации» и пересмотрите свои намерения.

Не торопитесь оформлять документы на усыновление или опеку ребенка. Сознательно отложите момент объявления ребенку о его новом статусе. Слушайте себя, свое сердце. Помните, взять ребенка из детского учреждения намного легче, чем вернуть его обратно. Не потому что его не возьмут, а потому что придется идти на сделку со своей совестью. Вам нужно будет придумывать оправдания своему поступку, закрывать глаза на будущую глубокую травму ребенка (о которой вы знали еще до того, как решились на опеку). Поэтому, думайте и еще раз, думайте.

В помощь тем, кто принимает решение, предлагается ответить на вопросы, сформулированные опекунами и наставниками детей из детских учреждений.



Опросник готовности для будущих наставников, опекунов и приемных родителей

Когда к вам в семью придет новый ребенок, готовы ли вы:	ДА	НЕТ
• Полностью изменить свой, привычный стиль жизни?		
• Отказаться от некоторых или большинства привычек и ритуалов, которые до сих пор сопровождали вашу жизнь?		
• Изменить свои планы на будущее?		
• Принять новые отношения с близкими в своей семье, которые обязательно изменятся?		
• Принять новое отношение к вам, со стороны близких, родственников, знакомых?		
• Разделить любовь между родными детьми и приемным ребенком?		
• Тратить деньги на приемного ребенка (обустройство, одежда, лечение (если необходимо), развитие, отдых)?		
• Осуществлять контроль над ребенком 24 часа в сутки (разумеется, ненавязчивый)?		





Когда к вам в семью придет новый ребенок, готовы ли вы:	ДА	НЕТ
• Справляться с неожиданными ситуациями, связанными с приемным ребенком: внезапное заболевание, несчастный случай, проблемы в школе, конфликты и т.п.?		
• Открывать в себе(!) новые качества и необязательно хорошие?		
• Узнавать что-то новое о ребенке (и необязательно хорошее)?		
• Выдерживать дополнительное нервное напряжение, связанное с вхождением нового ребенка в семью		
• Регулярно учиться, посещать клуб наставников и приемных родителей, развиваться как личность и как родитель длительное время?		



Если вы, более чем на 3 вопроса ответили «нет», имеет смысл отложить свои планы на опеку, усыновление или наставничество на некоторое время и еще раз проверить свою мотивацию. Сможете ли вы жить без ребенка?

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПРИЁМНЫМ РОДИТЕЛЯМ





В настоящее время законодательство Республики Казахстан не регламентирует деятельность приемных родителей в полном объеме, ограничиваясь перечнем навыков, входящих в родительские компетенции (обеспечение безопасности, охрана здоровья ребенка и создание условий для адаптации, реабилитации и развития). Но для успешной адаптации приемной семьи необходимы критерии, по которым можно будет структурировать деятельность приемных родителей относительно воспитания и развития ребенка. Ниже перечислены требования, предъявляемые к приемным родителям:



Как-то юная мама обратилась ко мне с жалобами на сильное напряжение через десять месяцев после рождения ребенка. Она была очень измучена и сказала:

– Я думала ребенок – это игры, красивые костюмчики, прогулки на коляске и фотосессии. А что получила – усталость, болезни и бесконечный плач!

Из книги «Осознанное родительство»
Проект «ONEGE»

-  Приемные родители должны знать свою семью. Уметь оценивать и анализировать происходящие события, находить ресурсы для решения задач и развития семьи – видеть сильные и слабые стороны. Понимать каждого члена семьи с точки зрения его способностей и возможностей. Уметь ставить цели и видеть пути их достижения.
-  Взрослые члены семьи должны обладать навыками эффективной коммуникации. Без умения выстраивать отношения и налаживать коммуникации, как внутри семьи, так и за ее пределами, им будет сложно справиться с поставленными задачами.
-  Приемные родители обязаны знать базовую информацию о развитии детей и обладать достаточным объемом навыков по уходу за детьми, уметь управлять поведением детей. Эти знания можно получить в рамках Школы Приемных Родителей и изучая специальную литературу.
-  Приемные родители должны обладать специфическими знаниями и навыками, касающимися ухода за детьми с особыми потребностями, детьми, подвергшимися жестокому обращению, брошенными детьми и детьми, пережившими психологическое насилие.





- Приемные родители должны уметь помогать детям справляться с чувством утраты и формировать привязанность, устанавливая новые связи с их новым окружением, поддерживать отношения, которые связывают их с прошлым.
- Приемным родителям необходимо уметь развивать у детей положительную самооценку, формировать отношение к семье, культуре, стране.

Обладая перечисленными знаниями и навыками, приемные родители не будут находиться в растерянности, столкнувшись с неизвестными ранее ситуациями. Например, в приемных семьях часто наблюдается ситуация, когда родители пытаются заставить ребенка подстроиться к привычной для взрослых жизни. Члены семьи не знают о том, что с приходом в семью ребенка семейная система, независимо от их желания, начинает подстраиваться под нового члена. Приемные родители должны изменить свой образ жизни учитывая потребности ребенка и принять новый режим.



1.2 ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Известно, что на формирование личности ребенка значительное влияние оказывают личностные характеристики его родителей или воспитателей. Разумеется, идеальных людей не бывает, но следует помнить, что здоровое и благополучное развитие дети получают в семьях, где взрослые обладают такими качествами как: уверенность, коммуникабельность, эмпатия, уравновешенность, гибкость, готовность к изменениям и способности к развитию. Для становления личности ребенка значение имеют такие характеристики взрослых:

- Физические показатели: возраст и здоровье
- Психологические особенности и характер каждого члена семьи
- Знания, умения и навыки, необходимые для общения с ребенком
- Социальный статус приемных родителей
- Уровень взаимоотношений в семье и коммуникаций приёмных родителей.

ЗДОРОВЬЕ И ВОЗРАСТ РОДИТЕЛЕЙ

Физическое и эмоциональное состояние приемных родителей напрямую связано с их возрастом. Как правило, молодые люди полные сил и энергии редко берут приемных детей. Приемными родителями чаще становятся люди после 35 лет, когда чувствуют эмоциональную потребность в приемном ребенке и уверенность в материальном достатке.

Например, немолодой маме может быть тяжело брать ребенка на руки. А отцу, которому больше, например, сорока лет, нелегко играть с сыном в футбол. Имеет смысл подумать об этом заранее. Активные игры на воздухе можно заменить на менее подвижные, но при этом, не отказываясь от времени, проводимого с сыном.

Приемным родителям рекомендуется как можно больше времени проводить с ребенком вне дома – посещать друзей, ходить в походы, на экскурсии, в кино. Это самым наилучшим образом сказывается на развитии ребенка. Но бывает, что возраст и здоровье родителей не позволяют следовать таким рекомендациям. Люди после 40 лет утомляются на работе и, приходя домой, посвящают свободное время пассивному отдыху. Иногда одним из приемных родителей может стать человек со слабым здоровьем, которому нежелательны физические нагрузки – это тоже необходимо учитывать, планируя свободное время семьи.

История приемной семьи

Саша живет в приемной семье 4 месяца. Ему 13 лет и он не хочет ложиться спать в 10 часов вечера. Говорит: «Рано!». Родители хотят, чтобы он соблюдал режим, и уходил спать вовремя. По вечерам в семье напряженная атмосфера и споры.





Для приемных родителей соблюдение режима Сашей крайне важно – уложив подростка они в течение часа готовятся ко сну. Если мама засыпает позже 11 часов вечера, то утром ей тяжело вставать, она не высыпается. Причина – физическая слабость женщины. Она быстро утомляется не только от физической нагрузки, но и от эмоциональной. Ее природный темперамент не позволяет ей быть активной длительное время. Кроме того, сказывается возраст – супругам по 40 лет.

Приемные родители, проанализировали ситуацию и решили изменить «вечернюю программу»: мама стала уходить спать, когда ей удобно. А папа с сыном могут общаться или заниматься домашними делами до 11 часов вечера. Ответственность за соблюдение режима легла на отца.

Таким образом, супруги поменяли вечерний ритуал: после отхода мамы ко сну наступает «мужской вечер» – папа с сыном смотрят спортивные передачи и одновременно играют в шахматы. Отец, чтобы занять вечером Сашу начал обучать его шахматной игре. Ситуация напряжения перед сном разрешилась.

Другая тема, связанная с возрастом приемных родителей – это привычки. Семейные пары, которые много лет прожили вместе, имеют устоявшиеся правила и ритуалы. У них особые требования к порядку, режиму, питанию. Взяв приемного ребенка, им придется менять устои своей жизни – это всегда стрессовая ситуация, которая влечет за собой напряжение и раздражение, что негативно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Нужно научиться распознавать такие ситуации и находить экологичные способы решения

История приемной семьи

Приемные родители Артема 5 лет, неплохо справляются со своими обязанностями. Мальчик проживает в семье 6 месяцев. Родители научились договариваться с сыном о выполнении некоторых несложных дел. Например, мытье ручек после прогулки или складывания в коробку игрушек после игры. Единственное что очень раздражает маму и папу это укладывание Артема спать по вечерам. Мальчик не хочет ложиться в постель, капризничает, кричит и долго не засыпает. Чтение сказок или колыбельные песни не помогают.

За помощью родители обратились к семейному психологу, который сделал следующие наблюдения: ребенка отправляют спать вовремя – он устал и действительно хочет спать. Во время подготовки ко сну мама и папа неожиданно стали вести себя возбужденно: начали говорить громче обычного, шутить друг с другом и смеяться. В это время мальчик стал капризничать и отказываться ложиться в постель – «Не хочу! Не буду спать!». Начал тянуться к игрушкам и разбрасывать их. Забрал у папы книжку, которую тот собирался ему читать. Ситуация накалилась. Родители стали нервничать. Мама повышала голос и угрожала ребенку наказанием. Артем начал плакать, утомился и затих.

Вопросы, которые задала психолог родителям после того как мальчик уснул, прояснили ситуацию. Оказывается до прихода ребенка в семью, молодые люди (маме 28 лет, папе – 30) по вечерам развлекались вне дома. Они уходили в кино, в клуб или встречались с друзьями. Так было много лет. Они были свободны и активно проводили вечернее время. С появлением Артема – их активное времяпрепровождение стало невозможным. Они это понимают и принимают. Но по привычке, с приходом вечера у них появляется возбужденное настроение – состояние ожидания развлечений. Ребенок чувствует это возбуждение и начинает нервничать. Родители как бы торопятся усыпить малыша, чтобы почувствовать свободу. Но чем больше они суетятся, тем больше беспокоится ребенок, тем больше злятся на него мама и папа. Получается замкнутый круг, который невротизирует ситуацию каждый вечер. Похоже, это вошло в привычку. Приемным родителям было рекомендовано:

- Проанализировать ситуацию и осознать причины своего возбужденного состояния по вечерам.
- Понять, что беспокойство ребенка вызвано беспокойным состоянием самих родителей.
- Перед укладыванием ребенка в постель родителям нужно успокоиться и расслабиться.
- Хорошо бы придумать ритуалы для всей семьи перед сном – совместный просмотр мультфильма, чтение книги, подготовка одежды на завтра и т.п. Совместные действия со временем вытеснят привычное состояние вечернего возбуждения родителей, и ребенок будет ложиться спать спокойным.





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕР КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ

Все люди разные. У каждого члена семьи свой неповторимый характер и темперамент. Проявления разных характеров препятствуют взаимопониманию, что ведет к нарушениям внутрисемейных отношений. На противоречия, вызванные различным видением будущего, взглядами на воспитание, отношению к жизни родителей, ребенок будет реагировать эмоционально. Например, если в семье очень добрая и слабохарактерная мама, и жесткий настойчивый папа, могут возникнуть конфликты, связанные с оценкой поведения ребенка и наказаниями. Мать будет прощать малыша за проступки, а отец строго наказывать. Такая несогласованность в действиях сначала невротизирует ребенка, а позже, по мере его взросления, может сделать его конформистом: человеком без собственных принципов, подчиняемого и приспособляющегося.

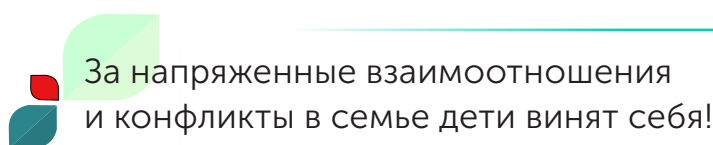
Кроме того, наивно надеяться, что личностные характеристики и особенности приемных родителей и малыша будут совпадать и дополнять друг друга. Характер ребенка формируется с самого раннего детства, и родители принимают ребенка уже с зачатками черт характера, которые будут формировать его личность. Если приемный ребенок школьного возраста, то можно считать, что у него уже сформированный характер. Тогда непонимание и раздражение в семье могут быть чрезвычайно острыми и служить причинами напряжения и конфликтов. Взрослые должны знать и понимать особенности проявлений личности своих близких, прежде всего, самих себя, для того чтобы формировать спокойную атмосферу в семье.

КОММУНИКАЦИИ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Общение внутри семьи – самый важный компонент для развития и самочувствия приемного ребенка. Приемные родители должны научиться анализировать свои отношения. Попробуйте ответить на вопросы:

- Насколько доверительные отношения между членами семьи?
- Каков уровень эмпатии по отношению друг к другу?
- Как часто случаются ссоры? Каковы их причины?
- Как в семье распределяется нагрузка?

Взрослым следует помнить, что неискренние, напряженные отношения между членами семьи могут быть психотравмирующими для приемного ребенка. Дети интуитивно чувствуют ложь, притворство, страх или неуверенность, которые испытывают взрослые, но пытаются скрыть это. Понимая, что родители неискренни друг с другом, дети чувствуют вину, считая себя причиной конфликтов.



Большинство современных семей испытывают трудности в общении из-за низкого уровня эмпатии. **Эмпатия** – это способность людей постигать внутренний мир другого человека, воспринимать его эмоциональное состояние и сопереживать его чувствам и проблемам.

Исследователи отмечают, что наиболее слабой эмпатией обладают мужчины и подростки. Это значит, что они могут неверно понимать и интерпретировать чувства других членов семьи и мотивы их поступков, что может провоцировать конфликтные ситуации. Как правило, женщины, обладая интуицией и хорошей эмпатией, не знают, что близкие лишены этих качеств и предъявляют к ним необоснованные требования, начинающиеся со слов «почему ты ... (не знал, не понял, не помог и т.п.)». Это претензии, которые муж или ребенок просто не в состоянии понять.

В таких ситуациях, женщина невольно формирует к себе особое отношение, которое нельзя назвать позитивным. Недооценка или неправильная оценка личностных качеств супруги или супруга возводит коммуникационный барьер при общении. Это влечет за собой потерю доверия между всеми членами семьи. Без доверия и эмпатии семья обречена на эмоциональное отчуждение. Приемному ребенку в такой семье некомфортно и тяжело. Подрастая, дети стремятся уйти из таких семей – на улицу, в подростковую компанию.





Добиться спокойного, безоблачного проживания в семье – наверное невозможно. Ссоры и конфликты неизбежны в любой семье. Но приемные родители должны следовать базовым принципам функционирования семьи:

- Не ссоры, а конструктивные споры – с аргументами и доказательствами
- Доверие вместо подозрительности
- Вместо обвинения и поиска виноватого – анализ проблемы и совместный поиск выхода из нее
- Конфликт – это всегда вина всех взрослых. Они допустили развитие негативной ситуации, а не ребенок

В случаях, когда конфликты и недопонимание в семье становятся частыми и эмоционально заряженными, имеет смысл обратиться к специалисту – например, к семейному психологу.

В семьях, где нет отчуждения, где каждый стремится помочь каждому, где нет выяснения отношений на тему: «кто главный?» царит взаимопонимание и любовь. Приемные дети в таких семьях, быстро адаптируются и благополучно развиваются, становясь целостной гармоничной личностью.



1.3 ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДНЫМИ И ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ

РАВНЫЕ УСЛОВИЯ

В семьях, где живут родные дети, появление приемного ребенка чревато дополнительными трудностями. В таких семьях возникает еще одна зона напряжения – взаимоотношения детей. Существует 3 модели поведения родителей:

1. Различное отношение к своим и приемным детям. Родители сравнивают своих детей с приемными. В таких случаях «плохой» ребенок вынужден быть плохим. Родители становятся придирчивыми, критичными, начинают запрещать, угрожать – отсюда плохое поведение ребенка из-за страха, что от него откажутся.
2. Приемному ребенку оказывают большее внимание чем родным детям, иногда потому что он более проблемный и приемные родители считают, что он нуждается в большем внимании и поддержке.
3. Родители ко всем детям относятся одинаково, у всех равные условия жизни. Разумеется, третья модель предпочтительнее.

С появлением приемного ребенка могут страдать родные дети: они теряют часть внимания и любви родителей. Ревность и обиду могут чувствовать и проявлять и приемные и родные дети. Между ними может возникнуть вражда из-за борьбы за внимание родителей. Ярким показателем неблагополучия в приемной семье является невротизация и тревожность родного ребенка (или детей). Это очень серьезная ситуация, требующая вмешательства семейного и детского психологов.

Основное условие, способствующее успешной адаптации приемной семьи – это **уверенность всех детей, что они любимы**. Родители должны помнить, что через родных детей приемный ребенок учится жить в семье, взаимодействовать с родителями и другими людьми.

История приемной семьи

В приемной семье двое родных детей: Сауле, 18 лет, Алия, 14 лет и приемный сын – Султан, 8 лет. Приемные родители неплохо справляются со своими обязанностями: Султан, за 5 месяцев пребывания в семье, приобрел полезные привычки, перестал грубить, окреп физически.

С недавнего времени, между Султаном и Алией стали возникать конфликты и громкие ссоры. Родная дочка стала доставлять родителям много хлопот – не слушается, грубит и часто придирается к Султану. Взрослые объясняли изменение поведения переходным возрастом девочки. Хотя, раньше, до прихода в семью приемного сына девочка была ласковая и послушная. Родители решили обратиться за помощью к семейному психологу.





Психолог сделал следующие выводы: Алия, до появления приемного сына, была младшей дочерью и получала максимум заботы и внимания, особенно от отца. Теперь же, отец уделяет больше внимания Султану – называя его наследником. Отец и сын много времени проводят вместе: ходят играть в футбол, смотрят спортивные передачи, занимаются конструированием. Попытки Алии привлечь внимание отца, чтобы получить прежнее отношение, ни к чему не приводят. Отец говорит ей, что она большая и должна понимать, что мальчику необходимо уделять много внимания, чтобы наверстать упущенное.

Поведение девочки – это протест против несправедливого (по ее мнению) отношения к ней. Кроме того, она ревнует родителей к приемному сыну. Негативные эмоции сформировали у Алии неприязненное отношение к Султану – это видно по ее поведению: она придирается к нему, кричит и толкает его.

Психолог посоветовала приемным родителям изменить свое отношение к родной дочери. Поведение Алии естественно и обосновано – она добивается прежней любви родителей. Ей очень нелегко. Дети всегда будут соперничать между собой за внимание мамы и папы, а родители обязаны разделить свое внимание поровну. Каждый ребенок в семье должен быть уверен в том, что именно он – самый любимый.

Условия успешной адаптации приемной семьи с родными детьми:

- Обеспечение равноправного положения всех детей
- Осознание всеми детьми, что они любимы
- Осознание приемным ребенком долговременности проживания в семье
- Формирование у приемного ребенка привязанностей
- Обеспечение приемными родителями атмосферы доверия и безопасности в семье

СТАНОВИМСЯ РОДИТЕЛЯМИ!

Приёмным родителям нужно уметь решать любые задачи, связанные с поведением и эмоциональным состоянием ребенка. Для этого необходимо терпение, любовь, специальные знания и навыки общения. Эта книга поможет вам лучше понимать вашего ребенка, посещение клуба приемных родителей и наставников даст возможность делиться опытом с другими, на тренингах по детско-родительским отношениям вы получите необходимые знания и навыки взаимодействия с детьми. Все это научит вас развиваться и расти как личность и как мама или папа. И, значит, вы сможете воспитать счастливого человека в атмосфере понимания и любви.

Кроме того, обучение и развитие – единственный способ избежать такой неприятности, как эмоциональное выгорание. Многие приемные родители и опекуны морально уставали от постоянного напряжения уже после 6 месяцев проживания с ребенком. Это служило поводом для отказа от него. Чтобы этого не произошло, важно **изменить отношение** к трудностям связанным с воспитанием и к постоянному самосовершенствованию. Все сложные задачи преодолимы, если знать, как их правильно решать.





Глава 2

МОТИВАЦИЯ И ГОТОВНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ БЫТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что значит для ребенка, оставшегося без попечения родителей, его родная (кровная) семья
- Как устроена экосистема, в которой живет ребенок
- Как происходит адаптация приемного ребенка в новой семье
- Что такое безусловная любовь и как много она значит в жизни ребенка



2.1 ПРОШЛОЕ РЕБЕНКА



Не у всех есть дети, но у всех есть родители – или были, где-то и как-то были...
Не всем дано повзрослеть, но каждый рожденный был и остается ребенком – где-то и как-то...

Владимир Леви,
советский и российский писатель, психолог

КРОВНАЯ СЕМЬЯ

В детских учреждениях редко встретишь ребенка-сироту: в основном там живут дети при живых родителях и родственниках. Но сложные отношения и ситуации в семьях, зачастую опасные для психики и жизни ребенка, вынуждают органы опеки забирать несовершеннолетних детей из неблагополучных семей.

Приемным родителям важно знать, по какой причине ребенок был изъят из семьи, с какими проблемами ему пришлось столкнуться. Понимание того, что пришлось пережить маленькому человечку среди родных людей, поможет новым родителям справляться с психологическими и поведенческими особенностями ребенка.

Что такое неблагополучная семья? Это может быть пьянство родителей, рукоприкладство, истерия матери или другого члена семьи, психические заболевания родных, равнодушие к нуждам ребенка, жестокое отношение взрослых к больным или слабым членам семьи, крайняя бедность – все это травмирует психику и искажает поведение детей. Асоциальный образ жизни родителей может провоцировать у ребенка воровство – зачастую у него не бывает другого способа утолить голод. Неблагополучная семья – это и частая смена сожителей матери – «новых пап», которые вступая в свою роль, пытаются воспитывать ребенка, навязывая ему свое видение «правильного» поведения.

Узнайте, что происходило в родной семье вашего воспитанника – и вам станут понятны причины его особенного эмоционального состояния или нежелательного поведения. Не стоит обсуждать с ребенком то, с чем ему пришлось столкнуться. Ни в коем случае не осуждайте его родных! Помните, что бы ему ни пришлось пережить, он помнит своих родных и любит свою маму.

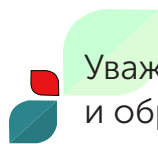
Дети часто рассказывают замечательные истории про своих родителей и родственников. Как правило, папы очень значимые личности: разведчики, ведущие тайный образ жизни, занятые работой ученые, депутаты, дипломаты. А мамы самые лучшие, но... усталые, больные,





связавшиеся с нехорошими людьми. Ребенок в глубине души всегда будет оправдывать своих родных, помнить и ждать их.

Не стоит препятствовать ребенку, видеть своих родных, **если это не противоречит развитию и интересам ребенка!** Если его мама или папа готовы встретиться с ним, можно организовать свидание. При этом важно быть уверенным, что биологические родители придут трезвыми и адекватными. Об этом стоит договариваться заранее. Хорошо бы договориться о плане встречи: чем можно будет заняться, куда сходить, что посмотреть. Свидание не должно превратиться в разговоры ни о чем, со слезами или упреками.



Уважайте потребность детей хранить в душе память и образы своих родных (пусть даже придуманные) и никогда не отзывайтесь о них в негативном тоне. Не осуждайте, не обсуждайте обстоятельства жизни и не критикуйте поведение их кровных родителей!

Нежелательно приглашать родных ребенка в дом приемных родителей, особенно если они ведут асоциальный образ жизни, но вполне приемлемо встретиться с ними на их территории. Можно встретиться в кафе или в парке, предложить сходить в кино. Детей младшего возраста приемные родители должны сопровождать – находиться рядом и принимать участие при общении.

После свидания с родственниками ребенка, важно оценить его эмоциональное и психологическое состояние – если ребенок спокоен и расслаблен, значит, встреча не нанесла ему вреда и можно планировать последующие встречи. В противном случае, необходимо проконсультироваться с психологом о целесообразности свиданий или об изменении сценария встречи.

ПЕРЕЕЗД В ДЕТСКИЙ ДОМ

Как бы тяжело не жилось ребенку дома, это его дом. И когда приходит время переселиться в интернатное учреждение, каждый из детей испытывает серьезный стресс. Даже поверив взрослым, добрым, но чужим людям, что в детском доме ему будет лучше, ребенок переживает глубокую травму.

Его не только разлучают с родными, с домом, с привычным миром – ему навязывается новый образ жизни. В первую очередь это режим. Психика и организм ребенка перестраиваются под новый ритм жизни. Вынужденное общение с большим количеством других людей, сверстников и взрослых, также провоцирует высокий уровень стресса.

Процесс привыкания в детском доме очень болезненный для каждого ребенка, независимо от возраста. На адаптацию сильное влияние оказывает и темперамент: дети-интроверты – закрытые и эмоциональные, переживают помещение в новые условия более остро и дольше, чем экстраверты, которые больше ориентированы на внешние события и общение.

Детская психика подвижна и неустойчива, при этом отличается готовностью воспринимать и усваивать новое. Поэтому переживаемый стресс и связанные с ним болезненные состояния не затягиваются на долгие месяцы. Дети ориентированы на текущий момент: чем младше ребенок, тем больше он воспринимает себя «здесь и сейчас» и, значит, легче переносит привыкание к новым условиям. И только с 5 – 6 лет происходит понимание того, что было «вчера» и будет «завтра». Иными словами у детей появляется осознание прошлого и будущего. Тогда адаптация осложняется воспоминаниями и ожиданиями. В любом случае, адаптация ребенка в детском доме, это процесс не одного дня и может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев.

С другой стороны, дети младшего возраста переживают стресс глубже. Как писал русский психолог и педагог В. В. Зеньковский: «Дети не знают продолжительных радостей или горестей, но зато отдаются им всей полнотой своего существа».





ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ, СВЯЗАННОГО С ПЕРЕЕЗДОМ В ДЕТСКИЙ ДОМ

В первые дни помещения ребенка в детский дом, он теряет ориентиры: как будто бы не понимает что происходит. Психика замирает, большинство детей не могут даже заплакать. У детей практически отсутствует аппетит, они не хотят (не могут) двигаться. Их невозможно чем-либо заинтересовать. Это первая стадия переживания ребенком его горя. Она называется острой и, обычно, затухает после 9 – 10 дней.

Хорошо если на этой стадии у взрослых есть возможность все время находиться рядом и поддерживать маленького человека. Важно дождаться катарсиса – эмоциональной разрядки переживаемых эмоций, которая способствует уменьшению или снятию напряжения и страха, когда ребенок проявит эмоции – расплачется и начнет говорить.

На второй стадии переживания горя, у ребенка появляется тоска, переходящая, иногда в депрессию. Он скучает по родителям, родственникам, дому. В то же время испытывает постоянное чувство тревоги, которое иногда перерастает в панику и отчаяние. Это сильная, глубокая боль. Защищаясь, психика ребенка обостряет надежду, что все вернется, новые обстоятельства – это временно. Он цепляется за мысли об ошибке, которая случилась с ним и ждет родителей.

Проходит некоторое время – но ничего из ожидаемого не происходит и наступает стадия гнева. Ребенок может проявлять агрессию. Он злится на взрослых, которые причинили ему боль – тех кто, по его мнению, виноват в его горе. Как правило, это люди которые рядом – воспитатели детского дома.

Напряжение не может длиться долго. Ребенок устает и вновь появляется депрессия. Это четвертая стадия переживания горя. И, хотя, уже прошло достаточно времени, с момента помещения ребенка в детское учреждение, еще нет принятия новой жизни. Но, главное, гаснет надежда на возвращение домой. Тогда пропадает энергия, тают силы. В этом состоянии ребенок не может учиться, играет только в знакомые игры и, как правило, автоматически.

В это время важно, чтобы взрослые говорили с ребенком. Важно говорить обо всем, что может тревожить – о доме, родителях, друзьях, которых пришлось оставить. Это поможет ребенку справиться с потерей. Замалчивание горестных переживаний может спровоцировать серьезные психологические расстройства.

Наконец, наступает время принятия. Ребенок постепенно привыкает к новой жизни, появляется интерес к происходящему вокруг него. Появляется физическая активность и позитивные эмоции. Это последняя стадия горевания, которая свидетельствует о том, что ребенок возвращается к жизни, он готов принять новые условия и будет жить. С этого момента дети начинают думать о будущем – мечтать.

О чем мечтают дети в детских домах? Конечно о доме, своем доме и семье. Пусть даже не родной, но все-таки семье: где будет свой уголок, свои игрушки и, главное, «свои» взрослые, которым он будет небезразличен, которые будут его любить.

ЕСЛИ МЕЧТА СБЫВАЕТСЯ

Когда у ребенка из детского дома появляются новые родители, он с радостью и тревогой ожидает переезда в новый дом. Обычно, дети начинают плохо спать, становятся несколько раздражительными и растерянными. Их фантазия рисует заманчивые картины прекрасного, радостного будущего. Приемные родители тоже волнуются и переживают. Как правило, они испытывают эйфорию от ожидания счастливых перемен.

Сравнить радость от прихода в семью приемного ребенка, можно только с рождением малыша. Радует все: от изменения режима и покупки новой мебели в комнату ребенка, до совместных походов к участковому врачу. В этот период ребенок тоже счастлив и старается понравиться своим родителям: он послушен и улыбчив. Но время идет, и родители вынуждены предъявлять ему какие-то требования, да и сам ребенок устает находиться в постоянном напряжении – позволяет себе «расслабиться» – капризничает или демонстрирует прежнее привычное поведение. Так возникает напряжение или, даже, конфликты. Взрослые должны понимать что происходит. На самом деле, все закономерно и поддается контролю. Приемным родителям необходимо использовать знания о том, как устроена психика ребенка, как происходит адаптация, как окружение влияет на настроение и поведение детей.





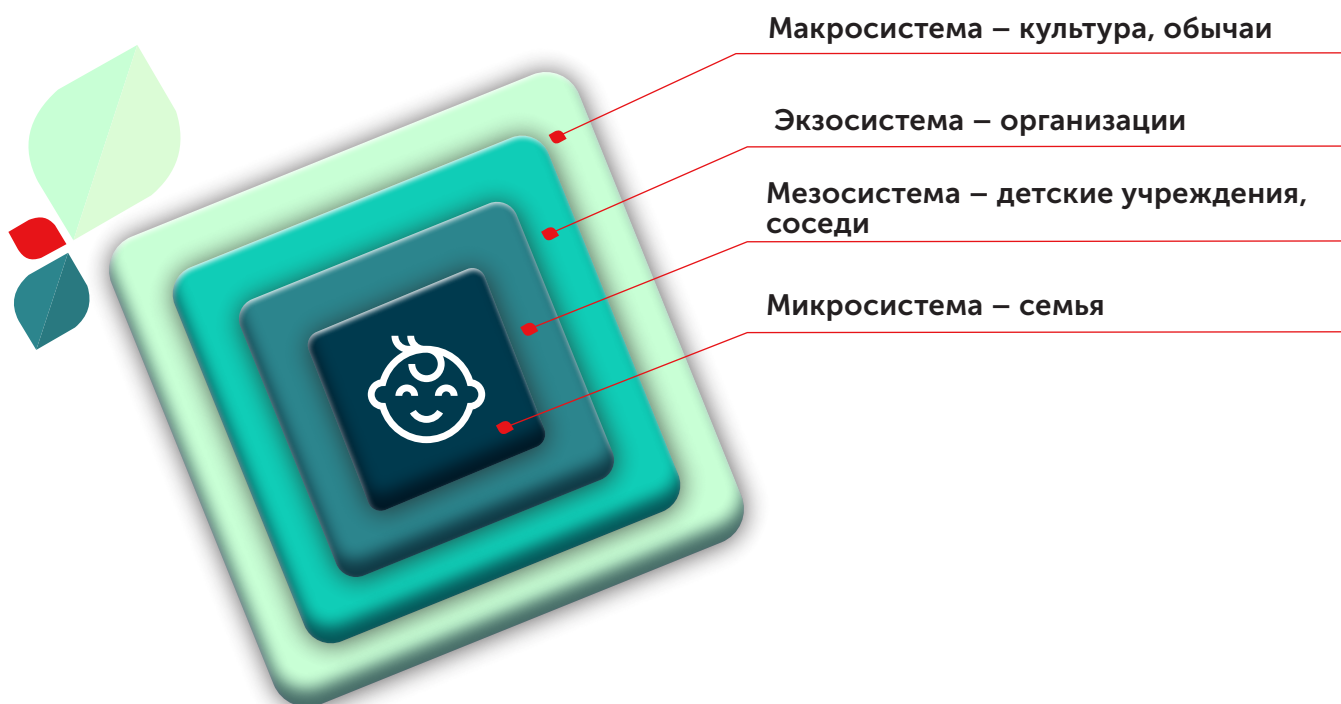
2.2 СЕМЬЯ КАК ЧАСТЬ ЭКОСИСТЕМЫ

Приемным родителям важно научиться рассматривать свою семью не как отдельную, независимую общность, а как систему, которая находится внутри других, более крупных систем – это называется **экологическая среда**, в которой живет ребенок, или **экосистема**. Дело в том, что маленький человек, развиваясь, реагирует не только на ближайшее окружение – семейную среду, но и на внешние социальные среды. Американский психолог **Ури Бронфенбреннер**, специалист в области детской психологии, утверждал что окружающая среда, в которой развивается человек, влияет на все области нашей жизни. Образ мыслей, эмоции, вкусы и предпочтения определяются социальными факторами, в которых рос и воспитывался человек. Понимая это взрослым будет легче искать причины возникающих трудностей и управлять событиями жизни ребенка.

КАК УСТРОЕНА ЭКОСИСТЕМА (по Ури Бронфенбреннер)

Устройство экосистемы, можно представить в виде концентрических фигур, в центре которых – ребенок:

- Макросистема.** Культура страны, культурные и этнические ценности и обычаи
- Экзосистема.** Социальная среда – организации, общественные институты
- Мезосистема.** Детские учреждения, соседи, детские дворовые группы
- Микросистема.** Семья, близкие родственники



Каждая из социальных сред реагирует на изменения в другой среде – это неизбежно. Например, изменение законодательных документов в области защиты прав ребенка (экзосистема), меняет правила опеки или принципов размещения детей, оставшихся без надзора взрослых, в приемные семьи (мезосистема).

Изменения отношения к детским домам на уровне формирования общественного мнения в макросистеме, влечет за собой изменения отношения к проблеме на всех других уровнях экосистемы. Таким образом, на благополучие и развитие ребенка влияет огромное количество взаимосвязанных между собой факторов.





Понимание влияния экосистемы на жизнь семьи, необходимо для того, чтобы взрослые имели репертуар вариантов поведения в изменившихся условиях жизни, могли контролировать поступление информации с каждого уровня экологической среды и управляли ею.

СОПРОТИВЛЕНИЯ В ЭКОСИСТЕМЕ

Приемные родители должны знать, что при любых изменениях, любая система начинает сопротивляться! И приход в семью нового члена, обязательно повлечет за собой сложности – сопротивления на всех уровнях окружения семьи.

Это объяснимая реакция: людям, как правило, сложно менять привычный образ мыслей и поведение. Любое изменение вносит беспокойство в жизнь, как отдельного человека, так и группы людей. Чтобы избежать беспокойства люди начинают сопротивляться всему новому. Их сопротивление отражается на приемной семье и на состоянии ребенка.

Как это происходит? Взяв приемного ребенка, семья становится объектом особого, пристального внимания, и это внимание не всегда бывает позитивным. Наверняка приемным родителям придется столкнуться с сопротивлением – непониманием и осуждением других людей – родственников, друзей, знакомых. Пристальное внимание работников детских учреждений, раздражает и пугает родителей. Все это истощает внутренние ресурсы, как взрослых, так и ребенка.

Но, самое главное, сопротивление мешает адаптации ребенка в семье и интеграции в социальных институтах – в детском учреждении или школе, поликлинике, детских коллективах. Кроме того, семья тоже сопротивляется изменениям и людям, которые хотят ей помочь. Даже социальные службы могут почувствовать сопротивление со стороны приемной семьи, оказывая ей поддержку.

Основная цель развития ребенка в макросистеме – формирование принадлежности к культурным, гражданским и этническим ценностям.



МИКРОСИСТЕМА

Семья, это самое близкое окружение, в котором живет ребенок. Именно члены семьи оказывают на приемного ребенка особое влияние. Также, и он сам оказывает влияние на жизнь своих приемных родителей. Ребенку надо адаптироваться в новой среде, а родителям и другим членам семьи изменить привычный образ жизни. Это вызывает огромное напряжение и, как следствие – сопротивление.

Для взрослых привычки и нежелательное поведение ребенка могут вызывать раздражение, что, в свою очередь, вызывает раздражение у ребенка. Отсюда конфликтные ситуации, напряжение, стресс и эмоциональное выгорание у взрослых.

Приемным родителям необходимо помнить:

-  Их ожидания относительно ребенка наверняка были завышены. Как правило, приемные родители идеализируют своего малыша и новую жизнь вместе с ним. В реальности все происходит совсем не так как ожидали – а неоправданные ожидания провоцируют серьезный стресс.
-  Отказ от привычного образа жизни может вызывать напряжение и раздражение. Изменение режима, как у ребенка, так и у взрослых, также серьезный стресс. Нельзя переносить опыт воспитания своих детей на приемного ребенка – дети разные и к каждому нужен индивидуальный подход. Необходимо наблюдать за приемным ребенком, изучать его привычки, реакции, предпочтения и перестраивать методы воспитания.
-  Ссоры и упреки членов семьи относительно друг друга, беспокоят ребенка, делают его неуравновешенным, тревожным и непослушным. Необходима спокойная комфортная обстановка и согласие между всеми членами семьи.
-  С детьми необходимо договариваться. Все предъявляемые требования и просьбы должны быть обоснованы. Объясняйте ребенку, почему и зачем нужно делать так, а не иначе.





- Приемные родители должны научиться акцентировать внимание на положительных качествах или поступках ребенка. Радоваться вместе с ним каждому, даже маленькому успеху. Это даст возможность разрядки от напряжения и формировать позитивный настрой.
- Взрослым необходимо «настраиваться» на ребенка – отражать его настроение, прислушиваться к его словам и желаниям.

Основная цель развития ребенка в микросистеме – формирование принадлежности к семье, где все ее члены, это единое целое, сообщество, где все понимают и принимают друг друга.



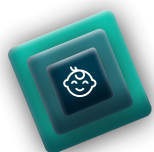
МЕЗОСИСТЕМА

Детские учреждения, школы, дети во дворе – это мир, который важен для ребенка и, по мере взросления, будет становиться еще более важным. Дети постигают пространство других людей через близкий социальный круг – семью. Об этом необходимо помнить родителям. Отношение родителей к воспитателю в детском саду или учителю в школе, обязательно будет воспринято ребенком. Отношение родителей и других членов семьи к ребенку будет формировать отношение к нему у соседей, учителей, одноклассников.

Родителям надо быть готовыми к тому, что ребенок «принесет» из садика или школы новые слова и выражения. Будет стремиться быть похожим на соседского мальчика и злиться на одноклассника. Это все – влияние мезосистемы.

- Важно помнить, обсуждая в семье события или людей – родители формируют у ребенка отношение к этим событиям и людям. Негативное отношение к чему-либо или к кому-либо может серьезно осложнить ему жизнь.
- Необходимо защищать ребенка в случае осуждения его другими людьми. Важно подкреплять его принадлежность к семье – вы за него! Разобраться в произошедшем можно будет дома, без свидетелей.
- Объясняйте ребенку поступки взрослых людей – хорошие или плохие – учите его понимать других.

Основная цель развития ребенка в мезосистеме – обучение навыкам коммуникаций и пониманию других людей.



ЭКЗОСИСТЕМА

Это наиболее важный сектор поддержки родителей приемного ребенка. Именно от «взрослых» организаций зависит эмоциональное здоровье родителей, их отдых и уверенность в завтрашнем дне. Например, отказ работодателя папы дать ему отпуск во время каникул ребенка, может спровоцировать стресс у всех членов семьи. Нежелание мамы взять отпуск по уходу за больным ребенком – повлечет осложнение болезни. Несвоевременная выплата заработной платы или пособия, спровоцирует напряжение и плохое настроение у родителей, что неминуемо скажется на эмоциональном самочувствии ребенка.

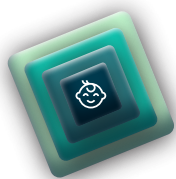
Помните:

- Для детей важны связи родителей с другими людьми. Ведь от настроения мамы или папы зависит настроение самого ребенка.
- В плохом настроении родителей или в их болезни дети винят себя! Если папа каждый вечер жалуется на своего начальника, у ребенка, слушающего эти рассказы, формируется чувство вины – ему жалко папу, но он ничего сделать не может.
- Важно получать поддержку от родственников и друзей. Приглашайте их в гости. Ходите с ребенком к друзьям. Устраивайте праздники. Общайтесь и получайте положительные эмоции.





Основная цель развития ребенка в экосистеме – формирование позитивного отношения к людям.



МАКРОСИСТЕМА

Считается, что на развитие личности ребенка наибольшее значение оказывает макросистема. Это действительно так. Именно культура и обычаи страны, в которой живут люди, оказывают влияние на стиль их жизни, на количество детей в семьях, на ценность образования, на отношение к труду и многое другое. Культурные и этнические ценности могут стать серьезным подспорьем в воспитании детей.

Необходимо использовать обычаи и традиции страны, чтобы формировать отношение ребенка к учебе, дисциплине, послушанию или труду. Это самый надежный и экологичный способ воспитания детей, проверенный не одним поколением родителей.

Не менее важно сформировать у ребенка чувство причастности к гражданской, культурной и этнической общности. Тогда у человека появляется ответственность за сохранение образа жизни и традиций в экосистемах.

Например, рассказать историю своих предков, которые много лет трудились и создали что-то, что является ценным для современных людей. Кто-то из родных совершил важное открытие или подвиг в годы Великой Отечественной Войны. Иногда, дети, оставшиеся без родных, придумывают для себя такие истории и свято в них верят.

Для каждого человека важно иметь опору – корни, которые поддерживают его в жизни. Если приемный ребенок рассказывает своим родителям подобные истории о своих предках или живых родственниках, не стоит уличать его во лжи или искать подтверждения его рассказам, родители должны просто слушать и сопереживать своему малышу. Для него – это поиск собственной идентичности, значимости, ресурсного состояния и силы чтобы жить. Более подробно о формировании самоидентичности в главе 7.

Основная цель развития ребенка в макросистеме – формирование принадлежности к культурным, гражданским и этническим ценностям.

История приемной семьи

Влияние мезосистемы на семью и ребенка. Сауле (11 лет) живет в приемной семье 3 месяца. В семье, кроме мамы, папы и дочки проживает бабушка.

Родители обратились к психологу за советом – девочка хочет вернуться в детский дом. Ее настойчивое требование сопровождается криками и слезами. Желание вернуться появилось неделю назад.

Специалист поговорила со всеми членами приемной семьи – они не могут понять причину решения Сауле. В семье были доверительные отношения. Приемные родители были спокойны и никогда не жаловались на поведение девочки, хотя им было не легко. Они понимали, что ребенок обязательно измениться, но для этого ей нужно время.

Специалист поинтересовался: – не было ли каких-либо особых случаев в последнее время? Родители рассказали, что неделю назад их вызывали в школу – учительница была недовольна поведением Сауле. В школу пошла бабушка, так как родители были на работе.

О визите в школу бабушка рассказала с удовольствием: она выслушала учительницу и пообещала, что накажет девочку за плохое поведение. Специалист выяснила, что во время разговора, Сауле находилась рядом и все слышала.





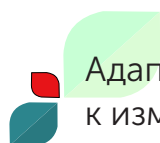
Бабушка продемонстрировала девочке, что она не на стороне ребенка и даже готова наказать ее. Сауле взбунтовалась. Придя в семью, девочка была уверена, что теперь она будет в безопасности, а взрослые будут ее защитой. Поступок бабушки разрушил эту уверенность и ребенок захотел вернуться в прежнюю жизнь, чтобы не испытывать дальнейших разочарований.

Психолог, объяснил приемным родителям о возможной причине срыва девочки и дал рекомендации по восстановлению отношений. Для ребенка важно чувствовать себя под защитой взрослых, быть членом большой семьи, где все готовы защищать каждого. Это дает опору и формирует доверие и причастность к семье. Бабушка должна была выслушать учительницу и пообещать ей, что дома они поговорят с Сауле. То есть встать на сторону ребенка и продемонстрировать это другим людям. И только дома, без свидетелей поговорить с девочкой о ее нежелательном поведении. К счастью, родители смогли вернуть доверие девочки.



2.3 АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В НОВОЙ СЕМЬЕ

Начав совместную жизнь с приемным ребенком, родители и другие члены семьи могут испытывать некоторый дискомфорт – это происходит из-за смены привычного образа жизни. Причем, ребенок, несмотря на долгожданное событие, тоже находится в состоянии растерянности и напряжении. Такое состояние будет продолжаться до тех пор, пока родители и ребенок не привыкнут и не подстроятся друг к другу. Привыкание к изменившимся условиям жизни называется адаптацией.



Адаптация – процесс привыкания, подстройки людей друг к другу, к изменившимся условиям или обстоятельствам жизни.

В каждой приемной семье процесс адаптации проходит по-разному. Поэтому невозможно предсказать продолжительность этого непростого периода – он может длиться до 2-х лет. На продолжительность адаптации и сложность ее протекания влияет множество факторов: возраст ребенка, его темперамент, характер, сложившиеся привычки, здоровье, особенности развития. Немаловажную роль играют особенности характера приемных родителей, их мотивация, ценностные ориентиры и многое другое.

ПРИЧИНЫ ТРУДНОСТЕЙ АДАПТАЦИИ

Проблемы адаптации в приемной семье практически неизбежны. Приемным родителям важно научиться распознавать характер этих трудностей и знать методы их устранения. Проблемной зоной адаптации могут стать множество факторов:

- Изменение внутрисемейных ролевых позиций. Например, если решения в семье, до прихода приемного ребенка, принимал отец, а в новых условиях, эту обязанность взяла на себя мать. В такой ситуации адаптация к жизни с приемным ребенком усугубляется напряжением во взаимоотношениях супругов.
- Психологическая несовместимость взрослых и ребенка. Взрослые со спокойным характером и флегматичным темпераментом могут испытывать раздражение, реагируя на активного и шумного ребенка и наоборот.
- Изменившиеся супружеские взаимоотношения. Усталость и психическое напряжение приемных родителей, связанные с беспокойством за ребенка, могут влиять на устоявшиеся личностные отношения между супругами.
- Неуверенность приемных родителей в своей компетентности. Взрослые боятся сделать что-нибудь неправильно, о чем узнают органы опеки и ребенка заберут из семьи.
- Чувство повышенной ответственности за жизнь и благополучие приемного ребенка. Это провоцирует постоянное напряжение и страх за ребенка, что может привести к эмоциональному выгоранию.





- Отношения между родными и приемными детьми. Случается, что приемные родители открывают для себя, что их отношение к детям дифференцировано. Не всех «любят одинаково», к кому-то предъявляются завышенные требования, а кому-то все прощается. На этом фоне отношения приемного ребенка и родных детей могут не сложиться.
- Несоответствие ожиданий приемных родителей и действительности. Трудности привыкания и узнавание особенностей ребенка часто приводят к разочарованиям. Взрослые начинают сомневаться в правильности своего решения и перестают уделять ребенку достаточно внимания.
- Сложности с безусловным принятием ребенка. Безусловное принятие – самое важное условие для развития благополучных отношений в приемной семье. Взрослым необходимо научиться принимать ребенка таким, каков он есть – со всеми недостатками, особенностями, характером и привычками.

Самая главная причина трудностей при адаптации – это привыкание к новой семье самого ребенка. Для него сложно все: и новая роль – сын или дочка, и условия жизни, и предъявляемые требования, и отношение к нему других людей.

ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ

Привыкание ребенка к новой семье, также как и родителей к ребёнку проходит в несколько этапов, называемых периодами. Знание этих периодов поможет вам понять, что именно происходит с ребенком в то или иное время, подготовиться к возможным трудностям и планировать развивающие мероприятия.



Первая стадия – «Идеализированные ожидания», – как у ребенка, так и у замещающих родителей. Примерно через месяц трудности реальных отношений разрушают воображаемый образ, наступает первый кризис: привязанность ребенка к старой семье еще сохраняется, а к новой пока не сформировалась, приспособление к смене требований и правил требует значительных усилий – в результате возникают «установочные» конфликты, являющиеся частью нормального поступательного процесса адаптации ребенка и семьи друг к другу. Учитывая это, психологи и социальные работники поддерживают активный контакт с замещающей семьей, снимая напряжение и оказывая поддержку и ребенку, и взрослым.

Приход ребенка в семью означает на этом этапе и опосредованное включение кровных родителей ребенка в семейную систему, т.е. факт объединения двух семей. Возникает как бы наложение двух систем: самой замещающей семьи и ребенка с его кровной семьей. Ребенок является частью обеих семей. Гибкость кровной семьи резко падает, так как семья желает сохранить себя как целое, при этом падает и сплоченность между членами замещающей семьи, так как возникает необходимость перестраивать взаимоотношения (проблемы иерархии, близости). Семейная система переходит в несбалансированное состояние.

Капилина М.В., Панюшева Т.Д.
Методические рекомендации по реабилитационной работе с ребенком, оставшимся без попечения родителей, в системе семейного устройства





1. Ознакомительный период

Продолжительность этой фазы – до 2-х месяцев. После первых недель эйфории, проявляются эмоциональные проблемы. Новые условия жизни провоцируют у ребенка стресс. При этом могут обостряться заболевания, но чаще дети испытывают тревожность, раздражение, настороженность или агрессию. Родители могут быть неприятно удивлены тем, что ребенок может ругаться, обманывать, кричать.

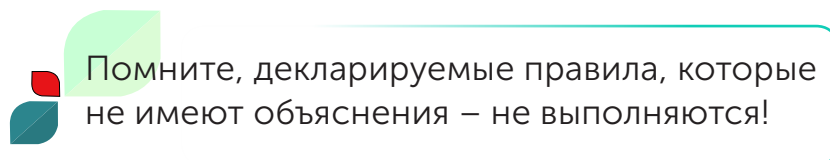
Следует помнить, что это проявления привычного поведения, сформировавшегося в неблагополучной семье или в условиях проживания в детском учреждении. Поэтому родителям надо терпеливо и спокойно устанавливать эмоциональный контакт с ребенком, постепенно вводя дисциплинарные ограничения. Будьте готовы к сопротивлению – ребенок будет отстаивать свои привычки, ведь он не умеет делать по-другому.

Иногда, случается, что у детей со слабой психикой в период адаптации пропадает аппетит или нарушается сон. Как правило, это быстро проходит.

Нелегко в этот период и самим родителям: появляется страх сделать что-то не так, страх навредить ребенку. Может появиться чувство неуверенности – правильно ли они поступили? Будут ли осуждать близкие и друзья? Обычно, новые заботы и тревоги быстро вытесняют эти переживания.

Что делать?

- Познакомьте ребенка с членами семьи, родственниками, которые не живут с вами, чтобы их приход не напугал его.



- Объясняйте правила: **почему** надо закрывать воду в кране, после того, как помоешь руки, **зачем** надо обувать домашние тапочки и т.п.
- Не настаивайте на том, чтобы ребенок ел все, что вы ему предлагаете. Возможно, он просто не привык к новым продуктам. Придет время, он будет есть то же, что и вы.
- Не покупайте ему слишком много игрушек. Присмотритесь с чем ему интересно играть и приобретайте именно это. Зачастую, дети просто не умеют играть. Особенно это касается игрушек. Например: машинки можно не только катать по полу – можно играть в гараж, в грузоперевозки, в автомастерскую. Куклу не обязательно только раздевать и одевать – можно укладывать спать, расчесывать, учить ходить. Несколько кукол могут «общаться» между собой, «разговаривать». Научите ребенка тематическим играм и играйте вместе с ним.
- Не старайтесь занять ребенка развивающими играми или чтением сверх меры. Для него – это непосильная нагрузка. Начинайте развитие постепенно и дозировано.
- Старайтесь не давить на ребенка: спокойно, но настойчиво предлагайте делать то, что необходимо. Например: «Я знаю, что ты устал, но прежде чем будешь отдыхать, надо убрать игрушки». «Нельзя ложиться спать не умывшись. Давай начнем с этого вечера, потом ты привыкнешь».

Чего следует избегать?

Давления и наказаний. В этот период отношения слишком хрупкие, а наказание может испортить начавшиеся взаимопонимание.

2. Приспособительный период

Длится до 4-х месяцев. Самый важный и сложный период, как для ребенка, так и для родителей. У детей, также как и у взрослых, разрушаются идеалы, сформировавшиеся раньше, когда дети представляли своих родителей, а будущие родители – детей. Возникает разочарование, которое необходимо преодолеть.

В этот же период ярко проявляются психологические барьеры: несовместимость темпераментов, черт характера, привычек ребенка и взрослых. Могут обнаружиться проблемы с памя-





тью, неразвитость воображения, отставание в интеллектуальной сфере. Это сигнал родителям о том, как развивать ребенка, на что обратить особое внимание.

Редко, у некоторых детей наблюдается регресс в поведении: одни становятся слишком требовательными и капризными, хотя, прежде были послушными и спокойными, у других случаются приступы тревоги, дети жалуются на усталость, плачут без видимой на то причины. Могут проявиться прошлые соматические нарушения, например, возобновляется излеченный энурез, кожные заболевания или вновь появляется заикание. Это свидетельствует о значимости для ребенка связей с родной семьей. Он как-бы пытается вернуть прежние отношения и вновь их пережить. В этом случае, необходимо обратиться к специалисту, который предложит способы помощи ребенку или назначит соответствующее лечение.

В этот период, взрослым как никогда, важно быть терпеливыми и мудрыми. Также, приемным родителям необходимо понимать значимость знаний о психике детей и основ педагогики. Так как именно эти знания помогают находить контакт с ребенком и справляться с собственными переживаниями.

Когда у родителей и ребенка получится «нащупать» модели поведения, которые станут успешными, постепенно начнут сглаживаться психологические проблемы: ребенок станет более спокойным, послушным, уравновешенным. Он легче будет идти на контакт, сможет сам задавать тему общения. Например, рассказать, что было в школе или в детском саду (если спросите), попросить о помощи (сделать уроки, например).

Если в этот период адаптация проходит успешно, у детей изменяется внешность: лицо становится более живым, эмоциональным, открытым. Дети чаще улыбаются и ведут себя более раскованно.



Стадия вживания, адаптации. Семейная система находится в движении к новому сбалансированному состоянию, в новом составе. Успех процесса зависит от исходного состояния семьи (была ли она сбалансирована до приема ребенка), наличия или отсутствия личностных особенностей у членов семьи, качества коммуникаций в семье, позитивное (неосуждающее) отношение семьи к кровной семье ребенка, т.е. возможность ее «виртуального» включения в семейную систему, качество отношений со службами детского дома и принятие помощи с их стороны.

И для ребенка, и для семьи идет установка внутренних и внешних границ, привыкание к взаимным потребностям и правилам поведения, индивидуальным особенностям и привычкам. Главное достижение этой стадии, длящейся чуть более полугодом, – взаимное доверие и субъективное ощущение постоянства отношений, появляющееся у обеих сторон, которые начинают воспринимать себя как целостность.

Капилина М.В., Т.Д. Панюшева.
Методические рекомендации по реабилитационной работе с ребенком, оставшимся без попечения родителей, в системе семейного устройства

Что делать?

- Наблюдайте за ребенком, стараясь понять его привычные модели поведения. Необходимо искать эффективный стиль общения.
- Продолжайте следовать установленным правилам и режиму. Контролируйте выполнение правил.
- Выражайте свою любовь комфортным для ребенка образом: присмотритесь, на какие ласки он откликается, а от каких отстраняется.
- Разговаривайте с ребенком, интересуйтесь его впечатлениями, расспрашивайте о новостях, если он ходит в школу или детский сад, играет с детьми на улице. Интересуйтесь са-





мочувствием. Это позволит ему быстрее осознать себя как личность, убедиться в том, что он вам не безразличен. Будьте внимательны к его словам – уточняйте, переспрашивайте. Таким образом, вы будете формировать его речь и внимание.

- Не стоит реагировать на нецензурные слова. Негативные рассказы о прежней жизни воспринимайте с вниманием, но без ярких эмоций. В скором будущем, ребенок избавиться от тяжелых переживаний по поводу прошлого.
- Рассказывайте о своих впечатлениях, делах, планах. Это формирует чувство принадлежности. Чаше играйте с ним. Попробуйте увлечь его настольными играми – это тренирует внимание и память, и играми на свежем воздухе. Помогите ему познакомиться с детьми во дворе. Будьте терпимы, если вы увидите, что ваш приемный ребенок–подросток играет в куклы или машинки, возможно, он не наигрался ими в детстве.

Чего следует избегать?

Давить на ребенка. Предъявлять заниженные или наоборот, завышенные требования. Его необходимо воспитывать, а не перевоспитывать. Очень трудно исправить врожденные или поведенческие дефекты – зато можно научить многим полезным вещам.

3. Привыкание

Заключительный период адаптации может длиться до года. В этот период ребенок становится расслабленным, оживленным и спокойным. Он уже может общаться с членами семьи. Поведение более уверенное и независимое.

Если адаптация проходит успешно, дети, в этот период, спокойно принимают ласки со стороны родителей. Без сопротивления помогают по дому, принимают участие в семейных делах. Появляется привязанность к новым родителям. Дети перестают вспоминать прошлое.

Если поведение ребенка ухудшается, расцветают прежние негативные качества характера и привычки – это свидетельствует о том, что адаптация не состоялась, родители не смогли найти путь к сердцу ребенка и установить доверительные отношения. В этом случае, им необходимо набраться терпения и продолжать устанавливать и развивать эмоциональный контакт с ребенком.

Замечено, если по истечении девяти месяцев вы подружились с ребенком, стали друг другу близки – вы сможете прожить вместе многие годы.



Третья стадия адаптации ребенка в замещающей семье – стабилизация отношений. Семейная система выходит в некоторое стационарное состояние, которое может характеризоваться несколько более низкой сплоченностью, чем до приема ребенка, и меньшей гибкостью, но в пределах сбалансированной зоны.

Дальнейшее движение семейной системы по стадиям жизненного цикла аналогично обычной семье с растущими детьми, с присущими ей кризисами подросткового возраста и ухода детей из семьи в 18 лет, имеющими, однако, значительно более острый характер.

Капилина М.В., Т.Д. Панюшева.
Методические рекомендации по реабилитационной работе с ребенком, оставшимся без попечения родителей, в системе семейного устройства

Что делать?

- Как можно больше общаться: разговаривать, звонить, если вы на работе, интересоваться делами.
- Важен эмоциональный и тактильный контакт. Говорите ребенку, что вы его любите. Ласкайте его.
- Помогайте ему выполнять задания, полученные в школе, детском саду или в группе развития.
- Дайте ему уверенность в том, что он полноправный член семьи: ходите вместе в гости к родственникам, друзьям. Давайте поручения по дому.





- Хвалите ребенка за хорошо выполненные задания. Делайте комплименты – это важно для его самооценки и уверенного поведения: – ты сегодня очень красиво причесалась; – какой ты сильный!; – у тебя такие красивые глаза!

Чего следует избегать?

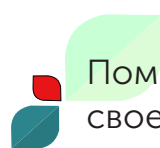
- Нельзя критиковать ребенка, если у него что-то не получается. Важно разобраться и исправить ошибку вместе.
- Эмоционально реагировать на непредвиденные негативные ситуации спровоцированные ребенком. Будьте спокойны и рассудительны. Никто не может быть уверенным, что все будет гладко.

О ЧЕМ ЕЩЕ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ?

Адаптация в новой семье во многом зависит от возраста ребенка, его физиологических и психологических характеристик. Чем младше ребенок, тем проще ему будет привыкнуть к новым условиям жизни. У детей постарше – от 7 – 8 лет адаптация будет проходить сложнее. Это обусловлено уже сформировавшимися привычками, режимом в детском учреждении, привычным поведением в среде сверстников.

Самое сложное в воспитании – устранение нежелательных привычек. От родителей понадобится терпение и сдержанность, чтобы игнорировать или спокойно реагировать на то, что ребенок не соблюдает границы, грызет ногти, все время что-то жует, ежедневно исследует содержимое вашей сумки

Нежелательную привычку можно устранить только требованием выполнения правил и ... собственным примером!



Помните, ребенок запоминает и моделирует свое поведение, только видя поведение взрослых!

Можно много раз повторять ребенку, что надо говорить «спасибо», после обеда, а можно просто не забывать говорить это самим членам семьи и ребенок последует их примеру.

Помните о том, что задача всех родителей воспитать личность, готовую к самостоятельной жизни в обществе. Поэтому процесс воспитания не может быть хаотичным, бесцельным. Общаясь с ребенком важно знать, что каждый ваш поступок, каждое суждение или просто бытовое поведение запоминается ребенком и будет служить в дальнейшем, моделью собственных поступков и суждений.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ В ПРИЕМНОЙ СЕМЬЕ?

Период адаптации самое трудное и сложное время пребывания приемного ребенка в семье. Приемными родителями необходимо искать способы создания атмосферы доверия при общении с ребенком. Это непросто, но терпение и доброжелательный настрой помогут найти с ребенком общий язык. Подробнее о формировании и развитии отношений в приемной семье в главе 8.

Следует наблюдать за ребенком – что ему больше нравится делать, какие предпочтения в еде, как он пытается общаться с родителями. В период адаптации взрослые должны помочь ему реализовывать свои желания. Например, если ребенок все время наблюдает за взрослым и в момент, когда тот свободен, близко подходит к нему – возможно, он просит ласки, прикосновений, телесного контакта. Иногда дети как бы заглядывают взрослым в глаза, ловя их взгляд, это может быть просьбой о внимании. Важно побыть с ребенком подольше: поиграть или позаниматься чем-нибудь.

Бывает, что дети привлекают внимание к себе очень необычными способами. Например, громко кричат и разбрасывают игрушки, много шумят. Или наоборот, тихонько сидят в уголке и вздыхают. В таких случаях родители могут неправильно реагировать – наказывать или беспокоиться о здоровье, но важно просто побыть рядом с ребенком, приласкать, поговорить – уделить внимание.





История приемной семьи

Сауле (6 лет) живет в приемной семье 4 месяца. По вечерам, когда вся семья собиралась за столом, Сауле делала комплименты приемной матери. Говорила что мама самая красивая, что у нее красивые волосы, глаза, красивое платье. Приемные родители сначала удивлялись такому поведению, но потом это стало раздражать. Было решено обратиться за консультацией к детскому психологу.

Психолог объяснил, что, скорее всего, девочка чувствует себя неуверенно. Может быть, она чувствует, что недостойна жить в семье. Ей нечего предъявить своим новым родителям, заплатить за их доброту. Но она не знает, как это сделать, поэтому делает то, что умеет – говорит комплименты. На самом деле, девочке необходимы слова одобрения и поддержки от новых родителей. Ее комплименты нужно вернуть ей самой.

После беседы со специалистом, за ужином, мама, не дожидаясь приятных слов от Сауле, сказала: «Какая ты сегодня красивая – тебе очень идет это платье!». Приемный отец поддержал: «Почему же сегодня? Сауле всегда очень красива, особенно когда улыбается!». После этих слов девочка расцвела. Весь вечер у нее было хорошее настроение. Комплименты маме за ужином прекратились. Через несколько дней, она неожиданно спросила маму: «Я красивая?». Получив подтверждение, девочка закружилась по комнате. Как мало нужно было ребенку, чтобы почувствовать себя счастливой!

Ребенок, привыкая к новой семье, будет искать способы подтверждения любви приемных родителей. Взрослым нужно научиться выражать свою любовь каждый день, даже если ребенок об этом не просит. Осознание того что он любим, поможет ребенку преодолеть трудности адаптации.

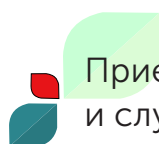
История приемной семьи

8-ми летний Саша живет в приёмной семье более 7 месяцев. Родителей очень беспокоит пониженный фон настроения мальчика. Он все время напряжен, никогда не смотрит в лицо своим приемным родителям. Общается с ними очень сухо – только отвечая на вопросы. Взрослые отчаялись наладить отношения с ребенком.

Специалист предложила родителям поиграть с мальчиком в игру «Потому что ...». Цель игры донести до ребенка отношение к нему взрослых, поднять ему самооценку. Родители рассказали мальчику правила – надо по очереди говорить об отношении к кому-нибудь, продолжая фразу «потому что...». Играть надо весело и шутя. Конечно, Саша молчал – для него это сложная игра, но он слышал, что говорят взрослые: «мне нравится наш Саша, потому что он талантливый!», «Я люблю нашего сыночка, потому что он наш... сыночек!», «Мне нравится наша семья, потому что мы очень дружные!», «У нас самый лучший сын, потому что мы его любим!» и т.п.

Взрослые играли в эту игру несколько раз в течение недели. Как то вечером, Саша сказал: «Давайте поиграем в «Потому что». Игра достигла цели – ребенок услышал, что он значим для своих родителей, его любят. Получив вербальные подтверждения любви родителей, у мальчика стало меняться поведение: он стал более расслабленным и начал смотреть в лицо своим приемным родителям.

Из практики известно, что большинство проблем в приемных семьях возникает по вине родителей: не хватает мудрости, знаний, терпения, воли. Но если приложить усилия, то улыбки детей и мир в семье будут достойной наградой!



Приемные дети долгое время учатся любить и слушаться другого человека

Когда адаптация ребенка в приемной семье успешно заканчивается, развитие семьи происходит также, как и в семьях с кровными, растущими детьми.





БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Что делает ребенка счастливым? – это безусловная родительская любовь. Казалось бы, все так просто – разве можно не любить ребенка? Но как он узнает и будет уверен, что его любят?



Любовь не интеллектуальна и не проистекает из разума. Она исходит из сердца. Она обладает способностью возвысить других и совершить великие подвиги, поскольку мотивы её – чисты.

Д-р. Дэвид Р. Хоукинс

Вы наверняка слышали, как мамы говорили своим расшалившимся детям – не балуйся, а то не буду тебя любить! Что понимал при этом ребенок? Что мамина любовь возможна только при хорошем поведении. Значит, ее любовь не постоянна. Мама не придает значения смыслу сказанного, а у ребёнка формируется убеждение о непостоянстве материнской любви. Подобные слова не исправят его поведение, но сформируют ненадежную привязанность.

По словам российского психолога Юлии Гиппенрейтер, «безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!»

Проявления безусловной любви необходимы ребенку для эмоционального и психологического развития. Без уверенности, что он любим, ребенок будет отставать в развитии. Отсутствие проявлений любви к ребенку способствуют накоплению эмоциональных трудностей, проблем в поведении, формирует нервно-психологические заболевания.

Нельзя выдвигать никаких условий для выражения своей любви. Например: «Будешь слушаться – буду тебя больше любить» или «Полюблю тебя, когда исправишь плохие оценки». Выходит, для того чтобы ребенка любили, необходимо выполнять правила. Для маленького человека – это непосильная задача.

Как показать ребенку, что вы его любите? Об этом нужно говорить! Будьте на его стороне, когда он окажется в трудной ситуации. Это не значит, что можно потакать его капризам или нежелательному поведению – просто выражая свое недовольство, говорите об отдельных действиях или поступках ребенка, но не о нем в целом: его характере, способностях, чувствах. «Я знаю, что ты честный человек, но сегодня ты сказал неправду, и это очень расстроило меня» – что услышит ребенок? Прежде всего, что он – честный, а расстраивать маму – плохо. Он будет уверен в маминой любви и постарается исправить поведение.

Научить безусловной любви невозможно – она или есть, или ее нет. Приемным родителям необходимо возвращать ее в себе, соблюдая несколько несложных правил:

- **Принятие.** Ваш ребенок – продолжение вас, но не ваше повторение. Смотрите на него, удивляйтесь ему, знакомьтесь с ним.
- **Понимание.** Слушайте своего ребенка – он пришел к вам заявить о себе. Для него важно быть услышанным и понятым!
- **Уважение.** С вами растет новая личность. Относитесь к ней с уважением.
- **Помощь.** Помогите маленькому человеку вырасти физически и духовно. Без вас у него не получится.

Когда ребенок чувствует безусловную любовь, он уверен, что его видят, принимают, понимают и прощают. Это состояние абсолютного духовного здоровья и счастья. Безусловная любовь способна излечить от любой болезни, дать силу и энергию.

И самое главное, помните – по настоящему, безусловно, любят вас ваши дети!





ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

Воспитание счастливого человека это не только терпение и безусловная любовь, но и формирование доверительных отношений, и формирование чувств.

Прежде всего, родители должны понять каким они хотят видеть своего ребенка? Когда родителям задаешь этот вопрос, как правило, мамы и папы задумываются и дают ожидаемый ответ – они хотят вырастить здорового и счастливого человека. Но как? Как это возможно сделать? Конечно, организовать здоровый образ жизни, обеспечить ребенка правильным питанием и, в дальнейшем дать хорошее образование. Сделает ли это ребенка счастливым? Возможно. Но хорошо бы **научить** его быть счастливым!

Следует знать, что счастливого человека могут воспитать только счастливые родители. Задайте себе вопрос: я счастливый человек? Если – да, то как это выражается? Умеете ли вы радоваться приятным событиям или во всем видите только плохое? Умеете ли вы выражать свою радость? Довольны ли вы собой и своей судьбой?

Как ваш ребенок поймет, что прогулка с мамой это здорово? Или игра с папой во дворе это очень радостное событие? Часто приходится видеть такую картину: мама сидит на скамейке около подъезда дома и с печальным видом наблюдает за тем, как ее малыш копается в песочнице. Это зрелище прерывается неласковыми окриками – не сыпь песок на голову! Не бери лопатку в рот! И тому подобное. У ребенка на лице появляется недоумение, но он не может спросить, почему этого нельзя делать. Он просто понимает, что маме это не нравится. Тогда ему становится скучно и он бежит к детям у качелей. Но для мамы это неудобно – около качелей может быть опасно. Она хватает малыша за руку и возвращает к песочнице.

А ведь можно **научить** ребенка играть. Представьте, что мама сядет рядом с ним и покажет, как можно построить из песка домик или башенку. При этом будет разговаривать с малышом и радоваться совместной игре. Сколько счастья испытает ребенок. Он поймет, что дорог своей маме, и она счастлива играть с ним!

Часто ли вы видите смеющихся маму и малыша? Ни тогда, когда они вместе смотрят мультфильм, а когда смотрят друг на друга?

Дети учатся быть счастливыми глядя на своих родителей. Замечали ли вы, как они радуются, когда папа и мама смеются! Малыши не понимают причину их радости, но смотрят им в лица и заливаются от смеха. Дети, чьи родители испытывают радость от общения друг с другом, вырастают счастливыми людьми, которые оптимистично смотрят в будущее.

К сожалению, чаще приходится наблюдать совсем другое. Малышам приходится выслушивать претензии своих мам и пап друг к другу. Они не понимают смысла упреков, но чувствуют тяжелые эмоции – и плачут.

Дети, которые выросли в тяжелой обстановке ссор взрослых не способны создать счастливые семьи. Просто потому что они **не умеют** быть счастливыми. Они будут очень стараться, но у них не будет подходящих моделей реагирования и поведения – когда можно погасить конфликт лишь улыбнувшись любимому человеку, посмеяться над собственным промахом или просто поиграть со своим ребенком в песочнице.

Часто взрослые люди чувствуют себя несчастными! Как правило, у них нет друзей. Для них окружающие представляют угрозу – они уверены, что их никто не любит и все хотят им навредить. Но, если поговорить с таким человеком по душам, к нему удивительным образом приходит понимание, что он в полной безопасности, у него все хорошо и даже лучше быть не может! Тогда возникает вопрос: почему он чувствовал себя несчастным? Ответ известен – **все мы родом из детства!** А там – неласковая мать и пьющий отец, или мама с папой всегда были заняты своими делами и не играли с ребенком. Человека просто не научили радоваться и быть счастливым!

Проведите небольшой тест с самим собой: вспомните свою маму, в то время когда вы были маленьким. Какое первое воспоминание придет в голову? Веселая мама, которая играет с вами или печальная? Смеющаяся или плачущая? А может быть, вы вспомните, как она вас защищала или наказывала? Вот эти детские запечатления и формируют восприятие и отношение к жизни даже у взрослых. Люди, не испытавшие радости от общения с близкими, не умеют быть счастливыми.

Выходит, что счастье и благополучная жизнь ребенка зависят от благополучия и настроения его родителей. Ради будущего стоит стать счастливыми!





НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Еще одна важная тема в проявлении безусловной любви, воспитании чувств и формировании здоровой привязанности – это невербальная коммуникация. Невербальная – значит, без слов.



...Тем не менее, ласка нужна каждому ребенку, и мудрые родители во все века знали это. Причем к малышу должны прикасаться не только отец и мать. Бабушки и дедушки, учителя, священники – все они играют в жизни ребенка не последнюю роль, поэтому ему важно чувствовать их любовь. Конечно, дети, для которых этот язык – родной, воспринимают ласку взрослых как главное доказательство их любви, однако любого ребенка взрослые должны обнимать, целовать, ласкать, чтобы он почувствовал, что слова: «Я тебя люблю» – действительно что-то значат.

Чепмен Г., Кэмпбелл Р.
«Пять путей к сердцу ребенка»

Иногда родители удивляются, зачем нужно изучать коммуникацию с мудрёным названием, когда можно все сказать словами? Нужно, потому что невербальный язык, понятен даже самому маленькому ребенку. Дети, еще не зная смысла слов, понимают взрослых, улавливая интонацию голоса, видя мимику лица и движения тела.

Если взрослый тянет к ребенку руки – малыш быстро научается в ответ протягивать свои. На улыбку отвечать улыбкой. Глядя на хмурое лицо мамы может даже заплакать. Невербальный язык – это праязык, первейший язык на планете. Люди воспринимают его на бессознательном уровне и всегда верно понимают. Попробуйте поговорить с человеком без мимики, эмоций, жестов – только произнося слова. Вас не поймут!

Влияние невербального языка на общение и развитие ребенка сложно переоценить. Представьте ситуацию: мама напевает песенку малышу, а сама при этом листает Инстаграм. Ребенок слышит мамин голос, но он ее не чувствует! Он может попытаться перехватить мамин взгляд, но она не смотрит на него. Какую информацию получит малыш? Равнодушие. Что он почувствует? Он – лишний. Как видите, **невербальный язык тела первичен**. Именно на него реагируют все люди.

Дети очень хорошо чувствуют ложь. Они считывают невербальную информацию через позы и жесты взрослых и сравнивают с тем, что им говорят. Но доверие близким перевешивает – дети верят своим родителям. Потом когда обман вскрывается, они с горечью говорят: – я так и знал!

Детей нельзя обманывать, но взрослые занимаются этим постоянно, забывая, что жесты и мимика выдают их с головой. Если вы хотите стать другом своему ребенку, никогда не обманывайте его! Когда говорите о том, что его любите, смотрите ему в глаза, чтобы он почувствовал, что это правда.

Общаясь с маленьким ребенком, присядьте рядом с ним, чтобы ваши глаза были на одном уровне, или посадите его к себе на колени. Когда взрослые смотрят на детей сверху вниз, они не задумываются, что при этом чувствуют дети. Проведите эксперимент: поговорите с кем-нибудь сидя на полу, а ваш собеседник пусть стоит. Посмотрите на него снизу, как вы себя чувствуете? Не страшно?

Некоторые мамы и папы усаживают малыша за стол и включают телевизор или компьютер, чтобы ребенок не капризничал и быстрее поел. Как правило, в такой ситуации детей накормить





Из книги Януша Корчака, «Как любить своего ребенка»

Ребенок еще не говорит. Когда же он заговорит? Действительно, речь – показатель развития ребенка, но не единственный и не самый главный. Нетерпеливое ожидание первой фразы – доказательство незрелости родителей как воспитателей.

Когда новорожденный в ванночке вздрагивает и машет руками, теряя равновесие, он говорит: «Боюсь», – и необыкновенно интересно это движение страха у существа, столь далекого от понимания опасности. Когда ты даешь ему грудь, а он не берет, он говорит: «Не хочу». Вот он протягивает руку к приглянувшемуся предмету: «Дай». Губками, искривленными в плаче, защитным движением руки он говорит незнакомому: «Я тебе не верю», – а иной раз спрашивает мать: «Можно ему верить?»

Что есть внимательный взгляд ребенка, как не вопрос «что это?». Вот он тянется к чему-то, с большим трудом достает, глубоко вздыхает, и этим вздохом, вздохом облегчения, говорит: «Наконец-то». Попробуй отобрать у него добытое – десятком оттенков он скажет: «Не отдам». Вот он поднимает голову, садится, встает: «Я работаю». И что есть улыбка глаз и губ, как не возглас «о, как хорошо жить на свете!».

Он говорит мимикой, языком образов и чувственных воспоминаний.

Когда мать надевает на него пальтишко, он радуется, всем корпусом поворачивается к двери, теряет терпение, торопит мать. Он мыслит образами прогулки и воспоминанием чувств, которые испытал на ней. Младенец дружески относится к врачу, но, заметив ложку в его руке, моментально признает в нем врага. Он понимает язык не слов, а мимики и интонаций.

можно, но убедить их в том, что вы заинтересованы в том чтобы ребенок был сыт – нельзя. У таких детей частые проблемы с пищеварением и весом. Как ребенку совместить заботу родителей с мультиком? Драгоценное время кормления, которое родители обязаны посвятить своему малышу, они замещают искусственным развлечением.

Здоровые и спокойные дети растут в семьях где родители не жалеют времени на прикосновения и «обнимашки». Целуйте своих детей, гладьте по голове – это все жесты любви. Действительно, зачем нужны слова чтобы выразить любовь? Смотрите на ребенка ласково, обнимайте, прижимая к сердцу. Шепните ему, что хотите послушать, как стучит его сердечко, и прижмитесь к нему. Вы почувствуете, как он затихнет, чтобы не мешать вам.

На прогулке обязательно держите малыша за руку, как бы показывая ему, что для вас важна его безопасность. И обязательно смотрите на него, когда он играет. Вы удивитесь, тому, что ваш ребенок частенько будет ловить ваш взгляд, как бы спрашивая – ты меня видишь? Это я для тебя так быстро бегаю, так высоко прыгаю. Это для тебя мама, я научился стоять на одной ножке. Смотрите на своего ребенка – и для вас откроется целый мир.





Глава 3

РАЗВИТИЕ И РОСТ РЕБЕНКА

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как взрослые влияют на развитие детей
- Насколько важна для ребенка привязанность к взрослому
- Психологические особенности развития детей в различные возрастные периоды
- Какие кризисы сопровождают взросление детей

ВЗРОСЛЫЕ ВЛИЯЮТ НА ДЕТЕЙ

Помните, в «Маленьком принце» Антуана де Сент-Экзюпери, принц замечает: «Взрослые очень любят цифры. Когда рассказываешь им, что у тебя появился новый друг, они никогда не спросят о самом главном, никогда не скажут: «А какой у него голос? В какие игры он любит играть? Ловит ли он бабочек?» Они спрашивают: «Сколько ему лет? Сколько у него братьев? Сколько он весит? Сколько зарабатывает его отец?» И после этого они воображают, что узнали человека». Вот так взрослые общаются с детьми – они видят только то, что могут себе объяснить, слышат только то, что хотят слышать и совсем не интересуются внутренним миром ребенка.

Например, взрослые могут принимать раздражительность и плаксивость ребенка за невыносимый характер и не задумываться о том, почему же он все время нервничает. Раздражаются сами и ругают малыша. А ведь причин может быть множество – нарушенная в раннем детстве привязанность, перенесенная психологическая травма или возрастной кризис переходный возраст, во всех случаях ребенку нужна помощь, а не порицание.

Понимание и знание причин и мотивов поведения детей в различные периоды взросления, является неотъемлемой частью родительских компетенций. Тем более, если дети, пережили травму, остались без попечения взрослых или оказались в трудной жизненной ситуации. Попав в детские учреждения, эти дети получают дополнительные стрессы, и происходит повторная травматизация. Разумеется, психика детей страдает, что откладывает отпечаток на их физиологическое развитие и характер. Для взрослых общение с такими детьми всегда затруднительно.

Но следует знать истину: мы реагируем на то, что видим, а знание причин происходящего меняет восприятие и отношение к ситуации. Если знать, что ребенок плачет не потому, что капризничает, а потому, что воспринимает мир через призму разлуки с матерью – отношение к нему сразу меняется. Вирджиния Сатир писала: «Я не в ответе за то, что другой человек плачет. Я в ответе только за то, как я на это реагирую, и как моя реакция может повлиять на поведение человека, но не обусловить его»³.

Своей реакцией на поступки и поведение детей мы оказываем на них влияние. Дети замечают каждый взгляд, каждое движение взрослого, обращенное на них. И если они видят в наших глазах любовь и заботу, их сердца отогреваются. И наоборот – раздражение, обращенное на ребенка, формирует в его психике дополнительные защиты, которые будут тормозить развитие.

³ В. Сатир. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М.: Апрель Пресс, 2000 г.





В настоящем разделе учебного пособия, предлагается изложение нескольких психологических теорий, которые помогут взрослым объяснить причины поведения детей в разные периоды жизни. Кроме того, в главе 3.3. дается описание возрастных периодов ребенка и кризисов, которые сопровождают взросление. Эта информация поможет взрослым оценить уровни развития детей, опираясь на классические нормативы и предвидеть сложности, возникающие в кризисные периоды взросления.



3.1 ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ



Любовь – это самое великое чувство, которое вообще творит чудеса, которое творит новых людей, создает величайшие человеческие ценности.

Макаренко Антон Семенович
выдающийся советский педагог и писатель

Дети, оставшиеся без попечения родителей, несут в своем сердце тяжелую травму. И совсем необязательно, что все они пережили какую-то тяжелую, травмирующую ситуацию, связанную, например, с насилием – они глубоко переживают **разлуку с близкими людьми**. Именно разлука с родными – в особенности с матерью является самой опасной раной, которая будет болеть в их сердце всю жизнь. Задача приемных родителей снизить эмоциональные и физиологические последствия этой травмы и, если удастся, залечить ее.

Ключи к пониманию травмы разлуки с близкими людьми можно найти в теориях привязанности, которые располагают арсеналом полезных советов для снижения негативных последствий этой травмы.

Теория привязанности рассматривает предрасположенность к установлению тесных эмоциональных связей с близкими людьми как базовый компонент человеческой природы, присутствующий в зачаточной форме уже на стадии новорожденности и сохраняющийся на протяжении всей жизни вплоть до старости.

СОЗДАНИЕ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ Д. БОУЛБИ

Джон Боулби, английский психолог и психоаналитик, исследуя закономерности развития личности, взял в качестве основных данных наблюдения за поведением детей первых лет жизни в определенных ситуациях. Исходя из этого, он смог описать базовые паттерны реагирования, которые определяют поведение и состояния человека в дальнейшей жизни. Это исследование изложено в фундаментальном труде Дж. Боулби «Привязанность и утрата» и имеет не только научное, но и, как принято считать, общечеловеческое значение.

Понимание того, что ребенку кроме базовых физиологических потребностей требуются теплое отношение и любовь, пришло к ученому после длительных исследований. Во время Второй мировой войны, в Англии, в связи с возросшим количеством осиротевших детей, стали обращать внимание на отличия в развитии детей-сирот от детей, воспитывавшихся в семьях. Ученых озадачила высокая смертность в приютах для сирот. Несмотря на стерильность, достаточное питание и уход, очень многие из осиротевших младенцев просто угасали.

Психологи и врачи заметили, что из соображений стерильности детей в этих приютах практически никогда не брали на руки. Для исследования этого феномена был привлечен Дж. Боулби, работавший до войны детским психиатром. В 40-х годах он работал в английских спецслужбах, где изучали поведенческие особенности сирот. Там давно заметили, что для выполнения особо жестоких или «грязных» заданий нужно привлекать солдат-сирот, которые были холодными, жестокими и не задавали вопросов.

Дж. Боулби связал поведенческие и психические паттерны солдат-сирот и угасающих детей из приютов, что сподвигло его на создание теории привязанности. Самым важным постулатом этой теории является то, что **для нормального социального и эмоционального развития ребенку необходимо установить взаимоотношения хотя бы с одним человеком, который бы о нем заботился.**





Самым важным постулатом теории привязанности является то, что для нормального социального и эмоционального развития ребенку необходимо установить взаимоотношения хотя бы с одним человеком, который бы о нем заботился.

ПОНЯТИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Базовое условие выживания, роста и развития ребенка - длительная забота других людей. Мозг и организм новорожденного ребенка сформирован в достаточной степени, чтобы поддерживать самые основные функции жизнеобеспечения – дыхание, сердцебиение, способность к получению и усвоению питания – сосательный и глотательный рефлекс, пищеварение, а также способность к контакту – хватательный рефлекс. Однако, этого не достаточно для самостоятельного выживания. Младенец нуждается в заботе и защите взрослого.

Самое важное: исследования психологов обнаружили, что именно от отношений и взаимодействия взрослых – родителей или опекунов, напрямую зависит не только выживание, но нормальное развитие нервной системы ребенка, его психики. Взрослый, кроме обеспечения физической безопасности и базовых нужд организма младенца обеспечивает развивающуюся нервную систему ребенка различными стимулами, благодаря которым он учится регулировать возбуждение и правильно реагировать на позитивные негативные стимулы.

Привязанность. Чудо не меньшее, чем сама беременность. И не меньшее, чем сама жизнь.

Людмила Петрановская
Российский психолог, педагог и публицист

Это требует постоянной и тесной связи между ребенком и взрослым, в основном, с матерью. Само выживание вида зависит от наличия у ребенка стабильной поведенческой системы, направленной на получение защиты, а у взрослого – способности защитить беспомощного младенца. Эти отношения взаимны: поведение младенца и поведение матери образуют единую поведенческую систему. Именно эту тесную, взаимную, биологически и психологически обусловленную связь Боулби рассматривает как «базовый компонент человеческой природы». Эта связь имеет значимые психические последствия. Это – основа для создания моделей межличностных отношений. Эти модели отражают и формируют представления малыша не только о родителях, но и о других людях. Это безусловное знание, которое будет влиять на личность на протяжении всей жизни человека. Иными словами, в своей дальнейшей жизни человек будет воспроизводить модели привязанности, сформировавшиеся у него в раннем детстве при взаимодействии с родителем или опекуном. Различия в типе привязанности приводят к тому, что одни люди уверены в себе, открыты опыту, стойко переносят разлуку, другие тревожатся по поводу возможного пренебрежения, отвержения или одиночества, а третьи не доверяют окружающим, самодостаточны, замкнуты и враждебны.

Привязанность — чувство близости, основанное на глубокой симпатии, любви, преданности. Развитие первых близких отношений в жизни ребенка, чаще всего с матерью. Эти отношения способствуют уменьшению его тревог в различных ситуациях и являются основой для дальнейшего развития отношений с другими людьми.





Привязанность – это эмоциональная связь, установившаяся между младенцем и одним или несколькими взрослыми, таким образом, что младенец стремится к ним, особенно в неприятных, бедственных ситуациях, не боится их, особенно на той стадии, когда посторонние вызывают беспокойство, сильно восприимчив к проявляемой ими заботе и проявляет беспокойство при разлучении с ними. Привязанность зависит от способности человека развивать базовое доверие к себе и значимым другим

Таким образом, мы можем понять поведение человека, рассмотрев его среду адаптации, а именно – связь с близкими людьми. Ребенок испытывает инстинктивную потребность оставаться рядом с родителем, на которого у него выработался **импринтинг**⁴. Эта потребность присутствует в каждой частице существа ребенка: без нее человеческое сообщество не смогло бы выжить. На определенном уровне ребенок иногда сам может чувствовать, что утрата контакта с родителем означает, что он погибнет.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ У МЛАДЕНЦЕВ

Мэри Эйнсворт относит к поведенческим компонентам привязанности формы поведения, обеспечивающие, в первую очередь, близость к тому человеку, к которому младенец испытывает это чувство (Ainsworth, 1983). Они включают в себя сигнальное поведение (плач, улыбка, голосовые сигналы), ориентировочное поведение (взгляды), локомоции, вызванные поведением другого человека (следование, приближение), а также активные действия, направленные на достижение физического контакта (попытки карабкаться, обхватывать руками и прижимать, цепляться). Привязанность является взаимной и носит реципрокный характер: она работает в обоих направлениях и связана с переживаниями и обменом

В течение 9 месяцев в утробе матери ребенок находится в среде, практически свободной от стимулов, окруженный теплом амниотической жидкости и защищенный плацентой, он является частью и продолжением организма матери, получая все необходимое питание непосредственно от нее. Рождаясь на свет, младенец вдруг неожиданно подвергается атаке различных стимулов незнакомого окружающего мира: свет, звуки, перепады температуры, прикосновения. Это – первый стресс, с которым ребенок сталкивается в своей жизни. Затем его отдают матери, которая обнимает его и прижимает к себе. Чувствуя ее прикосновения, ее запах и слыша ее голос, знакомый, пусть и искаженный ранее в утробе, ребенок успокаивается. Таким образом, мать помогает ему пережить первый стресс, начиная регулировать возбуждение нервной системы. Так повторяется и дальше – младенец переживает стресс голода и незащищенности, и мать успокаивает его, давая грудь или укачивая. В идеальной ситуации, нервная система ребенка ассоциирует образ матери и связанные с ней сенсорные переживания с безопасностью. Ребенок «знает»: если мама рядом, то все будет хорошо.



Мэри Эйнсворт относит к поведенческим компонентам привязанности формы поведения, обеспечивающие, в первую очередь, близость к тому человеку, к которому младенец испытывает это чувство (Ainsworth, 1983). Они включают в себя сигнальное поведение (плач, улыбка, голосовые сигналы), ориентировочное поведение (взгляды), локомоции, вызванные поведением другого человека (следование, приближение), а также активные действия, направленные на достижение физического контакта (попытки карабкаться, обхватывать руками и прижимать, цепляться). Привязанность является взаимной и носит реципрокный характер: она работает в обоих направлениях и связана с переживаниями и обменом

² **Импринтинг** – это врожденная готовность к запечатлению, имеющая наибольшую значимость на ранних этапах жизни человека. Благодаря ему ребенок привязывается к своей матери, запоминает ее. (более подробно – в глоссарии)





Известный психолог Дональд Винникотт писал, что мать является зеркалом в развитии ребенка. Что видит ребенок, когда смотрит в лицо мамы? Младенец не знает ничего о мире, не знает кто он. Он не способен отделить себя от внешней среды, он воспринимает себя как продолжение матери. И тот образ, который транслирует ему мать, становится зеркалом – он воспринимает то, что видит, как самого себя.

Чтобы не демонстрировала мама в момент общения с ребёнком – нежность, доброту, ласку или наоборот, раздражение, нетерпение, агрессию или безразличие, именно таким и будет воспринимать себя ребенок. Чуть позже он научится взаимодействовать с матерью, учась у нее тому, как мир воспринимает его. Если он укусил ее, и она показала что ей больно, он научиться тому, как причинять боль другим. Если он улыбнулся, и мама улыбнулась в ответ, ребенок научится, каким образом можно радовать других. Соответственно неадекватная реакция матери или другого близкого человека, могут серьезно повлиять на формирование психики ребенка. Отсутствие реакции на его боль или голод быстро научат ребенка тому, что другим все равно – мир безразличен.

По мере развития ребенка, развиваются и отношения, младенец растет, постепенно учась сначала ползать, потом ходить. Растет и его независимость от матери, как растут и возможности взаимодействия с окружающим миром. Меняются и отношения с родителями. Если в первый год жизни в идеальной ситуации мать являлась единственной, кто удовлетворял потребности ребенка, давая ему то, чего он хотел, то теперь появляются первые «нет» и «нельзя». Ребенок узнает, что не всякое его поведение вызывает одобрение. Он узнает, что есть вещи, которых он не получит, узнает что такое наказание.

В тоже время ребенок становится более независимым: он может, какое то время находиться без родителей. Он постепенно научается отходить от мамы все дальше, изучая окружающий мир. При этом мать, при правильно развитой привязанности, остается безопасным «якорем», к которому ребенок каждый раз возвращается.

Баланс между позитивными и негативными стимулами в этот период как никогда важен. От того насколько родители способны дать ребенку понять, что их любовь и присутствие остаются неизменными, несмотря на возможные негативные реакции и запреты, зависит дальнейшее здоровое развитие ребенка. Чем устойчивее привязанность, тем лучше ребенок будет способен «сонастраиваться» с другими людьми. Ему будет легче научиться чувствовать настроение других людей, распознавать чувства, учиться эмпатии и сопереживанию. У детей развивается чутье, позволяющее им отличать безопасную ситуацию от опасной. Они способны доверять людям, легко заводить друзей и сохранять отношения, но в тоже время, избегать опасных людей и понимать, когда и от кого держаться подальше.

Наличие стабильной привязанности, гарантирующей безопасность, является решающим условием для благополучного развития ребенка

Травмированные дети также очень чувствительны к другим людям, но в отличие от детей со здоровой привязанностью их нервная система приучена во всем видеть опасность. Они реагируют на малейшие изменения мимики и тона голоса других людей, воспринимая их как агрессию и опасность. Именно поэтому дети с нарушенной привязанностью зачастую агрессивно и бурно реагируют на, казалось бы, абсолютно невинные ситуации. Их гиперчувствительная система улавливает малейшие признаки злости, недовольства или недоверия в проявлениях других людей, которые сами люди даже не замечают. Это, как правило, ведет к одному из двух способов адаптации: дети становятся либо очень агрессивными, защищаясь от любой, даже мнимой опасности, либо сдаются и отключаются полностью, оставаясь вялыми, апатичными и неотзывчивыми.

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

От взаимоотношений с матерью (или человеком, который ее заменяет) зависит качество привязанности. Психологи исследовали особенности привязанности детей. Оказывается, существуют нарушения привязанности, которые влияют на формирование физического и психического здоровья и характера человека.

Существуют признаки нарушения привязанности, о которых знают учителя, врачи и психологи. Родителям, воспитывающим детей, также необходимо знать о проявлениях нарушений





привязанности, чтобы вовремя скорректировать свое поведение и помочь ребенку расти здоровым и счастливым. В общих чертах, привязанность можно разделить на здоровую – надежную, безопасную и ненадежную, в которой и проявляются нарушения.

- **При надежной (безопасной) привязанности** дети спокойны и уверены. Они любопытны – с интересом исследуют мир, в котором им предстоит жить. Их физическое состояние – в норме, они активно развиваются и редко болеют.

Как формируется надежная привязанность? Родители, в первую очередь мама, всегда рядом. Они терпимы и терпеливы. Умеют услышать ребёнка, понять его и принять необходимые меры, если нужна помощь и поддержка. Родители чувствительны к потребностям ребенка, понимают и принимают его таким, каков он есть. Самое главное – они всегда доступны для малыша. Мама знает, что ее дитя – это ее продолжение, он еще не способен обходиться без нее, поэтому всегда откликается на его призывы. Ребенок должен чувствовать, что он под защитой.

Важно, чтобы малыш чувствовал не только заботу, но и нежность со стороны взрослых – проявления любви и преданности.

Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка не только умения общаться и быть здоровым, она формирует образное и логическое мышление, воспитывает совесть, самоуважение и умение контролировать свои эмоции. Дети с надежной привязанностью дисциплинированы и ответственны.

Становясь взрослыми, люди с надежной привязанностью становятся ответственными – осознанными родителями, у которых растут счастливые дети.

- **Ненадежная привязанность** проявляется в различных формах нарушения поведения, эмоционального и физического развития. Детки, у которых не было глубокой эмоциональной связи с мамой часто болеют, у них бывает отставание в росте и развитии. Они могут быть тревожны, раздражительны или наоборот очень спокойны, равнодушны. Но за этим скрывается потребность не проявлять эмоций, чтобы не быть уязвленными или отверженными. Подрастая детям с ненадежной привязанностью трудно завести друзей или наоборот, они готовы угождать всем подряд, принимая за дружбу любое внимание сверстников или взрослых людей.

Ненадежная привязанность формируется в детстве у детей, где родители, в первую очередь мама, демонстрировали ребенку свое неприятие, равнодушие к его потребностям. Были холодны в эмоциональном плане – редко брали на руки, не обнимали малыша. Возможно, были грубы, непоследовательны в приемах воспитания, часто демонстрировали ребенку свое недовольство, плохое настроение. Малыш старался угадать настроение мамы, чтобы подстроиться к ней, угодить. Для ребенка это травматичный опыт.

Дети с надежной привязанностью	Возраст	Дети с нарушениями привязанности
Концентрируют внимание на длительный срок, эффективны и склонны к сотрудничеству. Хорошо взаимодействуют со сверстниками	2–3 года	Мало играют, мало экспериментируют, мало времени проводят в социальном взаимодействии.
Активны, любопытны, инициативны.	3–5 лет	Изолированы на уровне группы, с трудом достигают своих целей.
Любопытны и компетентны.	4–5 лет	Ощущают потребность в контактах, во внимании и принятии, что отражается на отношениях и успехах в обучении.
Имеют хорошие школьные результаты и хорошую социальную компетентность.	5–10 лет	Проблемы с поведением.





Всегда к нарушениям привязанности приводит разлука с мамой в раннем детстве – Даже отсутствие матери в течение нескольких дней может стать для ребенка трагедией: он переживает страх отверженности, который сравним со страхом смерти. Люди, которые были в детстве оставлены своими родителями, например, отданы на воспитание старшим родственникам, всегда имеют невротические образования – те или иные комплексы, которые мешают устанавливать полноценные отношения с другими людьми.

У взрослых, с нарушениями привязанности часто случаются неудачи в работе – они не уверены в себе, им трудно отстаивать свою точку зрения, или наоборот, излишне упрямы, не способны быть гибкими. Следствиями нарушений привязанности может быть агрессивное поведение, нездоровые привычки в питании, алкоголизм и наркомания. Робкое поведение, неспособность создать семью или наоборот, неразборчивые связи – имеют те же корни.

РАЗЛИЧИЯ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ПРИВЯЗАННОСТИ

Травматичный опыт в детстве, отсутствие тесного эмоционального контакта с родителями, или лицами, которые их замещают, все это приводит к нарушениям привязанности. Наиболее распространёнными типами расстройств привязанности являются:

Реактивное расстройство – которое выражается в боязливости, плохом взаимодействии со сверстниками, агрессии и аутоагрессии. Такие дети не принимают знаки заботы со стороны взрослых или реагируют на них агрессивно. Такое поведение является защитной реакцией – дети с реактивным расстройством с раннего возраста научены, что добра ждать не от кого, а взрослые причиняют боль и опасны.

Расторможенное расстройство – выражается в неразборчиво дружеском поведении, направленном на привлечение внимания. Такие дети также характеризуются отсутствием объекта привязанности. Они не способны отличать опасных взрослых от безопасных, проявляя беспорядочное дружелюбие льнут ко всем без разбора. Они не проявляют осторожности, могут уходить без предупреждения, не оглядываясь и не боясь потеряться. Могут спокойно следовать за любым взрослым, который позовет их куда угодно. В крайних случаях могут вести себя провокативно, проявляя раннюю сексуальность и даже пытаться соблазнить взрослого. Это поведение также является защитной реакцией. Для многих детей оно было единственным способом выжить в опасном и страшном для них мире.

Следует учесть, что оба вида расстройства могут присутствовать в поведении одного и того же ребенка, как результат нарушения привязанности.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ У ДЕТЕЙ ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ОПЕКИ РОДИТЕЛЕЙ

Дж. Боулби, исследуя детскую депривацию (срыв удовлетворения потребностей ребенка) в детских домах, пришел к заключению, что травмирующие для детской психики условия проживания без семьи имеют необратимые последствия. По его мнению, эти дети неспособны установить в дальнейшей жизни глубокие отношения привязанности. Он назвал их «личностями, лишенными любви», поскольку у них не развилась способность к близким связям в течение нормального раннего периода, во взрослой жизни их отношения остаются поверхностными.

Нарушения привязанности у детей из детских домов возникают по причине того, что о малышах заботятся несколько взрослых, количество которых может достигать до пяти и более человек. Они могут удовлетворять лишь физиологические потребности детей, но у них нет возможности общаться с ними и устанавливать эмоциональные связи – взять на руки, поговорить, поиграть с малышами, пожалеть, когда те плачут. Поэтому дети не могут выработать импринтинг на взрослого, который бы проявлял к ним эмоциональную заинтересованность.

У таких детей, может так никогда и не сформируется адекватное социальное поведение. Учитывая, что критический период приходится на 8 – 9-и месячный возраст ребенка, когда почти все малыши демонстрируют определенный страх разлучения со значимым взрослым и начинают бояться незнакомцев, у детей из домов ребенка возникает депривация которая тормозит их эмоциональное и физическое развитие.





Ничто из моих наблюдений не противоречит гипотезе, согласно которой, при наличии соответствующей возможности ребенок будет искать привязанность одного человека... даже если о нем заботятся несколько человек.








Мэри Эйнсворт

Канадский психолог, специалист по психологии развития

ПУТИ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

У детей, воспитывающихся в детских учреждениях, не только задерживается формирование характерных для их возраста форм общения, но и развиваются принципиально иные механизмы, с помощью которых, ребенок приспосабливается к окружающим условиям. Это происходит как следствие утраты ранних эмоциональных связей с родителями, так и вследствие того, что жизнь в детском закрытом учреждении не требует от ребенка выполнения тех функций, которыми наделены дети в обычной жизни. Таким образом, детская психика подготавливает ребенка к вступлению во взрослую жизнь. Несмотря на это, эти дети испытывают потребность в повышенном внимании и доброжелательности, которая необходима им вплоть до конца школьного возраста.

Приемным родителям следует помнить, что самым важным при общении с детьми с расстройствами привязанности является предоставление ребенку доступного объекта привязанности. Иными словами, ребенку важно дать любовь и заботу, потому что причина расстройства одна – это отсутствие любви. Поэтому основными рекомендациями для взрослых, которые заботятся о ребенке, являются следующие:

-  Необходимо научиться все действия по уходу за ребенком – кормление, купание, укладывание спать, делать с улыбкой, отвечая ребенку на его вопросы, разговаривать с ним, прикасаться к нему – обнимать и ласкать. Таким образом, создавать атмосферу безопасности и формировать привязанность.
 -  Обеспечить ребенку безопасное убежище, в которое он может вернуться всякий раз, когда чувствует угрозу, обижается или нуждается в утешении. Ребенок должен знать, что взрослый всегда готов его принять, выслушать и удовлетворить его потребности. Родители должны создать для ребенка «основу безопасности», опираясь на которую он будет изучать окружающий его мир, зная и чувствуя, что взрослый дает ему свободу и заботится о нем.
 -  Быть доступным, чтобы ребенок с легкостью мог найти взрослого при необходимости. Все дети ищут привязанности, защиты, заботы от взрослых. Помощь, предоставляемая ребенку, не должна быть обусловлена ничем, кроме потребности ребенка, а ребенок не должен долго ждать, чтобы получить помощь.
 -  Обеспечить ребенку эмоциональную поддержку. Помимо потребности в любви и принадлежности, ребенок в отношениях со взрослыми, нуждается в руководстве, испытывает потребность в ком-то, кто способен помочь ему справиться как с положительными, так и негативными эмоциями.
- Всегда реагировать на потребности ребенка в контакте (взгляд, физический контакт через прикосновения, ласковое выражение лица, словесные сообщения и т.д.).
-  Установить четкие границы дозволенного, меру свободы ребенка и требовать соблюдения правил. Дети чувствуют себя в безопасности, когда чувствуют, что включены в систему правил и управления.
 -  Предоставить ребенку то, в чем он нуждается, но не обязательно то, чего он хочет. Цель заключается не в том, чтобы ребенок постоянно чувствовал себя счастливым, а в том, чтобы научить его справляться с трудными ситуациями, вызывающими состояние фрустрации, чтобы ребенок понимал, что не все в жизни бывает так, как ему хочется. Важно научить его терпеливо переживать разочарования и быть настойчивым.
 -  Научить ребенка устанавливать контакты и взаимодействовать с другими, выражать эмоции. Дети берут пример со взрослых: как они взаимодействует с ним, таким образом он будет взаимодействовать с другими людьми.





Главное – дать ребенку искреннюю любовь и заботу, которых у него не было и восстановление начнется. Оно может быть медленным, может казаться, что все безнадежно – но уже сам акт любви будет залогом того, что ребенок «отогреется» и исцелится.

Выходит, что самое главное в воспитании детей, это установление с ребенком крепкой и надежной эмоциональной связи! Не самое лучшее питание, не самые дорогие вещи и не самые современные игрушки! Нужна любовь. Умение слушать и слышать своего ребенка, брать его на руки и не жалеть о времени проведенном с ним. Дети обязательно вырастут, и у вас не будет возможности поддержать их на руках, покачать на коленях и рассказать сказку. Делайте это сейчас!



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



Из книги Владимира Леви «Как воспитывать родителей, или новый нестандартный ребенок»

Почему бы нам не родиться взрослыми сразу?

Из вечности в вечность. Что происходит в полном жизненном цикле, хорошо видится в сопоставлении. За девять утробных месяцев успеваем пробежать путь развития, равноценный миллиарду лет эволюции.

Разница в год между новорожденным и годовалым безмерна, кажется, что это создания по меньшей мере из разных эпох. Двух-летний и годовалый – тоже еще совершенно различные существа, трудно представить, что это практически ровесники...

Двух- и трехлетний уже гораздо ближе друг к другу, но все-таки если один еще полуобезьянка, то другой уже приближается к первобытному дикарю.

Та же разница делается почти незаметной между четырех- и пяти-летним, пяти- и шести-, опять ощущается между шестью и семью или семью и восемью, опять скоро сглаживается, чтобы снова дать о себе знать у мальчиков с 13 до 17, у девочек – с 11 до 15, и окончательно уравнивается где-то у порога двадцатилетия.

Разница в десять лет. 0 и 10, 1 и 11 – разные вселенные, другого сравнения не подберешь. 10 и 20 – разные планеты. 20 и 30 – разные страны. 30 и 40 – уже соседи, хотя один может полагать, что другой находится за линией горизонта. 40 и 50 – мужчины почти ровесники, между женщинами пролегает климактерический перевал. 50 и 60 – кто кого старше, уже вопрос. Семидесятилетний может оказаться моложе.

Так, стартуя в разное время, мы догоняем друг друга. Перелет из вечности в вечность.

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Для приемных родителей необходимо знать особенности развития детей в разные периоды роста и взросления и характеристики кризисов, которые сопровождают взросление ребенка. В психологии давно выделено целое направление, которое изучает особенности психического развития на протяжении всей жизни человека – «возрастная психология». Знание основ возрастной психологии поможет родителям

- контролировать психическое и физиологическое развитие детей в разные возрастные периоды
- стремиться к созданию условий, способствующих правильному развитию личности ребенка
- вовремя осуществлять психологическую помощь в сложных или кризисных ситуациях.





Существуют разные определения возраста. Принято говорить о календарном или паспортном возрасте. Но существует еще и биологический возраст, который демонстрирует, насколько молодым является наше тело. И он не всегда совпадает с календарным. Третий возраст – психологический. Это очень интересный показатель: с одной стороны, он отображает насколько лет чувствует себя сам человек, с другой – **степень развития личности**. Возрастная психология изучает как раз, последний показатель: психологические особенности и степень развития личности в разные возрастные периоды. То есть, наука изучает отдельные возрастные периоды: от младенческого до старческого.

Взрослым необходимо знать периоды времени, в течение которых с ребенком происходят изменения. При этом, следует учитывать, что эти периоды могут не совпадать у разных людей. На происходящие изменения влияют: биологические задатки организма, его взаимодействие со средой, генетические особенности, социальное окружение.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЧЕЛОВЕКА (по Г. Крайг и Д. Бокум)

Авторы, прежде чем дать свою классификацию возрастных периодов делают очень важное отступление: «Заметьте, что некоторые периоды значительно варьируют в различных культурах, тогда как другие в большей степени зависят от индивидуальных особенностей биологического развития человека (например, подростковый возраст определяется вступлением в пубертатный период)».

- Перинатальный период – от зачатия до рождения ребенка
- Младенчество – от рождения до 12 месяцев
- Первые годы жизни или ранний возраст – от 12–15 месяцев до 2-3 лет
- Раннее детство или дошкольный возраст – от 2–3 лет до 5-6 лет
- Среднее детство или младший школьный возраст – от 6 до приблизительно 12 лет
- Подростковый или пубертатный возраст с 12 лет до 15–17 лет
- Юношеский возраст – приблизительно с 17 лет до 18–21 года
- Ранняя зрелость – от 18–21 года до 40 лет
- Средняя зрелость – от 40 до 60–65 лет
- Поздняя зрелость – от 60–65 лет до смерти

На всем протяжении жизненного пути человек развивается. В разные периоды скорость и качество развития различны, но всегда присутствует поступательное движение. Приемным родителям следует изучить периоды развития ребенка от младенческого возраста до юношеского.

МЛАДЕНЧЕСТВО (от рождения до 12 месяцев)

Этот период развития жизни человека, характеризуется очень высокими темпами физического роста. При этом, ребенок полностью зависит от взрослых людей, и важную роль играет эмоциональная коммуникация.

- Дети вырастают минимум на 50%
- К пяти месяцам ребенок удваивает свой вес, к году – становится тяжелее втрое
- Зрение и слух развиваются быстрее относительно движений тела
- В 3-6 месяцев проявляются первые произвольные движения, ребенок открывает мир объектов, в первую очередь, его внимание привлекают те объекты, которые издадут звук и движутся
- Ребенок узнает близких членов семьи и реагирует на незнакомых
- К концу периода произносит первые слова
- Через плач сообщает о своих физиологических и эмоциональных потребностях
- К 6 месяцам развивается страх чужих людей, который исчезает к году жизни
- Развивается чувство привязанности к родителям или опекунам
- Подражает эмоциональной мимике, которую видит у взрослых

В этом возрасте необходимо:

- Оберегать ребенка от опасностей. Следить за тем, чтобы у него не было возможности нанести себе вред





- Заботится о здоровье ребенка. Регулярно посещать педиатра, кормить здоровой пищей, соблюдать личную гигиену и чистоту в доме
- Окружить ребенка заботой и вниманием. Ребенок нуждается в заботе взрослого для развития отношений привязанности
- Предоставить ребенку возможность для познания окружающего мира
Как можно больше разговаривать с ребенком для стимулирования развития его речи и восприятия.

РАННИЙ ВОЗРАСТ ИЛИ РАННЕЕ ДЕТСТВО (от 12–15 месяцев до 2–3 лет)

Именно в этом возрасте ребенок осваивает 60% фундаментальных навыков и становится менее зависим от взрослых. Начинает уверенно ходить, развивается речь – это стимулирует общую психическую активность. В этом периоде формируются предметные действия. Ребенок осваивает большое количество так называемых «инструментальных движений»: учится есть ложкой, расчесываться, мыть себя губкой, а главное – учится выполнять графические движения, у него развивается мелкая моторика – он уже может брать мелкие предметы двумя пальцами.

Изменения в развитии:

- Ребенок открывает для себя, что все объекты и феномены окружающей среды имеют собственное имя
- Начинает правильно и понятно произносить слова
- Исследует окружающий мир, действует спонтанно и непроизвольно
- Все четче понимает, что является уникальной личностью, отдельной от других
- Проявляет все больше самостоятельности
- Просит родителей или опекунов принять участие в его играх
- Появляется симпатия или антипатия к людям
- Развивается умение кушать с помощью предметов (к 18 месяцам умеет пользоваться ложкой, к 21-24 - вилок, к 2-м годам ест самостоятельно, но еще сильно пачкается)
- Развивается умение одеваться (к 4 годам ребенок уже одевается сам)
- Здоровые дети любопытны и нетерпеливы в желании узнать, как все устроено, это период «почемучек»
- Изъясняется короткими предложениями, которые к 3-м годам развиваются в полноценные фразы
- Имеет необычную фантазию, может создавать несуществующие события и персонажей
- Начинает нравиться юмор, смешное. Улыбается в ответ на комплименты
- Появляется первичный негативизм, когда ребенок сопротивляется взрослым при помощи плача, капризов
- Больше понимает правила

В этом возрасте необходимо:

- Обеспечить ребенка необходимыми материалами для развития моторики, речи и мышления
- Поддерживать ребенка в любой активности, которая вызывает его интерес, вовлекать его в различные виды деятельности (например: рассматривание картинок в книжках, игры с мячом, заучивание коротких стишков и т.д.).
- Предоставлять малышу возможность сделать что-либо самостоятельно
- Помогать ребенку в освоении правил и ограничений. В это период закрепляются основные правила того, что можно и что нельзя
- Создавать ситуации для развития навыков самообслуживания
- Ежедневно предоставлять возможность играть с различными объектами.

РАННЕЕ ДЕТСТВО ИЛИ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (от 2–3 лет до 5–6 лет)

Возраст, в котором происходят наиболее важные качественные изменения функций организма. Не случайно этот календарный возраст является социально признанной границей между ясельным возрастом и возрастом поступления ребенка в детский сад и далее – в школу.

Период с 4 лет является этапом активного освоения и совершенствования новых инструментальных движений, в том числе и действий карандашом и ручкой. С 4 лет дети сравнительно легко, без ошибок выполняют попеременные движения ногами. В то же время им с трудом





удаются прыжки, предполагающие синхронную работу обеих ног. К этому возрасту совершенствуются координация движений и зрительно-пространственное восприятие, и это качество позволяет детям хорошо копировать. Они уже могут передавать пропорции фигур, протяженность линий и рисовать их относительно параллельными. Рисунки детей этого возраста разнообразны по сюжетам: дети рисуют родителей, братьев или сестер, друзей. Иногда, они пытаются подписывать свои рисунки, выводя буквы.

Пятилетние дети могут выполнять карандашом вертикальные, горизонтальные и циклические движения. В 6 лет дети хорошо копируют простейшие геометрические фигуры, соблюдая их размер и пропорции. Если с ребенком регулярно занимаются рисованием, совершенствуют движения, тренируют зрительную память и пространственное восприятие, то это является хорошей основой для успешного обучения письму.

И все же, большую часть своего времени дети этого возраста проводят в играх. Игра – оказывает значительное влияние на развитие ребенка. Прежде всего, в игре дети учатся полноценному общению друг с другом. В игре развивается мотивационно-потребностная сфера ребенка. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ними цели. Игра способствует становлению произвольной памяти. В игре происходит социализация, всестороннее развитие ребенка, формируется личность в целом. Игра вносит вклад в познание ребенком окружающего мира, в развитие его мышления, чувств, воли, в формирование взаимоотношений со сверстниками, становление самооценки и самосознания.

Дошкольный возраст приносит ребенку новые принципиальные достижения в плане физического, эмоционального и когнитивного развития.

Изменения в развитии:

- Ребенок растет на 2-5 см. в год, достигая примерно от 92 см. до 116 см., прибавляет в весе от 14 кг до 22 кг
- Характерно «магическое мышление» – дети объясняют происходящее волшебством и приписывают неодушевленным вещам способность мыслить, чувствовать, желать
- Дети активнее интегрируются в социальную жизнь, осваивая традиции общества, культуры, среды, в которой растут
- Происходит смена «молочных» зубов на коренные
- Повышается точность движений (координация, контроль, манипуляции)
- Дети могут сохранять равновесие
- Начинают выделять себя, употребляя слова «я», «мне»
- К 6 годам способны грамматически верно выстраивать предложения, употреблять эпитеты, сравнения, причастия и т.д.
- В 4-5 лет, дети способны удерживать внимание в течение 20-25 мин, к 6-7 годам – 40-45 мин.
- Рассказывают о событиях прошлого, настоящего и будущего, хорошо ориентируясь во времени
- Играют «в школу», «в дочки-матери», развивая сюжетно-ролевые игры
- Приучаются к соблюдению правил в игре, справедливости
- Идентифицируют себя с людьми из внесемейного круга
- Развивается способность контролировать поведение и самостоятельность
- Нуждаются в «управляемой свободе»

В этом возрасте необходимо:

- Помочь ребенку в развитии мелкой моторики: манипуляции с различными мелкими объектами, леги, мозаика и т.д.
- Способствовать развитию речи через постоянное общение с ребенком, чтение, пение.
- Привлекать ребенка к участию в различных играх (с предметами, настольные, спортивные ролевые игры, и т.д.).
- Создавать ребенку условия, при которых он сможет научиться сотрудничать, оказывать помощь и делиться
- Привлекать детей к выполнению упражнений, подготавливающих к овладению навыками чтения и письма (писать элементы букв: палочки, кружочки; узнавать буквы и т.д.).
- Необходимо посещать детский сад – важный фактор социализации ребенка





СРЕДНЕЕ ДЕТСТВО ИЛИ МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (от 6 до 12 лет)

В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни детей: новые требования, новая социальная роль – ученика и принципиально новый вид деятельности – учеба. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни. Он оказывается на границе нового возрастного периода. Этот период характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся физиологических перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития. Дети в возрасте 7-10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность.

Младший школьный возраст чувствителен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности – как умственной, так и физической. Так, на возраст 8–9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей.

Изменения в развитии:

- В этом возрасте, у детей кора больших полушарий в значительной степени зрелая, происходит резкий эндокринный сдвиг, рост тела, увеличение внутренних органов, вегетативная перестройка
- Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система, ребенок становится физически более сильным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка, рисование
- Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло и потому остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки
- Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих
- Развиваются навыки чтения и письма
- Возрастает способность рассказывать и сочинять истории, использовать различные литературные элементы
- Развивается восприятие пространства и времени
- Ребенок уже может мысленно сопоставлять отдельные факты, объединять их в целостную картину и даже формировать абстрактные знания
- Учитель становится образцом для подражания
- Развивается чувство принадлежности к классу, школе
- Развиваются навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов
- Дети овладевают таким понятием как классификация
- Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению
- Память становится более произвольной, осмысленной
- Дети способны концентрировать внимание, но еще преобладает непроизвольное внимание
- Воображение более сложное и разнообразное
- Становятся менее зависимыми от родителей, больше уделяют внимания общению со сверстниками
- Появляются новые интересы и увлечения (спорт, музыка и т.д.)
- Развивается критическое мышление и поиски справедливости
- Понимают и чувствуют все, что происходит в семье (конфликты, ссоры)
- Ведущей становится учебная деятельность

В этом возрасте необходимо:

- Создать ребенку необходимые условия для выполнения домашних заданий
- Ежедневно разговаривать о том, что происходит в школе. Если ребенок избегает разговоров на эту тему, можно начать с рассказа о том, как прошел ваш день, поделиться своими переживаниями
- Интересоваться, кто является друзьями ребенка, и помогать ему налаживать дружеское общение с другими детьми.





- Приучить ребенка к выполнению семейных обязанностей.
- Определить способности ребенка. В этом возрасте можно начать заниматься любым видом спорта, искусства, к которым у ребенка есть способности.
- Научить ребенка распределять время между школой, семьей, увлечениями и друзьями

ПОДРОСТКОВЫЙ ИЛИ ПУБЕРТАТНЫЙ ВОЗРАСТ (с 12 лет до 15–17 лет)

Пубертатный возраст это переход от детства к взрослости, в течение которого организм достигает биологической половой зрелости. В этом возрасте происходят изменения физического, умственного, нравственного, социального развития. Особенности этого периода являются интенсивность и неравномерность развития и роста организма – «пубертатный скачок», что определяет неравномерность и значительную индивидуальную вариативность темпов развития (временные различия у мальчиков и девочек, акселерация и ретардация).

Начало пубертатного периода можно заметить по изменению темпов роста и пропорций тела. Если в предпубертатном периоде темпы роста были сравнительно низки, а удлинение тела происходило в основном за счет туловища, то с началом этого периода ускоряется рост конечностей в длину.

Начинается половое созревание. Периоды созревания приходятся у девочек и мальчиков на разный календарный возраст: у девочек это 11–12 лет, у большинства мальчиков 12–13 лет.

Особое положение подросткового возраста в цикле развития отражено в его названиях: «трудный», «критический» в этом отмечается сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития. Ребенок в подростковом возрасте становится нонконформистом, активным борцом за свои права и исполнение своих желаний. В это время, особенно важно, чтобы рядом находился взрослый. Из-за нестабильности очень активных процессов, происходящих в организме, дети как никогда нуждаются в руководстве и «мягком» контроле со стороны родителей или опекунов.

Изменения в развитии:

- Начинают происходить эндокринные изменения: рост выделения половых гормонов мужских (тестостерон) и женских (эстрогенов)
- Скачок роста и увеличение массы тела. Девочки растут быстрее и вырастают в среднем на 24 см, вес увеличивается на 17 кг, мальчики вытягиваются на 24 см. и набирают в весе 19 кг. Соответственно изменяются пропорции тела: сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности – руки и ноги и в последнюю очередь туловище, что приводит к непропорциональности тела, подростковой угловатости.
- Развиваются первичные (половые органы) и вторичные половые признаки (волосы в области лобка). У девочек развивается грудь и устанавливается менструальный цикл, у мальчиков понижается голос, появляются борода и усы, наступает первая эякуляция.
- Знания становятся все более разнообразными. Характерной чертой является пылливость ума, стремление к познанию
- Восприятие становится избирательным, целенаправленным, способным к анализу. Развиваются навыки наблюдения и рефлексии
- Растет внутренняя напряженность, эмоциональная нестабильность
- Возникает потребность оценивать собственную личность, способности и таланты. Самооценка нестабильна
- Развивается способность использовать схемы, рисунки, символы и понятия
- Продолжается развитие теоретического мышления, подросток способен абстрагироваться от наглядного материала и рассуждать словесно, на основе общей информации может строить, проверять и опровергать гипотезы
- Развитие речи идет за счет расширения богатства словаря и за счет усвоения множества значений
- Подростки проявляют инициативу, формулируют цели
- Неоднозначно оцениваются взрослыми – иногда воспринимаются ребенком, иногда как взрослый
- Появляются первые признаки независимости, освобождение от родительской опеки и постепенное вхождение в группу сверстников





- Развивается потребность в признании в группе сверстников
- Эмоциональные связи с семьей ослабевают, уменьшается влияние родителей, ребенок стремится проводить больше времени вне дома

В этом возрасте необходимо:

- Следить за правильным питанием подростков. Организм продолжает усиленно расти, и, соответственно, требуются большие запасы энергии. Для того, чтобы развитие не отклонялось от нормы, необходим специальный набор полезных продуктов (в этот период у детей потребность в цинке, железе, кальции и витамине D возрастает на 50%). В пубертатный период могут возникать расстройства пищевого поведения, такие как анорексия или булимия
- Поддерживать постоянную связь со школой, чтобы знать об успеваемости ребенка. Вполне достаточно поддерживать контакт с классным руководителем
- Обсуждать правила поведения и сотрудничать с ребенком
- Уважать выбор будущей профессии
- Стараться сохранить позитивные отношения с друзьями ребенка, таким образом, имея возможность знать, как они проводят время

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (с 17 лет до 18–21 года)

Для этого возрастного периода характерно интенсивное развитие психических процессов и стабилизация структур личности. Завершается период полового созревания и связанное с ним изменение функционального состояния организма. У юношей и девушек вновь появляется потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение, им уже важно знать, кем они будут.

Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, идеалы.

Изменения в развитии:

- Период от 14 до 20 лет масса мозга достигает максимальной величины, что влечет за собой расширение интеллектуальных возможностей
- Формируются ценностные ориентации (справедливость, равенство, честь и т.д.) – становление мировоззрения
- Темпы роста тела в длину замедляются, увеличивается прирост в весе, продолжается окостенение скелета (заканчивается к 24 – 25 годам)
- Отмечается большой рост мышечной силы и выносливости, улучшается координация движений
- Завершается развитие центральной нервной системы
- Возрастает интерес и способности к отвлеченной мысли, к обобщению
- Появляется рефлексия и самоанализ
- В мышлении часто отмечается стремление к анализу, решению философских проблем
- Происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память
- Юноши становятся эгоцентричными в мышлении, думают, что их опыт и переживания уникальны и характерны только для них
- Развиваются навыки общения. Поведение приобретает специфические черты, присущие полу молодого человека
- Приобретают новый смысл взаимоотношения внутри однополой группы, развиваются взаимоотношения между юношами и девушками
- Снижается зависимость от родителей
- Возникают конфликты со взрослыми относительно устройства мира, жизни в социуме и проектов на будущее

В этом возрасте необходимо:

- Особое внимание уделять чувствам, мыслям и убеждениям молодых людей. Для них это очень важно.
- Поддерживать стремления юношей и девушек найти людей, с которыми они могли бы себя идентифицировать (на кого быть похожим). Эти поиски можно увидеть в том, как моло-





дые люди обустривают свою комнату (плакаты и постеры с различными артистами, спортсменами, исполнителями и т.д.), как ведут себя (манера разговаривать и одеваться), чем увлекаются (какую музыку слушают, какие фильмы смотрят, какие читают книги или каким занимаются спортом). Признание всего этого со стороны лица, заботящегося о молодом человеке, вселяет в него уверенность в правильности выбора, позволяет создать атмосферу для откровенного разговора и учит ответственности.

- Поддерживать юношей и девушек в поисках своего предназначения (кем хочет стать). Важно предоставить молодым людям возможность узнать о своих талантах и способностях самостоятельно, методом проб и ошибок. Для этого взрослым необходимо создать атмосферу доверия и уважения.
- Проводить время вместе с юношей или девушкой. Относится к ним на равных, с уважением и быть искренними.

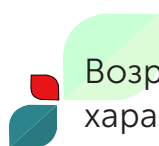
За юношеским возрастом следуют этапы взрослости. Каким войдет во взрослую жизнь человек зависит от того, насколько успешно он прожил предыдущие этапы взросления – каково было его окружение, получил ли он достаточно любви и поддержки, кто и как помогал ему справляться с неизбежными кризисами взросления. Очень многое в жизни человека зависит от взрослых, которые сопровождали взрослеющего человека на нелегком пути к самостоятельной жизни.



3.3 ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Человек так устроен, что в процессе роста и развития происходят не только физиологические изменения – он становится выше ростом и набирает вес. Наибольшие изменения происходят в психике растущего человека. Эти изменения не даются людям легко, каждый этап взросления отмечен так называемыми возрастными кризисами, которые переживаются всеми по-разному, но всегда дают старт новым направлениям развития.

Возрастные кризисы сопровождают человека на протяжении всей жизни. Это естественный и закономерный этап перехода из одного возрастного периода в другой. Протекание возрастного кризиса зависит от того, насколько полно были выполнены задачи предыдущего периода жизни. Возникающий в результате взросления жизненный опыт помогает человеку обрести новую форму взаимоотношений с окружающим миром.



Возрастной кризис – это процесс личностного развития, характеризующийся недолговременной продолжительностью и определенными психическими изменениями. Само слово «кризис» имеет древнегреческое происхождение и означает решение, поворотный пункт.

Эти обострённые психологические состояния надо уметь правильно проживать, чтобы успешно двигаться дальше. Детям и подросткам надо помогать справляться с ними – без взрослых им бывает очень трудно. Особенно тяжело протекают возрастные кризисы у детей, оставшихся без попечения родителей, поэтому взрослым нужно быть готовыми к тому, что ребенку или подростку понадобится грамотная помощь и участие.

КРИЗИСЫ ДЕТСТВА

От рождения и до момента поступления в школу, ребенок переживает три кризиса развития, исключая кризис рождения, который характеризуется радикальным изменением условий жизни. Самый серьезный кризис детям приходится переживать в школьном возрасте – это кризис подросткового или переходного возраста. Эти периоды достаточно сложные этапы в развитии ребенка во время перехода от одной возрастной фазы к другой.





Кризисы детства совпадают с возрастными периодами:

- кризис новорожденного – отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста
- кризис 1 года – отделяет младенчество от раннего детства
- кризис 3 лет – переход к дошкольному возрасту
- кризис 7 лет – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом
- кризис подросткового возраста (13-14 лет)

Возникновение возрастного кризиса является нормальным и естественным – это переломный момент, готовящий ребенка или подростка к новому этапу жизни. Степень проявления кризиса зависит от темперамента, особенностей характера, воспитания, психического и физиологического состояния ребенка. В кризисе развитие ребенка приобретает неустойчивый характер: распадается или исчезает то, что образовалось на предыдущей стадии. Но создается что-то новое. Новообразования оказываются неустойчивыми и в следующем стабильном периоде трансформируются, поглощаются другими новообразованиями, растворяются в них, и, таким образом, отмирают.

Психологи считают, что каждый кризис возраста оставляет след в жизни человека и благоприятно влияет на становление сильной личности. По мнению советского психолога Льва Выготского, идеально адаптированный ребенок – не развивается. В идеале – кризис заставляет ребенка развиваться, но случаются и негативные кризисы, когда в результате происходит регресс. Ребенок как бы откатывается в своем развитии назад. Это происходит в тех случаях, когда ребенок не справился с кризисом, находясь в тяжелой ситуации или будучи травмированным, а рядом не оказалось заинтересованного в нем взрослого.

Следует помнить, что детские кризисы влияют на характер ребенка и задают тон всей жизни. Как много взрослых, которые неуспешно прошли подростковый кризис, так и не смогли взять на себя ответственность за свою жизнь. Даже переживая кризисы середины жизни эти взрослые, по существу, переживают свой несостоявшийся подростковый бунт.

Каждый возрастной кризис – это и изменение мировоззрения человека и перемена его статуса по отношению к окружению, обществу и к самому себе. Научиться воспринимать себя, нового, с позитивной точки зрения – вот то, главное, что необходимо человеку. Для ребенка – это является основной задачей преодоления трудностей в периоды кризиса, справиться с которыми должен помочь ему взрослый.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗРОСЛЫМ

1. Кризис 1 года жизни

Это переходный период между младенчеством и ранним детством. Он связан с увеличением возможностей ребенка и появлением новых потребностей. Всплеск самостоятельности, появление аффективных реакций. Аффективные вспышки возникают как реакция на непонимание со стороны взрослых. Характеристика кризиса:

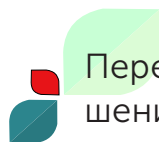
Становление ходьбы. Ребенок понимает, что взрослые делают большие шаги, ходят быстрее, а он до сих пор не может выполнить эти действия. Зачастую, при попытке пойти, ребенок падает, ударяется что, безусловно, его расстраивает. Некоторые дети обучаются ходьбе «на четвереньках» очень быстро именно потому, что хотят удовлетворить потребность в быстром передвижении.

Аффекты и воля. У ребенка возникают первые акты протеста, оппозиции, противопоставления себя другим. Такие реакции ребенка в кризисном возрасте иногда проявляются с очень большой силой и остротой, особенно при неправильном воспитании (если на ребенка кричат, бьют, наказывают лишением еды и т.д.).

Речь. Этот процесс не совершается в один день, хотя бывают случаи, когда ребенок заговорил в течение одного-двух месяцев. Обычно, становление речи происходит в латентный период, который длится примерно 3–4 мес. Именно в этот период появляется автономная речь, которая служит переходной фазой между пассивной и активной речью.

Главное приобретение переходного периода – своеобразная детская речь, называемая Л.С.Выготским автономной. Она значительно отличается от взрослой речи по звуковой форме, но слова становятся многозначными и ситуативными.





Переход ребенка к активной речи знаменует собой завершение кризисного периода и начало новой фазы психологического развития и формирования личности ребенка.

Для успешного преодоления кризиса:

- Будьте терпеливы с ребенком. В этот период дети становятся более капризными, но это быстро проходит.
- Помогайте ребенку верно произносить слова и сами произносите их правильно (например: если ребенок слово «мячик» произносит как «мясик», он не понимает, что неверно произносит слово, но повторения взрослыми смешного слова «мясик» вводит ребенка в заблуждение и способствует неправильному запоминанию слов).
- Помогите ребенку исследовать новые пространства. Ребенок этого возраста осваивает новые территории. Разрешите ему трогать новые для него предметы, входить в другие комнаты. Будьте рядом с ним, направляйте его, держите за руку.
- Убедитесь, что ребенок находится в безопасной среде. В этот период ребенок активно осваивает прямохождение, падает и ударяется и тянет в рот все, что ему интересно. Взрослый должен предусмотреть все рискованные ситуации.
- Обязательно одевайте ребенка в удобную одежду, которая не будет ограничивать его движений.

2. Кризис 3-х лет жизни

Кризис трех лет у детей тоже является знаком развития, ступенькой для перехода на более высокий уровень. В этом возрасте малыш понимает, что он способен что-то сделать сам, что в некоторых вещах он уже может справиться и без взрослого. Ребенок осознает себя самостоятельной личностью, начинает проявлять собственную волю. Кризис протекает, как кризис социальных отношений и связан со становлением самосознания ребенка. Появляется позиция «Я сам». Ребенок познает различие между «должен» и «хочу».

Этот кризис – граница между ранним и дошкольным возрастом – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис становления своего «я». Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения. По Выготскому, это новообразование «внешнее Я сам»: «ребенок пытается установить новые формы отношения с окружающими – это кризис социальных отношений».

Л.С. Выготский описывает 7 характеристик кризиса 3 лет:

1. **Негативизм** – стремление сделать что-то вопреки предложению взрослого. Негативная реакция направлена не на само действие, которое ребенок отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Главный мотив – сделать наоборот. Проявление негативизма сигнализирует о начале кризиса.
2. **Упрямство** – это желание ребенка чтобы считались с его мнением. От обычной настойчивости упрямство отличается в двух моментах: первый – отношение к мотивировке (сходное с негативизмом), т.е. ребенок может настаивать на том, чего ему вовсе и не хочется, второй – новое отношение к самому себе – ребенок поступает так, потому что он так сказал, и держится своего решения до победного конца. До наступления кризиса такого отношения к самому себе не наблюдалось.
3. **Строптивость** – протест против норм воспитания, образа жизни, который сложился до трех лет. Строптивость направлена не против конкретного взрослого, а против всей сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания.
4. **Своеволие** – проявление инициативы собственного действия, стремление делать самому. Ребенок хочет все делать и решать сам. В принципе это положительное явление, но во время кризиса гипертрофированная тенденция к самостоятельности приводит к своеволию, она часто неадекватна возможностям ребенка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.





5. **Протест-бунт** – ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими. У некоторых детей конфликты с родителями становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны со взрослыми.
6. **Симптом обесценивания** – проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Ребенок ругается (обесцениваются старые правила поведения), отбрасывает или даже ломает любимые игрушки (обесцениваются старые привязанности к вещам) и т.п. У ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от близких взрослых.
7. **Деспотизм** – ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. Обычно проявляется в семье с единственным ребенком. Если в семье несколько детей, вместо деспотизма возникает ревность: та же тенденция к власти здесь выступает как источник ревнивого, нетерпимого отношения к другим детям, которые не имеют почти никаких прав в семье, с точки зрения юного деспота.

Описав симптомы кризиса 3-х лет, Выготский делает следующие выводы:

- «В кризисе трех лет происходит внутренняя перестройка по оси социальных отношений
- Негативизм надо отличать от простого непослушания, а упрямство от простой настойчивости, так как причины этих явлений разные: в первом случае – социальные, во втором – аффективные
- Семизвездие симптомов кризиса говорит о том, что новые черты всегда связаны с тем, что ребенок начинает мотивировать свои поступки не содержанием самой ситуации, а отношениями с другими людьми
- Кризис трех лет протекает как кризис социальных отношений ребенка».

Если к трем годам, взрослые не наблюдают симптомов кризиса, это может говорить о задержке развития ребенка. Возможно родители или опекуны слишком строги с ребенком или их контроль чрезмерен, что тормозит развитие волевой и познавательной сферы. Важно создавать для ребенка условия, где бы он мог проявлять самостоятельность. В первую очередь – это игра.

Для успешного преодоления кризиса:

- Ведите себя с малышом как с равным вам человеком. Уважайте личность ребенка. Ребенок в этом возрасте хочет, чтобы родители знали, что рядом с ними находится не малыш, а взрослый человек. Благодарите его за помощь. Спрашивайте разрешение, когда хотите взять его игрушку.
- Согласитесь с мнением ребенка, если он упрямо на нем настаивает, даже если оно неверно. Нет ничего страшного в том, что он не слышит ваших доводов, малыш будет чувствовать себя хорошо от того, что его мнение учитывается.
- Предоставляйте ему свободу выбора. Спрашивайте, что он хочет поесть, какую книжку послушать, какие игрушки он хочет взять на прогулку. Пускай малыш учится принимать самостоятельные решения. Не переусердствуйте с этим, помните, ребенок еще не может всегда и во всем принимать решения самостоятельно, даже при наличии, предоставленных вами выборов.
- Советуйтесь с ребенком, когда отправляетесь за покупками, особенно, если вы хотите купить что-то для него. Это позволит ему почувствовать себя значимым и поможет развитию самостоятельности.
- Периодически просите малыша в чем-нибудь вам помочь (приготовление еды, уборка, забота о домашних животных и т.д.). Это поможет ему стать самостоятельнее и ответственнее, к тому же, это будет хорошим примером социального взаимодействия между ребенком и взрослым.





3. Кризис 7-и лет жизни

К семи годам ребенок вступает в сложный возраст, в котором снова возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться в себе и становится неуправляемым. Он как будто осознанно начинает играть какую-то роль и ведет себя в соответствии с этой внутренней ролью. Отсюда и неестественность поведения, непоследовательность эмоций и беспричинные смены настроения.

В этот период рождается социальное «Я» ребенка. К семи годам ребенок осознает свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира чувств и переживаний. Ребенок осваивает язык эмоций, начинает осознанно пользоваться формулировками «я сержусь», «я добрый», «мне весело». В этот период ребенок идет в школу, осваивает совершенно новый мир, и на смену его старым интересам приходят новые.

Основной деятельностью ребенка-дошкольника была игра, а теперь его основной деятельностью становится учеба. Это очень важное внутреннее изменение личности ребенка. Маленький школьник по-прежнему с удовольствием играет, но игра перестает быть основным содержанием его жизни. Теперь важным для ребенка становится его учеба, его успехи. Много нового приходится испытать школьнику в 7 лет, не всегда легко адаптироваться к изменениям жизни. При этом ребенок может отказываться ходить в школу, делать уроки и подчиняться дисциплине. Ребенку трудно – он взрослеет, постигает себя и свои переживания, усваивает социальные и половые роли, ищет и занимает «свое место» в кругу сверстников.

Выготский перечислил следующие признаки наступления кризисного периода:

- Возникновение паузы между обращением к ребенку и его ответной реакцией («как будто не слышит», «надо много раз повторить»)
- Появление оспаривания со стороны ребенка необходимости выполнить родительскую просьбу или отсрочивание времени ее исполнения
- Непослушание как отказ от привычных дел и обязанностей
- Хитрость как нарушение сложившихся правил в скрытой форме (показывает мокрые руки вместо вымытых)
- Демонстративная «взрослость», иногда вплоть до карикатуры, манерности поведения
- Обостренное внимание к своему внешнему облику и одежде, главное, чтобы не выглядеть «как маленький».
- Встречаются и такие проявления как упрямство, требовательность, напоминания об обещаниях, капризы, обостренная реакция на критику и ожидание похвалы.

Для успешного преодоления кризиса:

- Важно подготовиться к школе. В первую очередь приучить ребенка к новому режиму дня, который будет у него в школе, особенно важно приучить его к режиму сна и отдыха
- Нужно приготовить специальное место, где ребенок будет заниматься домашними заданиями и обеспечить его всеми необходимыми школьными принадлежностями
- Взрослым необходимо уважать права учаеника. Ребенку требуется время для приготовления уроков, подготовки к школьным праздникам или для других школьных заданий. Не вмешивайтесь в дела, которыми занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»
- Спрашивать ребенка о том, что происходит в школе, об его отношении к учителю и к одноклассникам. Люди, заботящиеся о ребенке, должны знать обо всем, что происходит в школе.
- Следить за тем, чтобы ребенок готовил домашние задания. Это поможет ему быстро сформировать учебные навыки. Постепенно взрослые должны снять с себя заботу и ответственность за личные дела ребенка и передать эту ответственность ему.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению. Во второй половине первого года ребенок начинает терять интерес к учебе. Когда объем информации маленький и легко запоминается – все хорошо. Но по мере возрастания количества информации и учебных заданий, появляются первые трудности и неудачи, что приводит к разочарованию, а также к сомнениям в собственных способностях. Важно поддержать ребенка в этот период, в случае необходимости предоставить ему возможность посещать дополнительные занятия.





4. Кризис подросткового возраста или пубертатный кризис (13-14 лет)

У этого кризиса нет четкой возрастной границы. Он может начаться в 11 или 12 лет, а может и позже – в 14 или 15. Его длительность, в среднем от 3 до 5 лет. У мальчиков он обычно начинается позже и длится дольше.

Пубертатный кризис связан с самой важной перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

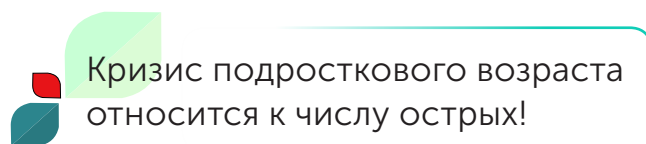
Подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. В связи с быстрым физиологическим развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Эмоциональная нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных качеств.

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. **Формируется новый образ физического «Я».** Из-за гипертрофированной собственной значимости, остро переживаются все изъяны внешности, действительные или мнимые. На образ физического «Я» и самосознание оказывает влияние **темп полового созревания.** Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении, а акселерация создает более благоприятные возможности для личностного развития.

У подростков появляется чувство взрослости – это центральное новообразование младшего подросткового возраста. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними.

Кроме стремления к эмансипации, подросткам присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы. Возникают яркие, но обычно сменяющиеся друг друга увлечения.

Этот кризис очень серьезный, ведь именно в этот период ребенок становится по-настоящему взрослым, самостоятельным человеком со своими взглядами на мир, увлечениями и личной жизнью. Но перед этим ему придется столкнуться с различными трудностями. Кризис характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности. Человеческое «Я» и мир разделены более чем в иные периоды взросления.



Задачи пубертатного кризиса

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является **обретение ребенком самостоятельности** в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Это кризис социального развития, напоминающий кризис 3 лет («Я сам»), только теперь это «Я сам» в социальном смысле. Основной целью данного кризиса является самоутверждение и отстаивание себя как полноценной личности.

Кроме того, одним из внутренних факторов, способствующих развитию кризиса, является **развивающаяся способность ребенка к рефлексии**, механизму самопознания. В этом возрасте ребенок страдает от недостатков собственного характера, поведения и изменений во внешности. Критические замечания со стороны учителей, особенно при всем классе, при друзьях или родных больно ранят ребенка и могут спровоцировать развитие **комплекса неполноценности.** Обиды могут провоцировать конфликты с одноклассниками или родителями.

Важную роль играет появление интереса к своему внутреннему миру. До 12-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. В процессе подросткового





кризиса **ребенок** начинает **заглядывать внутрь себя**, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.



Кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов... Он представляется нам самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами, знаменующими собой переломные этапы в онтогенетическом формировании личности ребенка. По существу, весь подростковый возраст является затяжным периодом от детства к зрелости.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе (первая фаза подросткового возраста - 12-15 лет) и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (вторая фаза подросткового возраста - 15-17 лет, ее часто называют периодом ранней юности).

Божович Л.И. Подростковый возраст

Для детей, которые были оставлены своими родителями, внешний мир является нестабильным, их давние внутренние конфликты не разрешены и ситуация кризиса может только усугублять их. Этот **период** является **очень важным для решения конфликтов прошлого, преодоления травмирующих воспоминаний и создания гармоничных отношений с окружающим миром.**

Еще одна причина кризиса – это **появление чувства взрослости**. Объективно взрослости у подростка еще нет. Но проявляются тенденции к этому. У ребенка появляются тайны, к которым он требует уважения со стороны взрослых. Часто в этом возрасте дети ведут дневник, в котором пытаются анализировать происходящие события и оценивать их. Они стремятся к независимости и права на свой стиль жизни. Ссоры с родителями происходят в основном по поводу выбора одежды, прически, проведения свободного времени, решения школьных и материальных проблем.

Одним из факторов, ухудшающих течение кризиса, является **феномен смыслового барьера**. Причина этого явления заключается в том, что взрослые, общаясь с ребенком, не учитывают или не считают с его потребностями и желаниями. В результате у подростка возникает конфликт между его непосредственными устремлениями и необходимостью выполнять то, что требует от него взрослый. Часто ребенок не способен сознательно уступить требованиям взрослых, и тогда у него возникает особая защитная реакция: он как бы перестает слышать и понимать обращенные к нему слова. На самом деле он все прекрасно слышит, но не воспринимает смысла адресованных ему слов. Смысловой барьер может возникнуть и по отношению к конкретному человеку, независимо от того, какие требования он предъявляет, и по отношению к конкретному требованию, независимо от того, кто именно предъявляет это требование.

Взрослым, следует помнить, что именно в этот период **увеличивается риск потребления наркотиков и алкоголя** – для подростков это не только способ стать «своим» в компании, но и возможность ослабить постоянное эмоциональное напряжение. Ведь из-за гормональных «качелей» и других физиологических изменений в организме, молодые люди постоянно испытывают дискомфорт от эмоций, когда настроение изменяется по несколько раз в день.

Для успешного преодоления кризиса:

- Взрослым необходимо с уважением и пониманием относиться к потребностям подростка, однако важно быть последовательными и настойчивыми
- Следует помогать подростку самому делать выводы или принимать решения. Зачастую взрослые, желая помочь детям и уберечь их от ошибок, решают за них, полагая, что наличие большего опыта и знаний дают им право единолично принимать решения. Следует учесть, что дети младшего подросткового возраста будут сопротивляться решению взрослых толь-





ко из-за того, что с ними не посоветовались. Предоставьте ребенку возможность учиться на собственных ошибках, такой опыт бесценен

- Возложите на ребенка некие обязанности по дому и не вмешивайтесь в их выполнение. Это развивает чувство ответственности
- Оказывайте поддержку. Ребенок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись



Следует особо отметить, что в подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период представляет собой значительную перестройку ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых, которые с этого момента лишь начинают дальнейший путь своего развития. Однако здесь ведущими будут уже не возрастные закономерности, а закономерности, связанные с индивидуальным формированием психики человека.

Божович Л.И. Подростковый возраст

- Установите правила для ребенка, не ущемляющие его свободу. Необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе», поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка
- Воспринимайте подростка как взрослеющего человека и примите тот факт, что чем старше он становится, тем более отдаляется от вас. Это не означает отсутствие уважения или благодарности со стороны ребенка, просто он становится самостоятельным
- Ни в коем случае не критикуйте и не ругайте ребенка в присутствии его друзей или других взрослых – это может спровоцировать реакцию оппозиции или самоизоляции
- Предоставляйте подростку свободу. Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее
- Всегда показывайте подростку, что готовы его выслушать и поддержать. Это миф, что родители и подростки находятся в конфронтации, чаще всего взрослым и детям удается установить тесные и доверительные отношения
- Оценивайте достижения ребенка и поощряйте его на принятие самостоятельных решений, это поможет ему обрести большую уверенность в себе и успешно преодолеть кризис.

В старшем подростковом возрасте (юности) **ведущей становится учебно-профессиональная деятельность**, в процессе которой формируются профессиональные интересы, ориентация на будущее, мировоззрение, нравственная устойчивость, самосознание и самоопределение, происходит окончательное становление жизненного мировоззрения.





Глава 4

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ОПЕКИ РОДИТЕЛЕЙ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое психологическая травма у детей и как она влияет на их развитие
- Какие специфические особенности бывают у детей, оставшихся без опеки родителей.
- Как ведут себя гиперактивные дети
- Причины злости и гнева детей
- Почему дети воруют и что этим делать
- В чем причины нежелательного поведения детей
- Что такое сексуализированное поведение и роль полового воспитания ребенка



4.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА У ДЕТЕЙ

ПСИХОТРАВМА – ЧТО ЭТО?

Каждый ребенок, на всем протяжении детства сталкивается с событиями, которые влияют на его развитие и формирование личности. Эти события могут быть как позитивными, так и негативными. Наиболее сложно переживаются негативные – травматические события, которые не лучшим образом влияют на развитие личности ребенка, оказывая воздействие на физическое, моральное и эмоциональное состояние, а также на межличностные отношения, которые ребенок устанавливает со сверстниками и взрослыми. Это происходит потому, что переживая тяжелое событие, он получает психологическую травму, которая и оказывает свое разрушающее воздействие на формирующуюся психику.



В мире не существует двух людей, одинаково подверженных травмам. То, что для одного человека в долгосрочной перспективе однозначно опасно и вредно, для другого может оказаться всего лишь приятным острым ощущением.

Питер Левин, «Исцеление от травмы»

Без сомнения, все дети, воспитывающиеся в детских интернатных учреждениях, помещенные в приюты или в приемные семьи имеют те или иные психологические травмы. Болезненный след в психике ребенка может оставить любая стрессовая ситуация: эмоциональное или физическое насилие, проживание в непригодных условиях, лишения или голод. Иными словами, любая ситуация, когда ребенок не получил от взрослых, в первую очередь от родителей, защиты и поддержки. Когда у маленького человека не было возможности спрятаться, отгородиться от эмоциональной или физической боли и пришлось, в борьбе за выживание, спрятать свои переживания подальше.





Психологическая травма – это вред, нанесенный психике, который возникает при реакции человека на неблагоприятные факторы внешней среды и экстремальные ситуации. Причиной психологической травмы может стать стресс или сильное эмоциональное потрясение. Часто психотравмы случаются именно в детском возрасте.

Причины психологических травм внешние – это поступки или поведение других людей, стихийные бедствия, война, конфликты в семье, болезни или смерть. Следует отметить, что не все дети одинаково откликаются на тяжелые ситуации – для кого-то переживание будет не тяжелым и пройдет бесследно, а для кого-то оставит шрам на всю жизнь. Эмоциональная реакция на травмирующее событие зависит от зрелости психики ребенка, его эмоциональности, темперамента, особенностей восприятия, половой принадлежности.

Существует понятие первой психологической травмы. Именно она протекает наиболее остро и влечет за собой устойчивые и длительные негативные переживания ребенка.

ПРИЧИНЫ ПСИХОТРАВМ И ПТСР

Существуют косвенные причины психотравм у детей, включая неправильное воспитание, о которых должны знать взрослые:

- упоминание родителями трудностей, которые связаны с рождением и воспитанием ребенка
- сравнение ребенка с другими детьми, угнетающие его индивидуальность
- пресечение самостоятельности ребенка
- подталкивание к преждевременному взрослению
- пресечение фантазии или мечты, а также самостоятельных планов на жизнь
- формирование недоверия к окружающим людям
- пресечение чувств и переживаний, которое стимулирует излишнее хладнокровие
- неготовность детской психики к новым событиям и переживаниям
- ощущение бессилия перед возникшими негативными обстоятельствами
- столкновение с предательством близких людей
- длительная эмоциональная нагрузка, которую может переживать ребенок

Обобщая, можно утверждать, чем дольше и сильнее негативное событие воздействует на психику ребенка, чем больше доставляет переживаний, тем выше вероятность получения психологической травмы и, в дальнейшем, ее последствий.

Психологические последствия травмирующего события могут быть различными: от общего недомогания и длительного пониженного фона настроения до **посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)**, которое сопровождается высоким уровнем тревожности, повторяющимися навязчивыми воспоминаниями, расстройством поведения (как правило – проявлением агрессии), соматическими заболеваниями, депрессией. Кроме того, следствием психотравмы становится регрессивное поведение детей, что непременно сказывается на их развитии и обучении.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), подразумевает психическое расстройство, возникающее как немедленная или отсроченная реакция на экстремальное или травматическое событие, которое может быть хронологически растянутым или кратковременным, внезапным. Как правило, это событие оценивается человеком как угрожающее жизни.

Следует отметить, что продолжительность ПТСР может варьировать от нескольких недель до 30 и более лет!

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ДЕТЬМИ

Как известно, причинами психологических травм и ПТСР являются внешние события, свидетелем которых пришлось стать ребенку. Причем ребенку не обязательно самому быть участником каких-либо трагических событий: чтобы получить психологическую травму, ему достаточно стать очевидцем. При этом он испытывает такие сильные эмоции, что в его психике могут быть нарушены защитные механизмы. Ребенок в этот момент теряет чувство защищенности и самоуверенности.

Психологические травмы у детей могут проявляться следующим образом:

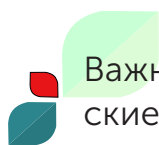
1. **Воспоминания о травмирующем событии** – воспоминания и переживания травмирующих событий. Ребенку могут сниться кошмары или сны с тяжелым сюжетом, которые постоянно повторяются.





2. **«Психотравмирующая игра»** – ребенок проигрывает травмирующее событие прошлого в игре. Часто он не может установить связь между своей игрой и тяжелым событием из прошлого. /19 /
3. **Неясные, необъяснимые страхи или страхи, конкретно связанные с травмирующим событием** – избегание обсуждения ситуаций, подобных случившемуся в прошлом, нежелание вспоминать случившееся, видеть людей, которые были связаны с травмой и т.д.
4. **Недоверие к людям, неверие в будущее** – потеря веры в людей и негативные ожидания, являются пожалуй, самыми тяжелыми последствиями травмирующих ситуаций.

Как правило, травмирующие события приводят к различного рода эмоциональным или поведенческим нарушениям.



Важно распознать в поведении ребенка специфические признаки и симптомы, которые указывают на наличие травмы в его прошлом. Это необходимо еще и потому, что поведение травмированного ребенка, часто путают с личностными качествами и считают это следствием «плохого воспитания».

Наиболее серьезные травмы получают дети, которых отрывают от родной семьи. Помещение ребенка в детский дом, приют или в другую семью являются сильным стрессом для психики маленького человека и способно вызвать у него глубокие потрясения и расстройства. Можно говорить о том, что такие дети переживают настоящую катастрофу, последствия которой могут оказывать негативное влияние на всю последующую жизнь.

Дело в том, что находясь в тяжелой ситуации, ребенок не понимает что происходит, не знает что делать и как реагировать на происходящее. Испытывая страх и фрустрацию ребенок может чувствовать гнев, отчаяние, тревогу, раздражение, разочарование. Но выразить эти эмоции он не может – не умеет, в силу отсутствия опыта и моделей поведения. Тогда ребенку остается только закрыться в себе, «спрятаться». Зачастую такое внешне закрытое поведение расценивается взрослыми, как непонимание ребенком происходящего или его безразличие. Но психика ребенка реагирует и начинается процесс переживания случившегося. Этот процесс принято называть переживанием горя. Он разделен на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности, которые должны знать взрослые, находящиеся рядом с ребенком.

Этап 1. Отрицание. Ребенок переживает шок, оцепенение и, в дальнейшем, тревогу. Он не может и не хочет поверить в случившееся. Психика маленького человека отрицает происходящее. Обычно, это состояние кратковременно – от нескольких часов до 2-х недель. Появляются вегетативные симптомы: бессонница, отсутствие аппетита, сердцебиение, желудочно-кишечные расстройства, гиперактивность, повышенный мышечный тонус.

В это время взрослым необходимо находиться рядом с ребенком. Важна поддержка, ласка, успокаивающие слова и выражения любви. Ребенок должен чувствовать, что он не одинок и не покинут взрослыми. Если стадия отрицания продолжается более 2-х недель, необходима специализированная помощь врачей или психологов.

Детям, начиная с дошкольного возраста, нужно оказывать первичную психологическую помощь, чтобы усилить у ребенка степень осознанности произошедшего. Важно словесно описать и идентифицировать эмоции, которые испытывает ребенок, объяснить смысл происходящего. Если этого не сделать страх и разочарование могут поселиться в душе ребенка на долгие годы.

Этап 2. Дезорганизация. Ребенок постепенно осознает, что произошло что-то важное, непоправимое и «как раньше» уже никогда не будет. Это очень сложный период, который может быть достаточно длительным – от месяца до года. Ребенок может испытывать боль, тосковать, метаться. Он будет стремиться вернуться домой, увидеть близких, позвонить. Маленькие дети ищут глазами мать, плачут, теряют аппетит.



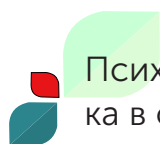


Именно на этом этапе у детей появляются признаки депрессивного состояния: апатия, потеря интереса к играм и любой другой деятельности. Обостряются хронические заболевания. Дети могут переживать такие симптомы как ночные кошмары или другие нарушения сна, потерю веса, физические боли. После травмирующих событий у детей могут появляться поведенческие реакции, свойственные более раннему возрасту - энурез, сосание пальца, капризы, цепляние за взрослых. Это – признаки регрессивного поведения, которое исчезает после успешного переживания травмы.

Начальная стадия дезорганизации является острой и требует особого внимания. Детей пугает то, что они не могут объяснить своих реакций на переживание горя, поэтому они нуждаются во взрослых, чтобы последние помогли им разобраться в происходящем. Важно не только оказывать ребенку внимание и поддержку, но и занять его каким ни будь интересным делом, способным отвлечь его от переживаний. Кроме того, ребенок, должен находиться под постоянным наблюдением специалистов – психологов и врачей, для своевременной помощи в случае острых кризисных ситуаций.

Этап 3. Реорганизация. На этом этапе у детей происходит принятие нового ритма жизни. Появляются новые привычки, возвращается интерес к жизни. Ребенок способен испытывать позитивные эмоции и проявлять физическую активность.

Взрослым необходимо помочь ребенку восстановить самооценку и почувствовать себя защищенным, направив внимание ребенка в будущее. Помните, психологически травмированные дети в дальнейшем всегда будут более чувствительны к стрессовым ситуациям, чем другие.



Психологические травмы замедляют адаптацию ребенка в социуме: мешают завести друзей, создать близкие, доверительные отношения

СИМПТОМЫ ПСИХОТРАВМЫ

Драматическое событие не всегда может оказаться травмирующим. ПТСР характеризуется наличием следующих факторов:

- Навязчивый характер воспоминаний, в результате чего ребенок осознанно или неосознанно постоянно мысленно возвращается к происшедшему событию, что формирует негативное психологическое восприятие окружающего мира.
- Остановка в физическом и психологическом развитии. Изменения в социальном статусе провоцируют процессы депривации, что часто происходит с детьми, изъятыми из неблагополучных семей или оставшихся без родителей.

При этом, у ребенка наблюдаются следующие психологические и физиологические симптомы:

На психологическом уровне	На физическом уровне
Беспокойство. Ощущение отсутствия безопасности и наличия угрозы жизни	Хроническая бессонница, беспокойный сон, повторяющиеся кошмары
Регрессивные тенденции в поведении	Сосание пальца, капризы, «хныканье». Недержание мочи во время сна
Ночные страхи, кошмарные сновидения. Беспокойный сон	Плаксивость, капризы
Навязчивая тревога иррационального характера	Кардинальное изменение привычек, касающихся еды: постоянное переедание или полный отказ от пищи
Ощущение собственного бессилия или беспомощности	Слабость, учащенное сердцебиение, чрезмерное потоотделение, дрожание конечностей





На психологическом уровне	На физическом уровне
Регулярное самобичевание и самоуничтожение: – я во всем виноват!	Отсутствие оправдания собственных действий: непоследовательность, рассеянность, излишняя суетливость
Отрицание свершившегося события	Неспособность выполнения привычных ежедневных действий
Возможны суицидальные мысли	Ощущение беспричинной усталости
Чувство глубокой обиды, гнева и ярости. Ощущение полного одиночества, ненужности	Болезненная раздражительность, плаксивость и появление бурной реакции на минимальный внешний раздражитель
Ощущение полного одиночества, ненужности. Утрата всякого желания к активным действиям	Навязчивое ощущение дискомфорта, сопровождающееся постоянной спешкой –суетливость
Полное отстранение от окружающего мира. Неспособность переключиться на другие события. Невнимательность, рассеянность, отсутствие сосредоточенности	Потеря интереса к занятиям, играм
Навязчивое чувство тоски и безысходности	Боли психогенного характера

Обычно, перечисленные симптомы длятся от нескольких недель до 2-х месяцев. Но возвращаются, если появляются факторы, напоминающие о произошедшем событии.

Дети могут проявлять свою боль и через агрессивное поведение. Это может выражаться в истериках, приступах ярости, в ссорах со сверстниками, возможны проблемы с дисциплиной: они могут ломать игрушки, оказываться выполнять правила, драться в школе или бунтовать против авторитетов. Для них это способ выразить свою ярость в связи несправедливостью потери, которую им приходится пережить. Очень часто дети обвиняют людей, заботящихся о них в том, что они допустили разлуку с близкими или смерть родного человека.

В наиболее сложных случаях, сила воздействия психотравмы настолько велика, что ребенок может попасть в пограничное или клиническое состояние. Причиной пограничного состояния могут стать дополнительные стрессы и трудности: сложности адаптации в новой семье, неудачи в школе, ссоры со сверстниками, унижения, угрозы и т. п.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПСИХОТРАВМЫ

Взрослым следует знать, что последствия перенесенной психологической травмы могут сказываться после многих прошедших лет. Так, в пубертатном периоде, когда психика подростков претерпевает естественные изменения, могут проявиться физиологические и психологические симптомы. Психолог Олег Чабан, упоминает о том, что формирование ПТСР во многом зависит от индивидуальных психологических факторов: стрессоустойчивости, личностных черт, жизненного стиля, окружения и т.д. Он рекомендует обязательно обращать внимание на тип акцентуации характера ребенка – наиболее подвержены формированию и развитию ПТСР подростки с тревожным, экзальтированным и педантичным типом. В меньшей мере – эпилептоидным, гипертимным, эмотивным, возбудимым, циклотимичным и дистимичным типами акцентуации.

Взрослые, перенесшие травму в детстве, также страдают от таких симптомов как:

- головные боли
- депрессия
- хроническая усталость
- обмороки
- неврозы
- проблемы с памятью
- проблемы в общении с другими людьми





Кроме того, травмированные взрослые могут передавать свою травму «по наследству» своим детям. Природа этого явления исследована – родители учат своих детей реагировать на стресс так, как реагировали они сами.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ?

Психологическая травма опасна для детей. Опасна, в первую очередь, своими последствиями. Поэтому взрослые обязаны своевременно оказать пострадавшему ребенку психологическую помощь и, в последующем, наблюдать за его развитием и поведением, чтобы не пропустить возвращение симптомов. Обязательно привлекать к работе с ребенком специалистов – психологов, врачей, педагогов, они смогут не только оценивать состояние ребенка, но и вовремя оказывать необходимую помощь и коррекцию.

Часто взрослые ошибочно думают, что дети «ничего не понимают», «быстро забывают» и легче переживают травмирующие события. Это не так. Боль ребенка глубока и отягощена переживаниями о том, что в случившемся виноват именно он: из-за него мама пьет, а отец ушел из дома, из-за него случилась чья-то смерть, из-за него болен кто-то из родственников и т. п. Поэтому так важно приложить максимум усилий, чтобы облегчить страдания маленького человека и помочь справиться с травмирующим событием.

Коррекционная психологическая работа с ребенком должна быть направлена на создание новой модели жизни, переоценку травматического опыта, восстановление ощущения ценности собственной личности, восстановление способности дальнейшего функционирования в мире. Необходимо обеспечить чувство безопасности, заботы и уважения. Ребенок должен понимать, что находится в надежном месте, где ему действительно хотят помочь.



Дети поразительно восприимчивы к переживаниям, образующим исцеляющую сторону травматических реакций. Ваше дело – просто предоставить им возможность встретиться друг с другом. Всего несколько минут, которые вы уделите своему ребенку (конечно, если при этом вы будете правильно себя вести), могут не только свести к минимуму возможность того, что болезненные явления будут продолжаться, но на самом деле сделают ребенка более гибким на будущее и, соответственно, менее подверженным пагубному воздействию жизненных стрессов и экстремальных событий, которые еще ждут его впереди.

Питер Левин, «Исцеление от травмы»

Не менее важен режим дня – это дает ощущение стабильности и уверенности. Но самое главное – это участие взрослых: с ребенком надо разговаривать, интересоваться его делами, спрашивать о планах, мечтах, или просто болтать ни о чем. Или молчать. Но быть рядом!

Лучший способ помочь ребенку справиться с негативными изменениями в жизни – это рассказать ему о том, что случилось, как только ребенок поймет смысл происходящего, симптомы психотравмы неизбежно начнут ослабевать. Не стоит откладывать объяснения, напряжение ожидания или вторичное травмирование могут усугубить состояние ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПИТЕРА ЛЕВИНА

При острой психотравме и при ПТСР детей рекомендуется воспользоваться комплексом специальных рекомендаций, разработанных Питером Левиным, которые должны использовать взрослые общаясь с травмированным ребёнком:

«1. Сосредоточьтесь на собственной реакции. Убедившись в том, что ребенку ничто не угрожает, улучите момент, чтобы понаблюдать за собственным внутренним физиологическим и эмоциональным откликом на болезненную ситуацию. Таким образом, для начала вы сами придете в себя и вернете себе относительное спокойствие.





2. Обратите внимание на физическую реакцию и слова вашего ребенка. Доверьтесь его телесным реакциям и не вмешивайтесь в их течение, даже если ребенок дрожит, вздрагивает, или плачет, – все это нормальные составляющие выхода из шокового состояния.

3. Поддержите эти реакции. Вы можете продемонстрировать одобрение, выразив его словами и/или через прикосновение. Например, положите одну руку на плечо или спину малыша или мягко возьмите его за руку и ровным, спокойным голосом произнесите несколько слов, которые могут вселить уверенность и поддержать его в эту минуту. Они могут быть такими: «Все хорошо, все правильно», или: «Ты все правильно делаешь – сейчас надо поплакать», или: «Давай-ка подрожим, это даже полезно».

4. Сделайте так, чтобы ребенок почувствовал ваше внимание и заинтересованность. После того как дрожь, вздрагивания и/или слезы прекратятся, дайте малышу понять, что вы одобряете его эмоциональные реакции. Он должен знать, что, какими бы ни были его чувства, они правильные, «хорошие», а вы готовы внимательно выслушать все, что ему хочется вам рассказать. Не поддавайтесь соблазну «отчитать» его за страх, огорчение, гнев, смущение, чувство вины или «ложный» стыд – это желание возникает потому, что вы сами хотели бы избежать неприятных, вызывающих дискомфорт чувств. Поверьте, ребенок переживет все это, если только вы поддержите его, дав понять, что целиком и полностью принимаете его истинное «Я».

Даже если время «упущено», никогда не поздно вернуться к проблеме. Чтобы помочь ребенку освободиться от симптомов, которые развились на почве более раннего болезненного опыта, вы можете использовать игру, рисование или сочинять истории с целью «спровоцировать» движение и выход заблокированной травмой энергии. Чаще всего взрослым приходится рассказывать истории о том, что произошло, ненавязчиво побуждая ребенка дополнять эту взрослую версию своими подробностями. В некоторых случаях лучше всего придумать для героев истории другие имена – это помогает сразу же установить необходимую дистанцию, чтобы малыш мог взглянуть на случившееся с ним как бы со стороны. Кроме того, вы можете заново познакомить своего ребенка с предметами и явлениями, которые остаются в его представлениях «плохими», «страшными», «злыми», потому что тем или иным образом напоминают ему об инциденте, вызвавшем тягостные переживания.

5. Не спешите. Сделав очередной шаг, обязательно понаблюдайте за ребенком и дождитесь его реакции, которая может выражаться в напряжении, стремлении отвернуться и убежать, прерывистом дыхании и/или учащении сердцебиения. Каждый раз, когда вам необходимо ненавязчиво подвести ребенка к «столкновению» с предметом или ситуацией, которой он избегает или боится, вы можете использовать данную в предыдущем пункте подсказку и следовать аналогичному плану. Смысл в том, что вы должны быть уверены, что заданный вами темп созвучен потребностям вашего ребенка, а значит, вы не спровоцируете слишком мощный единовременный выброс энергии или выплеск эмоций. Вы можете быть практически уверены, что это произошло, если видите, что в ребенке начало нарастать возбуждение, что он «на взводе». Успокойте малыша – поговорите с ним (ваш голос и сами слова должны звучать мягко, но уверенно), прикоснитесь к нему, возьмите его на руки, укачайте.

6. Используйте игры как целебное средство. Мягкие игрушки, куклы и миниатюрные фигурки людей и животных также могут стать вашими верными помощниками, если есть хоть какой-то намек на то, что ваш ребенок страдает от неразрешенной травмы. Игра действительно может помочь малышу преодолеть болезненные симптомы и переживания. Например, если ребенок проходит стадию физического восстановления после хирургической операции, вы можете поиграть с ним в кукольную больницу, где обязательно будет кровать с маленьким пациентом, а также кукла-мама, кукла-папа, кукла-доктор, кукла-медсестра и т. п. Пристально наблюдайте за реакциями малыша. Используя советы и другую информацию, вынесенную вами из этого раздела, ненавязчиво, мягко направляйте его таким образом, чтобы он мог прочувствовать свои телесные реакции и таким образом освободиться от чувств, вызывающих у него дискомфорт».

Взрослые обязаны быть внимательными к детям, перенесшим психологическую травму. Важно наблюдать за поведением ребенка в различных ситуациях, чтобы вовремя оказать необходимую помощь. При изменении поведения следует как можно раньше обратиться к специалисту – психологу или терапевту, чтобы подтвердить или исключить ваши сомнения и получить поддержку в ситуации риска.





СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ – ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Дети, воспитывающиеся в условиях детского дома – раненые дети. Они росли в условиях эмоциональной неудовлетворенности из-за дефицита заботы, внимания и любви. Несмотря на то, что их окружали взрослые, они не смогли получить необходимое количество любви, потому что эту любовь приходилось делить с другими детьми.

Большинство детей, оставшихся без опеки родителей, испытывают постоянную тревожность, напряжение, незащищенность. Это провоцирует различные личностные расстройства, из-за которых возникают трудности при социальной адаптации, нарушения в различных видах деятельности – учебе, труде, общении. Эмоции, как правило, недостаточно развиты. При поступлении в школу, у них слабая готовность к обучению: им трудно сосредоточиться, слушать, запоминать. Приемные родители этих детей могут обнаружить, что ребенок быстро утомляется, даже играя, может перестать выполнять какую-либо деятельность, не доведя ее до конца.

Приемным родителям приходится сталкиваться с последствиями нарушения привязанности: замедленным формированием социальных навыков, ленью, слабым интеллектуальным развитием, неразвитыми познавательными функциями, без которых невозможно обучение и развитие, невротизмом и, впоследствии, девиантным поведением. От взрослых требуется терпение и постоянная работа с ребенком, чтобы наверстать упущенное.

Приемные родители должны помнить, что при систематических занятиях с ребенком, постоянном внимании к нему и заботе, тревожащие симптомы постепенно исчезнут. Это произойдет не так скоро, как хотелось бы, но произойдет обязательно!

С чем могут столкнуться приемные родители? Ниже приведены некоторые психологические особенности детей, оставшихся без попечения родителей. Не обязательно, что у каждого ребенка могут обнаружиться подобные нарушения или особенности, но если такое произойдет, взрослые будут знать, что делать.

У детей из детских учреждений есть некоторые специфические убеждения, которые формируют у них особое поведение, редко- или не встречающееся у детей, воспитывающихся в семьях. Чем старше ребенок, чем дольше он жил в детском доме, тем ярче проявляются эти поведенческие особенности.

ИЖДИВЕНЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕМ К ВЗРОСЛЫМ

Если ваш ребенок:

- требует (иногда настойчиво) купить, то, что ему хочется
- требует что-либо сделать для него
- не принимает объяснений, что вы не считаете нужным удовлетворить его просьбу (требование)
- не бережет свои вещи (с легкостью может оставить спортивную обувь после тренировки, выбросить испачканные джинсы, подарить вашу или свою вещь другу, если она ему понравилась и т.п.)
- искренне удивляется, не понимает, когда вы отдаете приоритеты другим членам семьи при решении каких-нибудь вопросов.

Такое поведение обусловлено иждивенческим отношением к взрослым. Дети из детских интернатных учреждений убеждены в том, что они «особенные» и взрослые **обязаны** жалеть их и помогать. Такое убеждение формирует **эгоистичные** черты характера.

Это происходит потому, что дети, живущие в детских домах, привыкли к тому, что их обеспечивают всем необходимым. Это «необходимое» появляется из «ниоткуда» и не представляет для них никакой ценности: будь то одежда, еда, предметы гигиены или учебники. «Если мне нужно, вы обязаны дать».

Бесконечное посещение взрослых – «спонсоров» с подарками и праздниками, формирует небрежное отношение к вещам. Даже дорогие подарки, не представляют для ребят особой ценности: разбился телефон – подарят другой; порвалась рубашка – выдадут новую.





Повзрослев, эти дети не могут понять, что все в жизни зарабатывается собственным трудом. Они ищут способы **получения благ** и, как следствие, могут нарушать законы.



Отрывок из книги Мурата Кабылдаева «Покажи мне небо. Дневники отца»

Первые дни Адель не хотела мыть посуду, убирать в доме, помогать на кухне, все время возмущалась, что приходится пешком ходить в школу, и говорила: «Я думала, что у нас будет домработница». Мы ей объясняли, что в семье все делают сами, я рассказал, что с 6 класса мы сами доили коров, топили печку, ходили пешком в школу, а родители целый день были на работе. Когда мы спрашивали, о чем она мечтает, Адель говорила: «Я хочу, чтобы у меня был спонсор и купил мне большой дом, машину и у меня все было». Когда мы говорили, что в жизни так не бывает, она отвечала: «Но спонсоры же приезжают в детский дом и все привозят» Я вспомнил, как мальчики, назвали мою сестру, купившую им сладости, «тетя-спонсор».

Что делать?

- Приемные родители должны научить ребенка ценить и уважать труд других людей и свой собственный.
- Давайте ребенку небольшие задания для помощи по дому: протереть пыль, полить цветы. В дальнейшем, желательно, чтобы у нового члена семьи были постоянные обязанности: чистка своей обуви, уборка в своей комнате или уголке, наведение порядка на рабочем месте (столе для уроков) и т.п.
- Покажите, как вы заботитесь о своих вещах. Ребенок должен видеть бережное и аккуратное отношение к вещам всех членов семьи. Требуйте от ребенка такого же отношения к своим вещам.
- В присутствии ребенка обсуждайте бюджет: что и кому необходимо купить в этом месяце. А кто может подождать. Вместе планируйте расходы на развлечения, отдых, поездки
- Понемногу привлекайте ребенка к помощи во дворе или приусадебном участке.

НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Если ваш ребенок:

- не закрывает дверь в туалет или ванную комнату
 - не стесняется вас и других членов семьи
 - не понимает вашей просьбы выйти или отвернуться когда вы переодеваетесь
 - без разрешения берет ваши вещи
 - не понимает вашей просьбы не входить в вашу комнату, когда закрыта дверь
- это последствия нарушения личных границ в интернатном учреждении. Жизнь ребенка в детском доме подчинена не только расписанию – что и когда надо делать. Она на виду. Все видят всех. Дети не имеют возможности побыть в одиночестве, заняться каким-то своим делом непродолжительное время. Даже посещение туалета или душа – совместное мероприятие. Хотя бы потому, что кабинки там, зачастую, не имеют дверей. Такой режим обуславливает многие проблемы с психическим развитием и самосознанием детей.

Что делать?

- Объясните ребенку правила совместного проживания: семья – это когда все живут вместе, но имеют личное пространство, личные вещи, право на возможность побыть одному.
- Важно объяснить ребенку понятие стыда – неприемлемых, непринятых, осуждаемых в обществе поступков. В том числе ситуаций, связанных с интимными потребностями и гигиеной.
- Соблюдайте и уважайте личные границы всех членов семьи и ребенок, наблюдая, будет учиться новому поведению.





ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Если ваш ребенок:

- Может носить несвежее белье и грязную одежду, не делая попыток поменять их
- Обходится без ежедневных гигиенических процедур
- Не обращает внимания на свой внешний вид – может ходить неопрятным и грязным
- Не садится делать уроки без напоминания с вашей стороны
- Не заботится о том, чтобы собрать на завтра портфель
- Карманные деньги (на завтрак, например) тратит на игрушки или что-нибудь другое.

– это отсутствие навыков самостоятельности и самообслуживания. Дети не задумываются о смене белья, о необходимости ежедневных гигиенических процедур, поддержания одежды в опрятном состоянии. Подростки практически не умеют приготовить для себя еду: даже если очень голодны, не способны придумать, что перекусить. Им легче купить что-нибудь в магазине. Это происходит потому, что жизнь детей в детском доме полностью контролируется взрослыми. У них не было необходимости задумываться о таких привычных для всех вещах.

Что делать?

- Постепенно приучайте ребенка к самостоятельности. Вводите правила менять белье, принимать гигиенические процедуры. Контролируйте их выполнение.
- Пропишите режим дня – в определенное время ребенок должен вставать, ложиться спать, начинать заниматься: например делать уроки. Требуйте выполнения правил.
- Научите ребенка делать небольшую стирку – чтобы он мог иногда постирать свои вещи (например, носки).
- Учите ребенка готовить простые блюда: бутерброд или яичницу. Подогревать готовую еду. Важно, чтобы он мог утолить голод, находясь дома один.
- Учите ребенка планировать расходы. Давая карманные деньги, оговаривайте, что ребенок может на них купить. Требуйте отчета.

ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

Если ваш ребенок:

- Никогда ничего вам не рассказывает
- При общении отвечает только на ваши вопросы
- Говорит, не обращая внимания, слушают его или нет
- При ответе на заданный вопрос, начинает говорить на другую тему
- Стесняется общаться с другими детьми или взрослыми (вашими знакомыми или соседями)

– это результат отсутствия навыков общения. Детям сложно или они не умеют общаться со взрослыми. Они привыкли, что взрослые сами начинают общение: спрашивают, что нужно или приказывают что делать. Поэтому, даже когда есть необходимость попросить о чем-нибудь, что-то сообщить или просто поговорить со взрослым, они не могут проявить инициативу.

Что делать?

- Интересуйтесь делами ребенка. Спрашивайте как успехи в школе, какие темы были на уроках, с кем играл во дворе и т.п. Отвечая на вопросы, ребенок будет учиться формулировать свою речь. Возьмите за правило интересоваться делами ребенка каждый день.
- Слушая ребенка, применяйте правила активного слушания – поощряйте его говорить больше и ярче.
- Просите проявлять инициативу в общении – например, позвонить бабушке, спросить как ее здоровье.





4.3 ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ

Если ваш ребенок:

- Не может усидеть на одном месте и минуты
 - Не способен сосредоточиться, чтобы спокойно дослушать, что вы говорите
 - Все время суетится, беспокоится
 - Эмоционально нестабилен: кричит, смеется, расстраивается, плачет через короткие промежутки времени, настроение меняется, иногда даже без видимых причин
 - Категорически не выполняет никакие правила
 - Его сложно организовать даже для интересной игры – он не может сосредоточиться
 - Постоянно все забывает, теряет вещи
 - Плохо, беспокойно спит
- возможно ваш ребенок гиперактивен.

Гиперактивность у детей – упрощенный вариант названия синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (сокращенно СДВГ). Гиперактивность – это неумение (невозможность) контролировать ребенком свои движения и рассредоточенность внимания. Это обусловлено повышенной двигательной (моторной) активностью. Кажется, что внутри ребенка находится моторчик, который практически невозможно выключить.

Гиперактивные дети всегда создают тревожащие взрослых ситуации: воспитатели беспокоятся, что ребенок может травмировать себя игрушками или предметами мебели, родители беспокоятся за оргтехнику или другие домашние вещи, для учителей в школе – это неисправимые нарушители дисциплины.

Осознайте отличие гиперактивных детей от активных, энергичных: деятельность детей с СДВГ носит порой бесцельный, хаотичный характер. Вот пример поведения энергичного ребенка:



Отрывок из книги Мурата Кабылдаева «Покажи мне небо. Дневники отца»

Как-то раз в кругу друзей я сказал: «С Машей никто не пропадет, она и в огонь, и в воду, и коня на скаку остановит, отчаянная». А одна из моих друзей в ответ правильно подметила: «Мне кажется, с ней только успевать надо в себя приходить. Наверняка при этом сама же сначала и огонь разведет, и воду разольет, и коня выпустит, а потом сама с этим носится, алдау, алдау». На то она и Маша.

Основными проявлениями гиперактивности являются невнимательность и импульсивность.

Невнимательность – это недостаток непрерывного (поддерживаемого) внимания, что проявляется в невозможности длительного выполнения неинтересного задания. Ребенок не может сосредоточиться, даже если пытается. Он может часто отвлекаться – любой посторонний стимул: крики во дворе, звуки телевизора в соседней комнате, просто какой-то предмет, на который упал взгляд ребенка, могут надолго отвлечь его от прежнего занятия.

При этом, если ему действительно что-то интересно, например, компьютерные игры, может заниматься часами, не отвлекаясь.

Импульсивность. Под импульсивностью понимают невозможность контроля над своими импульсами. Это черта характера, выражающаяся в склонности действовать без достаточного сознательного контроля, под влиянием внешних обстоятельств или в силу эмоциональных переживаний.

Импульсивные дети не могут дождаться своей очереди при игре. В классе они выкрикивают ответы, не дожидаясь разрешения учителя. При этом, ответы, как правило, неверные, так как непродуманные.





Особую тревогу вызывает тот факт, что импульсивные дети могут попасть в неприятные ситуации именно из-за непродуманности своих действий. Импульсивность часто сочетается с агрессивным поведением.

Гиперактивность проявляется у детей в 3 – 4 года. Хотя иногда бывает и раньше. Это может быть заметно по тому, что ребенок беспокойно спит, раздражителен и чрезмерно чувствителен. Пик гиперактивности приходится на ранние школьные годы. Когда учителя и родители отмечают, что дети чрезвычайно подвижны, беспокойны, не могут усидеть на месте во время урока и при выполнении домашних заданий. Эти проявления обуславливают школьную дезадаптацию и низкую успеваемость детей. Навыки чтения и письма у гиперактивных детей ниже, чем у сверстников.

Важно знать, что эти проявления объясняются неспособностью центральной нервной системы гиперактивного ребенка справляться с новыми требованиями, предъявляемыми ему в условиях увеличения физических и психических нагрузок

Что делать?

- В первую очередь, родителям необходимо успокоиться и понять, что все поправимо. Ваше поведение должно быть спокойным и уверенным.
- Полезно, а порой необходимо обратиться к детскому психологу, который проведет с ребенком коррекционную работу. Таким детям показана игровая, арт- и песочная терапия. Хорошие результаты приносит сказкотерапия и сочинение историй (нарративная психотерапия). С помощью этих методов ребенок учится осознавать свои трудности эмоционального плана, а также, вместе со взрослыми искать пути решения своих проблем.
- Обеспечьте ребенку спокойную психологическую атмосферу дома. Ребенок должен быть уверен, что ему ничего не угрожает, он всегда сможет получить поддержку и защиту.
- Научитесь формулировать правила и запреты в позитивной форме. Гиперактивные дети категорически не принимают запреты. При общении важно строить предложения таким образом, чтобы там не было отрицания или слова «нет». Например, вместо: «Не прыгай с горки!» предложите «Хочешь попрыгать на траве». Вместо: «Нельзя играть, пока не сделаны уроки!» - «Ты сможешь поиграть целый час, после того как сделаешь уроки». Если запрета не избежать, обязательно объясните причины, почему нельзя.
- Обязательно контролируйте время выполнения ребенком заданий. У гиперактивных детей плохо развито чувство времени. Ваш контроль будет способствовать развитию этого качества.
- Основная характеристика детей с расстройством поведения это невнимательность. Поэтому от взрослых важна последовательность. Не рекомендуется давать несколько поручений одновременно («убери игрушки, помой руки и садись обедать»). Дождитесь, когда ребенок выполнит одно задание, потом давайте другое.
- Гиперактивность у детей негативно сказывается на их логическом и абстрактном мышлении, поэтому задачи необходимо обозначать как можно точнее. Общаясь, следует использовать максимально короткие предложения, без лишней смысловой нагрузки. Длинных формулировок лучше избегать: «Скоро обед. Помой, пожалуйста, руки!». «Сейчас пойдем гулять. Давай наденем куртку».
- Играйте с ребенком. Игра – лучший учитель. В игре вы будете демонстрировать модели успешного, уверенного и спокойного поведения. Ребенок неосознанно будет вам подражать. Играть можно в ролевые игры, настольные или интеллектуальные. Все зависит от вашей фантазии. Играйте в «дом», в «доктора», в «сафари» - с фигурками животных. С детьми постарше – школьного возраста, можно играть в слова, шашки или настольные интеллектуальные игры (например, «Кто возьмет миллион?»).
- Старайтесь посвящать чтению, хотя бы полчаса в день. Гиперактивным детям очень сложно дается чтение, но это необходимо для развития внимания. Если ребенок не может или не хочет читать сам, читайте ему вслух. Слушая рассказы и сказки, дети отождествляют себя с какими-либо персонажами. Осознание ребенком того, что другие люди или сказочные существа имеют похожий с ним опыт, снижает уровень его тревожности, помогает спра-





виться со страхами и плохим настроением. Родители часто жалуются, что ребенок не в состоянии слушать даже 5 минут. Не паникуйте – пять минут, это тоже время. Продолжайте читать ему каждый день, через неделю он сможет сосредотачиваться уже на 7 – 8 минут.

- С детьми-школьниками обязательно делайте домашние задания. Демонстрируйте спокойный, вдумчивый подход к обучению. Важно доделывать до конца все, что задали в школе.
- Хорошо бы увлечь ребенка занятиями в спортивной секции. Особенно хорошо влияют на восстановление нервной системы занятия музыкой и танцами. Организованные и спонтанные движения помогают ребенку осознать собственное тело, развить навыки общения, что приводит к улучшению и эмоционального и физического состояния.

Чего следует избегать?

- Нельзя эмоционально реагировать на импульсивное поведение ребенка. Не уподобляйтесь своему воспитаннику, будьте спокойны и сдержанны.
- Не следует критиковать нежелательное поведение. Настойчиво объясняйте, почему нельзя вести себя подобным образом. Если нельзя бегать рядом с компьютерным столом объясните, почему нельзя.
- Не обвиняйте ребенка в существующих проблемах. Помните, он не виноват в тех сложностях, которые провоцирует его поведение.



4.4

ЗЛОСТЬ И ГНЕВ У ДЕТЕЙ

Если ваш ребенок:

- Агрессивно реагирует на ваши просьбы или замечания
- Кричит, ругается (обзывается), угрожает
- Часто недоволен, разбрасывает вещи, ломает игрушки, может наброситься с кулаками на взрослых или других детей
- В гневе ругается, хамит
- Оскорбляет других людей

– это **детская агрессия** – она всегда ответ на стресс, с которым столкнулся ребенок.

Ребенок, безусловно, рад, что попал в семью, но он не в силах сразу изменить свое отношение к жизни, поменять свои привычки и способ общения с людьми. Даже в спокойной обстановке новой семьи он испытывает напряжение и негативные эмоции, связанные с беспокойством и страхами. Виновниками этих эмоций, в первую очередь, он может считать приемных родителей. Агрессия может возникать и по отношению к окружающим людям.

Неумение ребенка справиться с негативными эмоциями, может быть вызвано чувством недоверия к миру в целом: вместо любопытства – страх, вместо доверия – тревога и ожидание худшего. Защититься от этого легче всего агрессивным поведением.

Если взрослые понимают, что с ними происходит и могут контролировать свои негативные чувства, то дети, чувствуя раздражение, злость или гнев не понимают и не знают, что делать, поэтому действуют чаще всего спонтанно. Они могут быть агрессивными, даже по отношению к близким людям.

Взрослые должны знать, что у детей, в процессе развития и взросления есть определенные периоды, когда вспышки агрессии неизбежны и закономерны – они помогают становлению личности. Такие критические периоды (кризисы) происходят в 3 года, 7 и 12-14 лет. Естественно, проявления агрессии в разные возрастные периоды будет иметь абсолютно разные причины и способы выражения.

Выражение негативных эмоций – это нормально для любого человека. Люди должны испытывать злость, гнев, обиду. Вопрос в том, как выражать эти эмоции и что с ними делать? Большинство людей, справляются с ними безопасным для окружающих образом.

В случае с приемными детьми, если проявления агрессии постоянны и не попадают под детский кризисный возраст, если выражения негативных эмоций доставляют проблемы самому ребенку и окружающим, то имеет смысл задуматься о том, что это поведенческое нарушение.





Что делать?

- Помните, в момент вспышки гнева или агрессии, ребенок действует под влиянием эмоций. В такой ситуации родителям важно не подавлять его, не ругать за проявление эмоций, не стыдить, а помочь понять, что с ним происходит, и найти способ с этим справиться.
- Понаблюдайте за ребенком и проанализируйте его и свое поведение. Работа с гневом и злостью начинается с вопроса, почему и на что ребенок реагирует агрессивным поведением. Психологическими факторами проявления злости и гнева у детей по отношению к другим людям относятся:
 - Непоследовательность в системе поощрений и наказаний при воспитании
 - Невыполнение взрослыми своих обещаний
 - Обидная или некорректная критика со стороны взрослых
 - Наказания ребенка в неподходящей ситуации, например на глазах у других детей
 - Отсутствие у ребенка навыков самоконтроля
 - Низкий уровень развития коммуникативных навыков
 - Низкий уровень развития интеллекта
 - Примитивная игровая деятельность
 - Низкая самооценка
 - Проблемы в отношениях с ровесниками
- Во время вспышек гнева попытайтесь договориться с ребенком, спрашивая его, в чем причина его недовольства, почему он разозлился, что не так? Это поможет ему задуматься о себе.
- Нельзя кричать – ребенок все равно вас не услышит. Начните общение со слов: «Я вижу, ты сердисься (злишься, обижаешься). Объясни мне, почему?»
- Помните, что агрессивное поведение направленное именно на вас, совсем не означает, что ребенок на вас злится. Он может злиться на другого человека, но срывает свои эмоции на том, кому доверяет.
- Обязательно обратитесь к специалисту, который подскажет вам, как вести себя с ребенком при агрессивном поведении и проведет с ним коррекционную работу.
- Принимайте ребенка таким, каков он есть – демонстрируйте ему свою любовь – это основной метод работы с негативными эмоциями.
- Психологи настоятельно рекомендуют хвалить детей и делать им комплементы при всяком удобном случае. Это помогает детям почувствовать себя значимыми и повышает их самооценку.

Следует отметить, что в приемных семьях, некоторые родители сами не умеют контролировать свои эмоции: кричат, наказывают, возмущаются. При этом, не считают свое поведение проблемным и не готовы работать над своими эмоциями. В таких семьях агрессивное поведение ребенка усугубляется. Появляются психические и физические расстройства. Работа по снижению агрессии у детей начинается с самоконтроля взрослых!



4.5 ДЕТСКОЕ ВОРОВСТВО

Если ваш ребенок:

- Приносит домой чужие вещи (игрушки, одежду), объясняя это тем, что «нашел в группе, классе, на улице»
- К вам обращаются с сообщениями о пропаже вещей люди, у которых ребенок был дома
- Вы находите у него деньги, которых не давали
- Узнаете, что ребенок просил кого-нибудь купить у него вещь – возможно, ребенок присваивает чужие вещи.

Воровство детей – не исключительный феномен. Практически каждый ребенок брал чужое. Другое дело – узнавали ли об этом взрослые или нет. Обычно, дети берут понравившуюся вещь, потому что не могут преодолеть соблазн. Присвоив ее себе, испытывают радостные чувства обладания – удовлетворенность и восторг. Но потом приходит осознание, что вещью





невозможно воспользоваться, чтобы не быть уличенным. Ребенок слышит осуждения в адрес вора. На этом приключение заканчивается. В следующий раз, при желании взять чужое, включается страх осуждения и стыд быть уличенным в воровстве. Так поступок не превращается в привычку.

Но почему же некоторые дети продолжают воровать? На то есть много причин. Особенно много их у детей, оставшихся без опеки родителей. Для приемных родителей важно понять мотивы: почему он берет чужое.



Отрывок из книги Мурата Кабылдаева «Покажи мне небо. Дневники отца»

Первые месяцы Нина вставала ночью, шла в столовую брать хлеб, печенье и клала себе под подушку, целыми днями в крохотной ладошке держала, крепко сжав хлеб.

1. Период адаптации в новой семье. Часто родители обнаруживают свои личные вещи в пространстве ребенка, например, в коробке с игрушками или под матрасом. На самом деле, это не проблема: таким образом, ребенок формирует принадлежность к семье, свою привязанность к родителям.

Что делать?

- Не осуждайте ребенка. Объясните, что вещи в доме должны находиться на своих местах. Объясните, почему так должно быть (что бы легче было найти необходимое, чтоб не теряться, для поддержания порядка в доме и т.п.).
- Выделите места для хранения вещей ребенка. Вместе с ним уложите все на полки в шкафу или коробки.
- Покажите ребенку, какими вашими вещами он может пользоваться без вашего разрешения (например, феном, ножницами или фонариком), но при этом, храниться они все равно будут в прежних общих местах.

2. Ребенок не понимает, что воровать – это плохо. У детей из детских домов размыты понятия «свое – чужое», там – все общее. Детям, особенно младшего возраста сложно осознать, что нельзя брать то, что ему не принадлежит – ведь в детском доме не было строгих правил. Дети постарше, школьники, уже понимают, что воровать плохо, но подобное поведение может возвращаться на фоне стресса. Волевые усилия еще не доступны и дети не могут сопротивляться соблазну.

Бывает, что дети воруют для создания своего пространства: секретного мира, который принадлежит только ребенку. В этом случае, дети берут мелкие вещицы и игрушки, которые прячут в коробочки, «домики» и тщательно прячут их.

Что делать?

- Не ругайте ребенка, попытайтесь понять, почему он взял чужое. Что было причиной поступка.
- Объясните ребенку правила, что хорошо, а что плохо.
- Расскажите о том, как другие люди себя чувствуют, если лишаются своей вещи. Приведите примеры.
- Важно организовать собственное пространство ребенка: своя кровать, свой шкаф, свои вещи. Никогда не берите вещи ребенка без его разрешения, даже для бытовых нужд: «Можно мне взять твою майку для стирки?», «Я посмотрю в твоём шкафу, все ли в порядке?», «Помоги мне навести порядок в твоём столе». Таким образом, вы будете воспитывать у ребенка уважение к личному пространству.
- Ни в коем случае, нельзя демонстративно проверять карманы в одежде ребенка, «обыскивать» его портфель, коробки с игрушками. Ваша задача – говорить с ребенком и убедить его, чтобы он сам вернул украденную вещь.





3. Воровство – как способ привлечения внимания. Случается, что ребенок не находит другого способа обратить внимание на свои проблемы и нужды родителей или других взрослых. Родители могут чрезмерно контролировать ребенка, «давят на него», игнорируют его желания или критикуют за проступки. Тогда ребенок может выразить свою агрессию по отношению к ним воровством чужих вещей. Это – парадоксальная ситуация, но наблюдения за воровствующими детьми установили закономерность: дети воруют на фоне стресса!

Нельзя сказать, что каждый случай воровства ребенок сознательно планирует, понимая свои собственные мотивы. Разумеется, все происходит спонтанно. Это похоже на приступы агрессии, когда ребенок не в состоянии контролировать свои эмоции.

Что делать?

- Проанализируйте ситуации накануне проступка ребенка: переживал ли ребенок стресс, остались ли без внимания его просьбы, желания, требования? Все ли хорошо в отношениях со сверстниками? Какая ситуация в школе?
- Если ребенок ворует регулярно, наблюдайте, ищите закономерности. Обязательно узнайте, что ребенок делал или собирался сделать с украденной вещью. Возможно, это будет ответом на вопрос о мотивах воровства.
- Анализируйте свои отношения с ребенком. Спокойно ли ему в вашей семье? Уверен ли он в вашей любви? Почему ему не хватило вашей заботы и внимания, настолько, что он решился на подобный проступок?

4. Демонстративное поведение. Для каждого ребенка важно быть включенным в значимые для него группы. Это может быть группа ребят в классе или во дворе. Ему необходимо внимание с их стороны или важно закрепить за собой более высокий статус. Так как у детей очень слабо развиты коммуникационные навыки, ребенок может решиться на кражу, чтобы продемонстрировать свою исключительность. Это могут быть деньги, вещи или гаджеты, демонстрируя которые, ребенок рассказывает легенду о том, как его балуют родители или другие взрослые. Случается, что на украденные деньги ребенок покупает «друзьям» сладости или игрушки. Таким образом, он пытается «купить» их внимание.

На самом деле такое поведение – это призыв о помощи. Ребенок чувствует себя неуверенно, в некоторых случаях, униженно и пытается компенсировать свою неполноценность. Демонстративные кражи опасны для будущего: если план сработает – ребенок получит необходимое ему признание – это будет для него надежным способом добиваться своих целей в будущем.

Что делать?

- Выясните мотивы кражи. Расспросите ребенка о его друзьях и детях, с которыми он хотел бы общаться.
- Объясните, что лгать, также, как и красть, опасно. Любая ложь становится известна другим людям и грозит исключением вора из группы. Его ожидает изоляция и насмешки.
- Учите ребенка общаться. Рассказывайте истории о том, кто может быть интересен другим людям, что для этого необходимо делать.
- Особенно важно, работать над самооценкой ребенка. Демонстрируйте ему любовь и уважение.

5. Удовлетворение потребности. Иногда встречаются ситуации, когда ребенку что-то очень надо или хочется. Но он стесняется попросить у родителей или уверен в их отказе. Тогда он может взять из кошелька деньги и купить необходимое или, в худшем случае, украсть в магазине (или у кого-нибудь). Он прекрасно понимает, что нарушает правила, но рискует.

Причина в том, что взрослые игнорируют потребности ребенка, недостаточно осведомлены в его делах или не уделяют ему должного внимания. Это вина родителей.





Что делать?

- Поговорите с ребенком. Выясните, как давно он хотел украденную вещь. Почему не обратился с просьбой? Получив ответ, объясните свою позицию – вы не можете знать все потребности и желания, если ребенок не говорит о них.
- В будущем, устанавливайте доверительные и надежные отношения. Объясняйте потребности семьи, обсуждайте предстоящие покупки, возможности и ограничения. Вовлекайте ребенка в жизнь семьи не ограждая его от трудностей.
- Если покупка желаемой вещи невозможна, не давайте ребенку пустых обещаний. Предложите альтернативные вещи или договоритесь отложить приобретение на будущее.

6. Криминальное воровство. Порой дети воруют «просто так», ради «удовольствия», «за компанию», «на слабо». Как правило, такие кражи совершаются в компании подростков. В таких случаях, краденые вещи могут быть им не нужны, важен факт риска. Иногда воруют для перепродажи вещей, чтобы получить деньги.

Это серьезные ситуации, которые могут повлечь проблемы с правоохранительными органами.

Что делать?

- Самое главное – не допустить подобных ситуаций. Родителям необходимо быть внимательными и бдительными когда ребенок входит в подростковый возраст.
- Не жалейте времени на беседы с подростком, проводите с ним больше времени.
- Вам нужно как можно больше знать о его друзьях, о занятиях, которым они посвящают время. Приглашайте друзей ребенка в дом, общайтесь с ними.
- Если ребенок, все-таки попадет в криминальную компанию – необходимо как можно скорее менять среду жизни подростка. Это может быть переход в другую школу или смена места жительства всей семьи. Анализируя опыт родителей подростков с дивиантным поведением, последний вариант – предпочтительнее.

Общими рекомендациями для всех случаев воровства являются:

- Любая, даже мелкая кража должна быть разоблачена! Не оставляйте без внимания подозрения взрослых относительно вашего ребенка. Но никогда не обвиняйте, не убедившись в его виновности!
- Уличив ребенка в краже, говорите с ним. Ищите мотивы его поступка.
- Украденную вещь необходимо вернуть владельцу. Хорошо бы, чтоб это сделал сам ребенок. Поэтому, родителям необходимо быть мудрыми и внимательными, чтобы придумать, как это можно сделать.
- Обязательно дайте ребенку возможность почувствовать и пережить стыд и усилия при извинениях за кражу. Иначе это не станет уроком!



4.6 НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ /ТРУДНОЕ/ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ

Любое «плохое» поведение у детей имеет мотивы и цели. Дети воруют не «просто так», злятся, кричат и многозначно молчат тоже не просто так. Что стоит за этими поступками?

Американский педагог и психолог Рудольф Дрейкурс исследовал **мотивы «плохого» поведения** детей и обнаружил закономерности в отклоняющемся поведении, которые сформулировал в 2 постулата:

1. Дети **выбирают** поведение
2. Существуют **4 мотива**, по которым дети себя «плохо» ведут:
 - Привлечение внимания
 - Власть
 - Мечь
 - Избегание (страх) неудачи.





Понимание этих мотивов дает указание взрослым, каким образом нужно общаться с ребенком, чтобы его нежелательное поведение проявлялось все меньше и меньше. Кстати, эти мотивы стимулируют сложное поведение не только у детей, но и у подростков и у взрослых!

Чтобы понять мотивы поведения вашего ребенка и знать, как вам действовать, запомните два шага:

- Наблюдайте вашу собственную реакцию на поведение ребенка, ваши чувства и ваши эмоции.
- Наблюдайте реакцию ребенка на ваши действия. Ответная реакция ребенка на ваше поведение также позволяет узнать, чего же добивается ребенок.

Следует иметь в виду, что не у всех детей с плохим поведением есть мотивирующая цель. Иногда ребенок капризничает, или не слушается просто потому, что у него нет желания делать то, о чем вы просите или у него плохое настроение.

Мотивированное нежелательное поведение постоянно. Иногда вспышки гнева или истерики случаются без видимых причин. Их проявления яркие и достаточно продолжительные. Следуя советам психологов и контролируя свое собственное поведение, взрослые вполне могут справиться с нежелательным поведением ребенка и воспитать в них здоровые привычки реагирования.

4 МОТИВА «ПЛОХОГО» ПОВЕДЕНИЯ

Мотив 1. Привлечение внимания. «Я нуждаюсь в твоём внимании»

Если ваш ребенок:

- Вдруг замолкает, перестаёт играть, начинает грустить
- Громко требует обратить на него внимание (например, вы говорите по телефону, но именно сейчас ему надо вам что-то показать!)
- Кричит, чтобы вы уделили ему внимание «сейчас», в ответ на просьбу – «подожди немного, я занята»
- Может имитировать заболевание, если не получает внимания сразу, например, начинает кашлять, говорит, что болит живот и т.п.

Если вы, общаясь с ребенком, чувствуете только раздражение и пытаетесь скорректировать его поведение – значит, **он добивается внимания.**

Самое неприятное для человека – это чувствовать, что тебя не замечают. Внимание нужно каждому. Особенно детям. Если к ребенку не подходит мама он, конечно же, начинает плакать, тогда мать берет его на руки. Становясь постарше, ребенок уже не плачет, а кричит, требуя внимания мамы. Он понимает, что на спокойные просьбы она не откликается, а на требование в голос отреагирует, пусть даже замечанием.

Дети постарше привлекают внимание баловством: ведь на спокойно играющего ребенка не обращают внимания. Как только ребенок получает внимание, его нежелательное поведение прекращается. Таким образом, психика ребенка устанавливает закономерность: будь непослушным, плохим – и тебя заметят.

Что делать?

- Изменить поведение ребенка, возможно изменив свою реакцию и дальнейшее свое поведение. Покажите ему, что добиться внимания с вашей стороны он может совсем другим способом. Например, помогая вам в чем-то, выполняя задания или хорошим поведением.
- Реагируйте на просьбу о внимании ребенка сразу же, как только услышите и поймете, чего он хочет, не дожидаясь демонстрации его потребности. Уделите ему времени столько, сколько ему нужно и даже больше. Таким образом, вы будете «стирать» его проверенный способ добиваться внимания нежелательным поведением и избавите себя и его от плохого настроения.
- Почаще уделяйте ребенку внимание, тогда у него не будет необходимости напоминать вам об этом.





Мотив 2. Власть. «Я - главный»

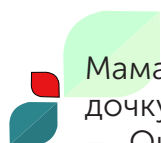
Если ваш ребенок:

- Стремится делать только то, что он хочет
 - Кричит и спорит, доказывая свою правоту
 - Игнорирует любые замечания и уговоры
 - Временно уступает, а потом с новой энергией продолжает свое нежелательное поведение
- Если вы гневаетесь, когда ребенок не слушается – значит, он борется за власть.

Ощущение власти дает маленькому человеку почувствовать себя главным, значимым! Ведь только тогда он сможет контролировать действия других людей и оградить себя от боли, унижений или одиночества. Истоки таких убеждений из кровной семьи, где ему пришлось пережить много тяжелого.

Существуют две основные причины властного поведения у детей:

- У них нет примеров достойного конструктивного послушания. Возможно, они росли в семьях, где шла борьба за главенствующее положение. Ребенок, просто не знает, не умеет строить отношения с окружающими на основе послушания.
- Ставка на силу, «сильную личность», на агрессию. Ее корни, как правило, тоже из прежней семьи или из интернатного учреждения, где, зачастую, добиться своего среди сверстников, можно было только силой.



Мама обратилась к психологу с жалобами на 10-летнюю дочку:

- Она все время со мной спорит – что одеть, что делать, как поступить. На любую просьбу или напоминание, девочка отвечает – нет, не буду, не сейчас.
 - А что отвечаете вы?
 - Требую выполнения.
- В итоге – мама с дочкой громко и долго спорят.

Из практики консультирования

Что делать?

- Когда начинается борьба за власть, взрослым нельзя выражать свой гнев. Лучше, отказаться от борьбы. Использование силовых методов только увеличит стремление ребенка достичь своего.
- Старайтесь переключить внимание ребенка на что-нибудь другое.
- Избегайте конфликтов. Если же борьба за власть происходит постоянно и ребенок чувствует свое превосходство, он может сменить цель и перейти к мести.
- Постарайтесь направить энергию ребенка в конструктивное русло: просите его о помощи сделать что-либо, спрашивайте совета, делайте что-нибудь вместе. Дайте ему почувствовать свою значимость.

Мотив 3. Мечь. «Ответ на обиду»

Если ваш ребенок:

- Убежден в собственной непривлекательности («Я некрасивый, толстый, длинный и т.п.»)
- Постоянно думает о мести за свои страдания (которые ему причинил кто-то и когда-то)
- Говорит родителям, что они ему не нужны
- Пугает обещаниями сделать с собой что-нибудь ужасное
- Ругается и сквернословит
- Убегает из дома (недалеко и ненадолго)

А вы чувствуете раздражение и бессилие перед его вспышками гнева, значит, его поведение подчиняется мотиву мести.





Истоки подобного поведения ребенка – в недостатке любви, доверия, близости, искреннего внимания. Мстительность похожа на власть, но причины «плохого» поведения глубже. Желая мстить, ребенок просто испытывает вас, а мститель изживает внутреннюю боль, которую ему нанесли, скорее всего, и не вы.

Если ребенок мстит, он делает не просто плохо, он выбирает то, что особенно будет раздражать взрослого. Если родителей раздражает беспорядок – то порядка не будет. Если для них важны успехи в школе – то он не сделает попыток чтоб исправить успеваемость.

Что делать?

- В первую очередь, разделите личность ребенка и его мстительность. Личность пытается избавиться от перенесенной боли и нуждается в поддержке. А мстительность – в осуждении и коррекции.
- Избегайте конфликтов. Во время вспышки эмоций ребенка – уклоняйтесь от обсуждения. Лучше вообще уйти из комнаты. Игнорируйте его крики и упреки.
- Как можно чаще проявляйте теплые чувства, показывайте свою любовь. Хвалите ребенка за хорошие поступки, делайте комплименты. Его необходимо отогреть.

Мотив 4. Избегание неудачи. «У меня не получится»

Если ваш ребенок:

- Равнодушен к учебе
 - Даже не пытается сделать усилие, чтобы выполнить задание
 - Повторяет фразы «Я не смогу», «Я не умею»
 - Уклоняется от любой деятельности
 - С удовольствием констатирует факты чьих-то неудач
- У вас «опускаются руки» заставить его что-то сделать.

Такое поведение результат низкой самооценки ребенка и сомнений взрослых в его способностях. Детей с такой мотивацией, прежде все время критиковали за совершенные действия, негативно оценивали их как личность, а не их поступки. Они перестают что-либо делать, потому что боятся быть снова униженными. Бездействие превращается в привычку. Такие дети конформисты – излишне послушны и угодливы. Ведь легче точно выполнить просьбу или приказание взрослого, чем проявить самостоятельность и, в итоге, получить осуждение.

По словам Дрейкурса: «Он (ребенок) прячется за демонстрацией реальной или воображаемой неполноценности». Если такой ребенок сможет убедить взрослых в том, что он действительно не способен выполнять какие-то действия, к нему будет предъявляться меньше требований, и можно будет избежать многих возможных унижений и неудач.

Мотивации привлечения внимания, власти и мести, формируют личность человека с некоторыми сильными сторонами: умения добиваться своего, отстаивать свои интересы. В мотиве «избегание неудачи» – силы нет, и ребенок вырастает слабой, конформной, неразвитой личностью.

Что делать?

- Хвалите ребенка даже за попытки сделать что-нибудь полезное.
- Если у ребенка что-то не получается, помогайте – «Давай попробуем еще раз». «Давай сделаем вместе!». Обязательно любое дело доводите до конца.
- Не оставляйте без внимания его усилия. Акцентируйте внимание на успехах ребенка.
- Запретите себе давать негативные оценки личности ребенка. Оценивайте проступки, но не его самого: – «Это действительно сложная задача, но ты умница – подумай хорошенько и все получится!».





Типология «плохого» поведения детей (По Рудольфу Дрейкурсу)

Цель нежелательного поведения ребенка	Мотив нежелательного поведения			
	Привлечение внимания	Борьба за власть	Мсть за обиды	Избегание неудачи
Негативные стороны демонстрируемого поведения	Отвлекает внимание взрослых, раздражает окружающих.	Нагнетает обстановку, не выполняет обещаний, не слушается.	Старается навредить, «нанести боль», игнорирует контакт.	Отказывается от работы либо откладывает её, проявляет пассивность и отстранённость
Позитивные стороны демонстрируемого поведения	Нуждается в контакте со взрослым, в поддержке.	Есть лидерские способности, умеет сопротивляться.	Умеет проявлять чувства, пусть и негативные.	Нет
Детская установка	«Я чувствую свою значимость только тогда, когда мной занимаются».	«Я хочу быть хозяином положения, и не желаю, чтобы меня контролировали»	«Я хочу, чтобы окружающие почувствовали ту же боль, что и я. Даже если их вины здесь нет»	«У меня никогда не получится так, как надо, поэтому лучше не делать»
Реакция взрослых	Раздражение и возмущение, а также словесные замечания и выговоры.	Гнев. Злость. Негодование, даже страх. Желание заставить ребёнка подчиниться.	Обида, боль, опустошённость. Желание свести счёты, подавить или «хлопнуть дверью».	Отчаяние, профессиональная беспомощность, желание оправдаться или опустить руки.
Эффективные способы взаимодействия	Молча дайте понять, что ребёнок вам дорог. Больше внимания уделяйте «хорошему» поведению. Научите ребёнка просить о внимании приемлемыми способами	Не ввязывайтесь в ссору, отстранитесь, но не уступайте. Постарайтесь минимизировать конфликт. Не приказывайте. Дайте право на выбор. Делегируйте ответственность	Не вымещайте свою обиду. Восстановите отношения. Воздержитесь от дисциплинарных методов. Покажите собой пример стойкости. Продолжайте заботиться.	Подчеркивайте любые улучшения, не уговаривайте, показывайте ценность ошибки. Разбейте задание на части. Демонстрируйте веру в ребёнка. Ищите помощи компетентных взрослых.





Глава 5

ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ, ПОЛОВОЕ И ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как развивается сексуальность детей
- Что такое сексуализированное поведение
- В чем особенности полового воспитания детей в приемных семьях
- Что такое гендерное воспитание



5.1 ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Наиболее сложной темой для приемных родителей является тема детской сексуальности. Взрослым трудно принять тот факт, что их милый ребенок может интересоваться такими «нечистыми» темами и даже быть «развращенным». Дело в том, что традиционно, проявление интереса детей ко всему, что связано с сексуальностью, ассоциируется с развращенностью или испорченностью. В сознании родителей секс это то, что происходит во взрослой жизни, и туда детям заходить не положено.



Психосексуальное развитие – процесс развития ребенка, представляющий собой последовательность стадий, описывающих так называемое психосексуальное взаимодействие ребенка с окружающей средой с точки зрения способов удовлетворения им биологических, прежде всего, сексуальных потребностей с помощью тех или иных частей его собственного тела.

Психологический словарь. М. Владос. 2007

Родителям важно знать, что сексуальное поведение детей – это часть их психического и физиологического развития, которое начинает проявляться еще в младенческом возрасте. При этом, у каждого ребенка индивидуальный способ восприятия и предпочтений, которые формируют сексуальность и сексуальное поведение. Но существуют определенные закономерности становления сексуальности, этот процесс называется психосексуальным развитием.

Как предполагал основоположник психодинамической теории и классического психоанализа Зигмунд Фрейд, основой развития психики ребенка является именно сексуальность. Она формируется до зрелого состояния, пройдя несколько стадий или фаз догенитального развития. То есть, у детей центры психосексуальных переживаний смещаются в зависимости от возраста, и вовсе не привязаны к гениталиям.

Чтобы избежать возникновения травм в различные периоды развития и помочь ребенку сформировать самодостаточную и уверенную личность, взрослым необходимо знать, как происходит становление сексуальности у детей.





ФАЗЫ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ (по З. Фрейду)

1. Оральная стадия – от рождения до полутора лет
2. Анальная стадия – от полутора до трех лет
3. Фаллическая стадия – с 3 до 6-7 лет
4. Латентная стадия – с 6 до 12-13 лет
5. Генитальная стадия – от начала пубертатного периода примерно до 18 лет.

На каждой фазе развития формируются определенные черты личности человека. Успех прохождения ребенком каждой из фаз, зависит от поведения родителей или других взрослых, которые заботятся о нем. Если в эти периоды появляются какие-то проблемы или отклонения, то происходит, так называемая фиксация или застревание на одной из фаз. Причиной этому, обычно, бывают неразрешенные конфликты между ребенком и родителями. Это сравнимо с детской травмой, о которой взрослый человек помнит всю жизнь.

1. Например, если на оральной стадии развития мама не откликалась на зов ребенка, игнорировала его потребности, была холодна – редко брала на руки, то такое поведение могло сформировать орально-пассивный тип личности. Люди этого типа очень зависимы от чужого мнения, чрезмерно доверчивы, не уверены в себе. Если же ребенка в первой половине оральной фазы (до года) отлучали от материнской груди (или бутылочки), формируется чувство нехватки или потери. Вырастая, такие люди часто обладают чертами депрессивного характера, бывают беспокойными. Пристрастия курить, постоянно жевать, много говорить – тоже результат фиксации на оральной фазе.

И наоборот, если мать часто брала ребенка на руки, кормила грудью длительное время, ласкала малыша – такое поведение формирует у ребенка уверенность в себе, адекватную самооценку и решительность.

2. В период анальной стадии ребенка приучают контролировать свои естественные потребности и приучают к горшку. Если в это время ругать малыша, стыдить за испачканную одежду, наказывать, у него формируется страх быть грязным, испачкать что-нибудь. Когда на этой фазе психосексуального развития происходит фиксация, то у ребенка развиваются такие черты как беспокойство, импульсивность. Взрослея, такой человек становится скупым, стремится к накоплению денег или материальных ценностей, становится чрезмерно педантичным, пунктуальным и упрямым.

Когда в анальной фазе родители относятся терпимо к формированию новых привычек – помогают, вовремя делая напоминания, и хвалят малыша, если все получилось, у ребенка формируется позитивная самооценка и способность к самоконтролю. Такой ребенок вырастает щедрым, добрым, великодушным и творческим. Эти качества дополнительно помогают развить занятия рисованием, лепка, игры с песком и водой.

3. Фаллическую стадию психосексуального развития часто называют критической. Потому что именно в этот период у детей просыпается интерес к различиям полов. Дети начинают изучать собственные половые органы и понимают, что мальчики и девочки отличаются друг от друга не только одеждой. Они начинают рассматривать и трогать себя. Взрослые должны понимать, что это – нормально и относятся к такому поведению сдержано и с пониманием. Запреты и наказания могут нанести ребенку непоправимый вред, который скажется на сексуальном поведении в будущем.

Фиксация на фаллической фазе может проявляться у взрослых мужчин как чрезмерная сексуальность или желание одержать как можно больше сексуальных побед. На самом деле, такое поведение – это преодоление неуверенности, которую мужчина приобрел в детстве. У женщин фиксация на этой фазе проявляется как склонность к беспорядочным половым связям, непреодолимым желанием нравиться всем мужчинам.

4. В латентной фазе, обычно, сексуальная энергия течет спокойно: в этом возрасте внимание детей направлено на социальную активность. Для них важно устанавливать отношения со сверстниками, дружить, учиться, осваивать новые виды активности – игры, спорт, творчество.





5. С началом полового созревания в организме подростков начинается генитальная фаза психосексуального развития и продолжается, примерно до 18 лет. В этот период происходит становление сексуальности, с которой человек входит во взрослую жизнь. На протяжении всего генитального периода проявляются фиксации предыдущих стадий, и они определяют сексуальное поведение и черты характера человека.

Взрослым необходимо помочь подросткам в решении проблем, демонстрируя уверенное половое поведение: мужчины способны брать на себя ответственность, быть физически активными, уверенными; женщины проявляют себя более мягко и гибко. Так формируется генитальный тип личности.

Разумеется, у каждого человека есть фиксация на каждой из перечисленных стадий психосексуального развития, выраженная в большей или меньшей степени. Это и определяет разнообразие поведения людей.

ПРОЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Сексуальное поведение детей вызывает у родителей противоречивые чувства. Понимание здоровой детской сексуальности может снять многие тревоги приемных родителей.



Проявления сексуального поведения здоровых детей

Возраст	Типичные проявления сексуального поведения
0 – 3 года Новорожденность и раннее детство	Изучает собственное тело, пробует трогать и исследовать различные части тела, в том числе и половые органы.
3 – 6 лет Дошкольное детство	<ul style="list-style-type: none"> • Задаёт вопросы, связанные с беременностью, ролью мамы и папы в процессе рождения, об анатомии половых органов • Интересуется различиями между мальчиками и девочками, детьми и взрослыми • Ясно осознаёт свою наготу и стесняется раздеваться • Экспериментирование со своим телом, в играх с другими детьми с сексуальным подтекстом (игра «в доктора», «в маму и папу») • Мастурбация в той или иной форме (в том числе и без помощи рук – прикосновениями к различным предметам, игрушкам, мебели) • Стремление узнать строение своего тела, родителей и других людей (рассматривание себя, других детей, игрушек, заглядывание под одежду)
7 – 12 лет Младший школьный возраст	<ul style="list-style-type: none"> • Формируется модель полового поведения согласно своего пола • Возможны сексуальные игры с детьми своего пола
12 – 18 лет Подростковый возраст	<ul style="list-style-type: none"> • Задают вопросы, связанные с сексуальной жизнью • Мастурбация • Сексуальные эксперименты с ровесниками, включая поцелуи и прикосновения к интимным местам • Частые влюбленности





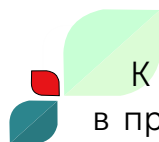
5.2 СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ

СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Существуют два вида проявлений детского сексуального поведения у детей:

- Нормативная сексуальность, т.е. соответствующая стадиям психосексуального развития и возрасту ребенка
- Сексуализированная или гипертрофированная (чрезмерная, преувеличенная)

Между этими видами проявления сексуальности существенные различия: сексуальное поведение является частью развития ребенка, а сексуализированное поведение – это несоответствующее детскому или подростковому возрасту сексуальное поведение.



К сожалению, существуют определенные различия в проявлении сексуальности у домашних детей и детей-сирот. И связано это уж точно не с порочностью и «дурными» генами ребенка, а с теми условиями, в которых вступают в жизнь дети «с неблагоприятным стартом».

Беляева Г.П., педагог-психолог

Когда приемные родители сталкиваются с проявлениями сексуализированного поведения у своего ребенка, зачастую, они испытывают шок. Не только мальчики, но и девочки трогают свои половые органы и активно мастурбируют. Особенно раздраженно это воспринимают родители маленьких детей – 3–4 года. С одной стороны, эти действия признак нормального развития детей, с другой – дети, оставленные своими родителями, не получая ласки и заботы пытаются успокоить себя таким, доступным для них образом. Это способ отвлечься от негативных эмоций – страхов, одиночества, ненужности.

В домах малютки, малыши зачастую успокаивают себя ритмичными движениями – наклонами в стороны или вперед-назад, как бы укачивая сами себя, могут сосать пальчик или простынку. Затем им становятся доступны части тела, которые могут отвлечь от тревоги и напряжения достаточно эффективно. Наступает разрядка и ребенок может уснуть. Это поведение закрепляется, и становится привычным.

Дети постарше могут научиться подобным действиям случайно: отсутствие должной гигиены вынуждает их часто прикасаться к половым органам и они находят эти прикосновения достаточно приятными, что, впоследствии, становится привычной, неконтролируемой мастурбацией. Разумеется, это результат отсутствия должного присмотра за детьми в детских домах.

Дети дошкольного и раннего школьного возраста могут получать возбуждение от любой физической близости со взрослым или другим ребенком. Это могут быть объятия, прикосновения или даже дружеское похлопывание по плечу или спине. Высокий уровень эротизации таких детей не позволяет им отличить эмоциональный фон дружеских отношений от сексуальных. Иногда у детей присутствует соблазняющее поведение – заигрывание, раздевание, предложения поиграть со своими половыми органами или поласкать другого, причем не только сверстникам или детей младше, но и взрослым. Не всегда приемные родители могут справиться со своими эмоциями по поводу такого поведения ребенка – тогда следует отказ от него. А это может только усугубить нежелательное поведение.



Подлинная причина «развратного» поведения ребенка вообще никакого отношения к сексу не имеет. Она все та же – дефицит любви и ласки, тревога и незащищенность.

Беляева Г.П., педагог-психолог





Если ваш ребенок:

- Проявляет повышенный интерес к теме секса – рассматривает картинки, изображения обнаженных тел, подсматривает за переодеванием близких
- Часто мастурбирует (если еще не достиг подросткового возраста). Не заканчивает свои действия, даже в присутствии других людей.
- Демонстрирует сексуальные действия в играх – с другими детьми или игрушками
- Провоцирует детей или взрослых заняться сексом
- Вовлекает других детей в сексуальные игры или действия (иногда насильственно) – скорее всего, он демонстрирует сексуализированное поведение.

Что делать?

- Ведите себя спокойно и уверенно. Не паникуйте. Не ругайте ребенка. Не унижайте и не оскорбляйте.
- Объясните ребенку, что его поведение неправильно. Так делать нельзя – это может нанести вред другим детям, а он сам может остаться без друзей, с ним никто не будет играть.
- Если ребенок достаточно взрослый чтобы понять – расскажите ему о проявлениях его сексуальности. Объясните, что существуют нормы поведения и границы, которые не следует переступать в отношении других людей.
- Демонстрируйте любовь к близким через объятия, объяснения в любви, заботу. Ребенок должен видеть что близость – это не обязательно секс.
- Поговорите с членами семьи, объясните причины нежелательного поведения ребенка и договоритесь о том, как вести себя, демонстрировать привязанность друг к другу и обеспечить ребенку чувство безопасности и принятия
- При просмотре фильмов, если демонстрируются сексуальные сцены, будьте спокойны и расслаблены. Не критикуйте и не выключайте телевизор или компьютер.
- Иногда рекомендуется обращение к специалистам.

Приемным родителям следует разделить поведение ребенка и его эмоции, которые он испытывает в связи со своей сексуальностью. Это могут быть:

- Тревога, страх, одиночество, фрустрация, непонимание, обида, гнев
- Низкая самооценка, спровоцированная чувством неполноценности, «испорченности», отверженности
- Чувство вины за то, что не может контролировать свои действия или за то, что произошло с ним в прошлом
- Стыд и страх

Взрослые, которые понимают причины нежелательного поведения детей легче и быстрее справляются с этой проблемой. В первую очередь потому, что исчезает предвзятое отношение к ребенку, осуждение и неприязнь.

ПРИЧИНЫ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Следует помнить, что **сексуализированное поведение – это всегда результат пережитой ребенком травмы**. Ему необходимо было выбрать для себя такой способ для самосохранения.

Гипертрофированная сексуальность может быть вызвана нервно-психическим заболеванием, длительным эмоциональным напряжением или внутренними переживаниями. В этом случае, сексуализированное поведение является способом разрядки, избавлением от напряжения.

Причины сексуализированного поведения могут быть в кровной семье, если ребенок страдал от отсутствия телесного контакта с родными (нарушения привязанности) или ребенок стал свидетелем сексуальных связей взрослых. Иногда на детей производят сильное впечатление сцены сексуального характера в кино.

Случается, что ребенок получал внимание, ласку или подарки в обмен на секс или взрослые поощряли ребенка за сексуальное поведение – хвалили и смеялись. Для ребенка это способ получить одобрение взрослых.





Приемные родители должны знать, что сексуализированное поведение демонстрируют **дети, подвергшиеся насилию**. Если в биографии ребенка есть такой факт, то нужно быть готовым, к тому, что его сексуальность пострадала. В этом случае обязательна помощь специалиста – психолога или врача.

Также нарушения сексуального поведения наблюдаются у детей, которые чувствуют себя одинокими, покинутыми, ненужными в семье. Недостаток любви толкает их на поиск близких отношений, пусть даже таким, неприемлемым способом. Тогда, необходима **оценка взаимоотношений** приемных родителей и ребенка. Лучше обратиться за помощью к специалисту. Это может быть социальный работник, семейный и детский психологи, которые проведут коррекцию поведения как родителей, как и ребенка. Возможно, потребуется профессиональная медицинская помощь.

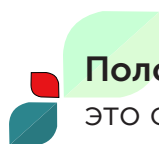


Сексуализированное поведение приемного ребенка – одно из тех испытаний, которое выдерживает далеко не всякая семья. Взрослый сможет помочь в том случае, если проанализирует не только причины поведения ребенка, но и истоки собственных страхов. Ведь сексуализированное поведение ребенка нередко может запускать и те установки, опыт, которые имеют отношение к сексуальной жизни самих родителей. И думается, что от приемного родителя потребуется определенное мужество, чтобы разобраться со своими проблемами и научить себя распознавать и ограничивать их влияние.

Беляева Г.П., педагог-психолог
журнал «Приемная семья». № 4, 2011

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ

Приемным родителям стоит посвятить достаточное количество времени и усилий для общения с ребенком на тему интимных отношений. Какой бы сложной не была эта тема, взрослые должны ответить на интересующие ребенка вопросы. Ведь если этого не сделают родители, то ответы ребенок найдет на улице, в компании других детей или на сомнительных сайтах.



Половое воспитание –

это формирование отношения к противоположному полу, закладка будущего поведения во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной. Поэтому так важны для ребенка отношения между мамой и папой. Именно в семье дети получают базовую модель полового поведения.

Сексуальное воспитание –

это создание отношения к своему телу, к проявлениям сексуальности, формирование взглядов на сексуальность других людей.





Кроме того, рассказывая ребенку о сексуальности и половых отношениях, взрослые снижают **риски**:

- Раннего начала половой жизни детей. В настоящее время, средний возраст вступления в сексуальные отношения с противоположным полом – 15 – 16 лет
- Проблем медицинского характера – венерические заболевания, заражения ВИЧ
- Ранней беременности
- Развращенности
- Возможности стать жертвой сексуального насилия

Половое воспитание начинается с раннего возраста. В 2 – 3 года ребенку следует объяснить кто он: мальчик или девочка. В этом возрасте, дети уже отмечают разницу между полами, не только по одежде и игрушкам, в которые играют. В это время у малыша происходит идентификация себя со своим полом.

Дошкольники задают вопросы «Откуда берутся дети?», «Где я был, когда меня не было?» и т.п. Родители должны быть готовы к ответам. Сказки про капусту и аиста уже не актуальны. Дети умеют пользоваться Интернетом. Психологи рекомендуют воспользоваться метафорами или начинать просвещение с информации о том, как размножаются растения, как появляются бабочки, рождаются детеныши животных. Не стоит торопиться, ребенок должен понять, что в мире все подчиняется законам природы и человек – не исключение.

Взрослые могут услышать от дошкольника слово «секс». Это не повод паниковать или терять сознание. Если ребенок уже услышал о том, что этим занимаются мужчины и женщины, стоит объяснить, что это занятие для взрослых. Для взрослых, которые любят друг друга. Важно связать эту информацию с тем, что **секс – это серьезная ответственность**, потому что он дает начало новой жизни и после него рождаются дети.



Из книги Колин Маккалоу «Поющие в терновнике»:

Перед самым днем рождения, когда Мэгги исполнилось пятнадцать, в разгар оглушающей летней жары, она стала замечать на трусиках бурые пятна. Дня через два они исчезли, а через полтора месяца опять появились, и тогда стыд сменился ужасом. Сперва она приписала их своей неопрятности, это было унижительно, но во второй раз стало ясно, что это кровь. Мэгги понятия не имела, откуда это – наверно, из кишок. Три дня спустя слабое кровотечение кончилось, и ничего такого не было больше двух месяцев; никто не заметил, как она тайком стирала трусики, ведь на ней лежала почти вся стирка. В следующий раз она почувствовала еще и боль, а ведь у нее никогда в жизни ничего не болело, разве что стошнит от волнения. И кровь шла все сильнее и сильнее. Она потихоньку утащила старые пеленки близнецов и пыталась повязываться под трусиками и дрожала от ужаса – вдруг просочится наружу.

И мыслимо ли пойти к отцу с матерью и сказать им, что умираешь от какой-то мерзкой, постыдной кишечной болезни? Мэгги наслушалась разговоров о раке и злокачественных опухолях, за чашкой чая женщины нередко рассказывали о том, как долго, мучительно умирали их подруги, матери, сестры, и теперь она ничуть не сомневалась – ее внутренности тоже пожирает какая-то опухоль, неслышно въедается все глубже, тянется к холодеющему от страха сердцу. Ох, как не хочется умирать!





Воспитывая малыша, родителям стоит уделить особое внимание физическим упражнениям и закаливанию. Сексуальное развитие напрямую связано с физическим здоровьем. Знание возможностей и особенностей своего тела, которые помогают развить спорт или занятия танцами, снижает риск гипертрофированной сексуальности.

Изучение своего тела ребенком, не должно стать чем-то запретным или постыдным в семье. Нельзя стыдить ребенка за то, что он разглядывал или трогал себя. Запреты или порицания могут стать причиной сексуальных проблем в будущем.

Четырех – пятилетние дети часто говорят родителям, что женятся на маме или выйдут замуж за папу. Это хороший повод объяснить ребенку о том, что нельзя вступать в брак с родственниками, да и большая разница в возрасте тоже не желательна.

С началом пубертатного периода, начинаются физиологические изменения, важно чтобы дети были к ним готовы. Для этого они должны знать особенности физиологии. Если ребенок не понимает причин изменений в своем теле, это может вызвать неоправданные страхи и эмоциональные переживания.

Обычно, мальчики более спокойно переживают изменения своего тела и, порой, гордятся этим. Девочки иногда болезненно воспринимают то, что с ними происходит. Стыдятся менструаций, стесняются увеличения груди или изменившегося веса. Поэтому, говорить об особенностях полового созревания необходимо заранее. Лучше, если с мальчиками будет беседовать отец, а с дочками – мама. Так легче преодолевается неловкость.

Отец должен рассказать сыну о ночных семяизвержениях, о естественном любопытстве относительно девочек, об осторожности и методах контрацепции. Еще отец должен научить мальчика уходу за понравившейся девушкой. Поэтапность развития отношений между юношей и девушкой позволит сделать эти отношения надежными и безопасными.

Мама обязана подготовить девочку к начавшимся физиологическим изменениям, научить как пользоваться специальными предметами гигиены, объяснить причину округления фигуры и, главное, рассказать о поведении мальчиков и мужчин. Девочка должна понимать, что восприятие и поведение мальчиков, юношей и мужчин отличается от женского: у юношей преобладает быстрая физическая возбудимость, тогда как у девушек все происходит на эмоциональном уровне. Также мама обязана познакомить дочку с методами контрацепции, объяснив механизм зачатия ребенка.

Разговор с ребенком должен быть спокойным, без смущения и юмора со стороны родителей. Взрослые должны продемонстрировать подрастающим сыну или дочке свою озабоченность их здоровьем и благополучием. Если ребенок почувствует, что общаетесь с ним как с равным, он будет доверять родителям и сможет задать волнующие его вопросы.

Психосексуальное воспитание должно направить интерес подрастающего ребенка в благоприятное русло и относиться к этой стороне жизни естественно и благоразумно.



5.3

ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ

МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

Тема гендерного воспитания детей, сейчас популярна во всем мире. В некоторых странах детям предоставили возможность самим выбирать себе пол! Эти эксперименты не подкреплены исследованиями, и вся история человеческой эволюции подтверждает то, что мальчики рождаются именно мальчиками, а девочки – девочками.

Исследования нейрофизиологов доказывают, «что мозг мальчиков и девочек одинаков только в первые восемь недель после зачатия. На девятой неделе беременности мозг мужского эмбриона изменяется под воздействием тестостерона, та часть, которая отвечает за секс, увеличивается вдвое. Как проявляются различия в поведении детей:

1. Новорожденная девочка рассматривает лица людей, интересуется эмоциями, мальчик же любит смотреть в основном только на яркие предметы. От рождения девчачий мозг более зрелый, мальчишеский «догоняет» его только к двум годам.





2. Двух-трехлетняя девочка умеет «читать» выражения взрослых лиц и сильно реагирует на все интонационные изменения, в отличие от мальчика. Она раньше начинает говорить и к 20 месяцам имеет словарный запас втрое больше мальчишеского. Девочки больше склонны к эмпатии, на них сильно влияет стрессовое состояние мамы во время беременности и до исполнения двух лет.
3. С трех лет до подросткового возраста девочки больше склонны к компромиссам, поскольку их мозгом управляют эстрогены, а у мальчиков рулит «конфликтный» тестостерон. Девочки охотнее играют в ролевые игры, привлекая даже пап, а мальчики любят побегать по площадке, поиграть в простые игры с мячом.



Более чем на 99% генетические коды мужчины и женщины абсолютно идентичны. Среди тридцати тысяч генов, составляющих геном человека, можно наблюдать лишь незначительные различия у мужчин и женщин. Но именно эта едва заметная разница оказывает влияние на каждую клеточку нашего организма – начиная с нервной системы, фиксирующей удовольствие и боль, и заканчивая нейронами, передающими восприятие, мысли, чувства и эмоции.

Луанн Брайзендайн, нейропсихиатр
Калифорнийского университета, Сан-Франциско

4. При вступлении в пубертатный возраст у девочки полностью перестраивается мозг, происходят нейронные изменения, отвечающие за мышление и чувства. Она становится чувствительнее, восприимчивее, агрессивнее, а мальчик, наоборот, ведет себя сдержаннее. Девочкам-подросткам очень важно много общаться, чтобы снижать уровень стресса. Милая болтовня и сплетничание, обмен эсэмэсками и переписка в Сети активизируют центры удовольствия в мозгу благодаря выбросу дофамина и окситоцина. Этот период характеризуется для девушек и парней жадой отношений, но они имеют разные представления о том, какими они должны быть. Девушкам хочется доверительных бесед и поцелуев, юношам – дать разгон фантазиям и выплеснуть агрессию». – это отрывок из книги Луанн Брайзендайн, «Женский мозг».

Как видите пол человека – в его голове!

В современном обществе наблюдается смена ролевых позиций мужчин и женщин. Женщины становятся сильными и выносливыми, а мужчины – слабыми и зависимыми. Это является причиной межличностных конфликтов, невротизации людей, невозможности создавать прочные семьи и снижения рождаемости.

Причина этих неприятностей – неправильное воспитание мальчиков и девочек. **Родители, воспитывая ребенка, в первую очередь, должны видеть в мальчике – будущего мужчину, а в девочке – будущую женщину.** Видение взрослых формирует базовые качества характера, которые помогут детям легче адаптироваться в социуме, а в будущем избежать многих проблем

Что знают о себе дети? Только то, что одни из них мальчики, другие – девочки. Они одеваются по-разному и носят разные прически. Родители должны дать детям знание, что мальчики и девочки ведут себя различно! И существуют правила поведения для мальчиков и девочек!

И дело здесь не в том, чтобы напоминать пятилетнему мальчику о том, что мужчины не плачут или покупать девочке бесчисленное количество платьев или украшений. Нет. Просто родители должны на собственном примере демонстрировать, как ведет себя настоящий мужчина и счастливая женщина. Папа покажет сыну как он заботиться о маме и бабушке, как делает комплименты, выполняет физически трудную работу. Мама научит дочку быть женщиной, заботясь о семье. Мама обязана показать девочке роль матери, хозяйки и красавицы, находясь





в спокойном расположении духа и гармонии. Известный факт – **счастливую женщину возвращает ее отец, сильного мужчину – мать.**

Все зависит от того, как родители объясняют ребенку, чем же мужчина отличается от женщины. То, какие представления они сформируют у него, ляжет в основу создания его собственной семьи. Важно сформировать у ребенка позитивное отношение к своему телу и полу, уважительное отношение к противоположному полу – это залог его счастливой будущей семейной жизни.

Половая идентификация ребенка возникает и развивается в семье под влиянием родителей и того, как ведут себя папа и мама, как они относятся друг к другу, как общаются между собой, насколько искренне и открыто они проявляют свои чувства.

Только так дети воспримут те роли, которые будут выполнять, когда вырастут. Родителям важно запомнить простую истину: дети ведут себя так, как ведут себя их родители. **Дети делают то, что видят, а не то, что им говорят.** Поэтому на родителей ложится большая ответственность за будущее не только своих детей, но будущих поколений.

Конечно, как бы не старались родители «вылепить» из своего ребенка идеального человека – это вряд ли получится. В каждом из нас совершенно удивительным образом сочетаются черты характера родителей, бабушек и дедушек, появляются совершенно новые незнакомые членам семьи особенности. Да и сам ребенок по мере взросления привносит в свой характер что-то новое, понятное и полезное только ему. Что ж, растет новая личность. Второй такой на земле просто быть не может!





Глава 6

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- О базовых методах воспитания детей
- Можно ли наказывать ребенка?
- О правилах наказания

Процесс адаптации ребенка в приемной семье, как правило, очень сложный и требует от родителей полной отдачи духовных и физических сил. Бывает очень непросто справиться с возникающими проблемами. В период интеграции ребенка в семью, за ним необходимо не только ухаживать, но и воспитывать! Взрослые должны осознавать особую важность процесса воспитания в период адаптации – именно это время определяет систему взаимоотношений в семье на будущее и формирует характер приемного ребенка.

ЭФФЕКТ ОРЕОЛА И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Замечено, что в приемных семьях родители склонны проявлять большую настороженность к приемному ребенку, чем к родным детям. Это связано со стереотипами о детях, оставшихся без опеки родителей и мифах о «плохой» генетике. Взрослые не задумываются о том, что ребенок, чувствуя «особое» отношение к нему родителей, будет бессознательно стремиться «оправдать» их ожидания. Это психологический феномен – **эффект ореола или отражения**, когда человек ведет себя в соответствии с ожиданиями других.

Нужно приучить себя общаться с ребенком в позитивном ключе, демонстрируя доверие и любовь. В период адаптации формируется привязанность ребенка к новым родителям (**глава 2, часть 2.3. настоящего пособия «Адаптация ребенка в новой семье»**). У детей первичная привязанность к матери формируется на внутриутробной стадии развития. Но дети способны на вторичную привязанность, если связь с матерью потеряна. Приемные дети формируют вторичную привязанность в новой семье, в любом возрасте. Для этого родителям необходимо приложить огромное количество усилий и терпения.

Английский психолог Джон Боулби, исследуя детское поведение, доказал, что привязанность у ребенка довольно часто формируется через **агрессию**. В приемной семье, пытаясь добиться внимания взрослых, ребенок ведет себя привычно, демонстрируя нежелательное поведение и, в результате, провоцирует родителей на наказание. Взрослые склонны думать, что плохое поведение ребенка нацелено против них и вступают в борьбу, что только усугубляет ситуацию, от которой страдают все. Своей реакцией они только подкрепляют нарушения в поведении ребенка, что может привести к самым печальным последствиям, вплоть до отказа приемных родителей от ребенка.

Приемные родители должны учитывать что:

- Ребёнок демонстрирует плохое поведение потому, что в его прежней жизни оно было для него эффективным и выгодным – помогало получать желаемое. Возможно, таким образом, он привлекал к себе внимание или добивался удовлетворения своих потребностей. Важно научиться спокойно реагировать на нежелательное поведение ребенка, наблюдать за ним, искать причины и оценивать их.
- Необходимо проанализировать причины срывов ребенка, найти закономерности и ситуации которые их запускают. Когда эти причины будут найдены, можно будет их устранить, исключив подобные ситуации или поговорив с ребенком.





- Родители должны знать, что не всегда причина плохого поведения появляется во внешних ситуациях. Негативную реакцию могут вызвать «якоря» из прошлого ребенка. Например, звук сирены полицейской машины или скорой помощи, крики на улице или вид опасного предмета (ножа, топора и т.п.) провоцируют у детей, перенесших травму, возбужденное состояние вплоть до паники или истерики. В таких случаях, узнать истинную причину можно, только поговорив с ребенком, после того как он успокоится.
- Чтобы помочь приемному ребенку справиться со своими реакциями и устранить нежелательное поведение, взрослым необходимо внимательно изучить его историю. Часто приемные родители не имеют полной информации о прошлом ребенка из-за неизвестности некоторых фактов его жизни. Приемные родители должны приложить усилия, чтобы как можно полнее раскрыть историю ребенка, особенности его проживания, воспитания, развития. Это поможет понять его поведение и устранить нежелательные ситуации.

Важно адекватно оценить, насколько благоприятна атмосфера в семье для успешной реабилитации ребенка. Чувствует ли он себя в безопасности, под надежной защитой? Для ребенка важна **предсказуемость**, уверенность в том, что будет дальше. Ребенок должен точно знать какая реакция будет у взрослых на его действия и поступки: что может обрадовать родителей, а что их расстроит. Предсказуемое поведение и реакции взрослых помогают ребенку чувствовать себя спокойней и помогает в формировании привязанности.

БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Приемным родителям, необходимо иметь педагогические знания и уметь применять методы воспитания детей. Взрослые часто уверены в том, что их опыт и любовь к детям помогут им воспитать идеальную личность за короткое время, и недоумевают, когда видят что после 3-х или более месяцев совместного проживания с ребенком не видят результатов. Приемные родители обязаны учиться на специальных курсах и посещать Клуб приемных родителей для того чтобы получать необходимые знания.

Некоторые простые приемы воспитания детей родители могут усвоить сами, поняв смысл их педагогического действия. Это такие методы как:

- убеждение (формирование сознания)
- личный пример
- поощрение
- наказание
- упражнения (приучения)

Следует отметить, что у каждого из педагогических методов воспитания есть психофизиологическая основа, без учета которой невозможно с достаточной вероятностью прогнозировать возможные последствия воздействия на ребенка. В то же время, игнорирование же этой психофизиологической основы зачастую приводит к ошибкам в воспитании, что нежелательно для развития ребенка.

МЕТОДЫ УБЕЖДЕНИЯ

Это – по сути, воздействие словом. С детьми надо договариваться. Договариваться обо всем – как правильно себя вести, как следовать режиму дня, какие запреты необходимо выполнять и т.д. Приемные родители часто склоняются к тому, чтобы подробно разъяснять ребенку правила поведения. Это наставления, которые дети предпочитают не слушать. Если наставления родителей слишком частые и длинные, то ребенок может их отторгать, что будет выражаться в сопротивлении – он может спорить, нервничать и, даже, проявлять агрессию.

Как убеждать ребенка? Существуют простые и эффективные способы – **это сторителлинг, беседа и с детьми постарше – дискуссия**. Изучить эти методы и получить практические навыки их применения приемные родители могут в рамках Школы Приемных Родителей.

Сторителлинг –

это рассказывание историй, понятных ребенку, при этом, ярких и эмоционально окрашенных. Чтобы история была поучительной и наталкивала ребенка на правильное восприятие событий, принятие правильного решения или подсказывала как себя вести,





необходимо чтобы у истории было начало, главный герой и конец, подводящий итог событию. В качестве примеров для историй можно пересказывать реальные события из своей жизни или жизни знакомых людей, брать сюжеты из книг или фильмов и, наконец, просто выдумывать подходящие истории.

Беседа –

это всегда активное слушание с правильно подобранными открытыми вопросами. Беседа избавит ребенка от выслушивания поучений, пробудит интерес к тому, что взрослый хочет ему сообщить. Вместо того чтобы приказать малышу: «Иди и отдай игрушку мальчику, а то он будет плакать!», спросите у ребенка: «Если бы этот мальчик унес твою игрушку, ты бы расстроился?». Ребенок не только задумается, но и примет решение. С детьми постарше необходимо беседовать обо всем, что их волнует – о дружбе, конфликтах, увлечениях, о будущем.

Дискуссия –

аргументированное обсуждение воспитывает у ребенка логику, разумное отношение к происходящему и формирует такое качество характера как справедливость. Дискуссия это не спор, это совместный поиск истины. Важно научить ребенка отстаивать свою точку зрения опираясь на факты, а не на свои измышления или упрямство.

Личный пример

Пример – наиболее действенный способ обучить ребенка тем или иным действиям. Воздействие собственным примером основывается на заложенной в ребенке от природы склонности к подражанию. Дети копируют поведение своих близких. Становясь старше, стараются быть похожими на значимых для них людей.



Трудно привести к добру нравоучением, легко – примером.

Сенека

Подражание взрослым у детей начинается в играх. Играя в игрушки или друг с другом, дети копируют реальную жизнь своих родителей. Наблюдая за игрой приемного ребенка, взрослые могут составить представление о семье, в которой он жил. Приемные родители своим поведением должны побуждать ребенка к подражанию и формировать новые модели поведения. В качестве иллюстрации, посмотрите короткометражный фильм «Я сюда никогда не вернусь» («Люба»). Реж. Ролан Быков

ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ

Это – наиболее распространенные методы воспитания детей. Механизм их воздействия таков: поощрение вызывает положительные эмоции, поэтому поступки, за которыми оно последовало, закрепляются в поведении ребенка. А наказание влечет за собой отрицательные эмоции, оказывающие тормозящее действие.

Особое значение при применении этих методов имеет следующее условие: **поощрять и наказывать ребенка нужно не за качества характера, за совершенные поступки!** То есть ребенок должен быть уверен в том, что он хорош, но хвалить или ругать его будут только за то, что он делает. Например, если сегодня похвалили за какой-то поступок, а завтра за него не хвалят и принимают как должное. Теперь, чтобы заслужить поощрение, ребенок должен совершить большее, чем уже сделал. Так стимулируется его нравственное становление.

С наказаниями, приемным родителям надо быть очень осторожными: горе и обида переживаются острее и дольше сохраняются в памяти, чем радость. **Дети очень глубоко проживают несправедливость, поэтому нельзя наказывать по подозрению, в присутствии других людей или за неправильно сделанные действия.** Кроме того, имея дело с приемными детьми, следует особое внимание придавать мотивации проступка. Иногда за действием ребенка кроется желание любым способом привлечь к себе внимание, проверить, действительно ли его любят и до каких границ эта любовь простирается.





МОЖНО ЛИ НАКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА?

Тема наказания детей – одна из наиболее острых в приемных семьях. Взрослым необходимо разобраться в особенностях этого метода воспитания, уметь ориентироваться в мотивах проступков детей и грамотно использовать наказания. Ведь без этого метода воспитания не обойтись, как бы этого не хотелось.

Следует сразу оговориться, что под словом «наказание» **не подразумеваются телесные воздействия и вообще разного рода насилие.**

Наказание – это метод контроля над поведением ребенка
Целью наказания является дальнейшее изменение поведения

При наказании ребенок должен понимать, что соблюдение правил, понимание границ, выполнение договоренностей и обещаний необходимы для его физической безопасности и социальной успешности. В этом смысл наказаний.

Разумеется, лучше не наказывать за плохое поведение, а поощрять хорошее, но действия детей непредсказуемы и приходится обращать их внимание на нежелательное поведение, чтобы исключить повторения.

Родителям необходимо научиться договариваться с ребенком: если игрушки разбросаны по всему дому – то надо убрать после игры. Нужно объяснять малышу, как важно соблюдать порядок. Если ребенок порвал книгу или сломал игрушку – родителям придется донести до него необходимость бережливого отношения к вещам и вместе устранить последствия его проступка: склеить страницы и починить игрушку. В дальнейшем, хвалить ребенка за бережное и аккуратное отношение к вещам.

Повторяющееся агрессивное поведение, воровство, необоснованное упрямство требуют серьезного порицания, но это не повод для грубого выражения эмоций взрослых – крика, упреков или физического воздействия.

Нельзя лишать ребенка общения, еды и прогулок.
Наказание – это лишение привилегий!

За проступок можно на некоторое запретить ребенку играть любимой игрушкой, а подростку ограничить доступ к компьютерной игре или гаджетам. Можно отменить традиционный поход в кино или парк. При этом ребенок должен понимать, за что и почему его лишают удовольствий. Сообщая о наказании, важно логично и доходчиво объяснить причину вашего решения.

Родителям могут помочь правила американского семейного психолога Д. Добсона:

- Сначала нужно установить границы – затем требовать их соблюдения. Ребенок должен знать, что приемлемо в его поведении, а что – нет. Если не установили правила – не требуйте их исполнения.
- Если ребенок демонстрирует явное неповиновение, родители должны быть готовы к конфликту. Беспомощность взрослого лишает его авторитета в глазах детей.
- Ребенка нельзя наказывать за непреднамеренный проступок. Если он забыл выполнить просьбу взрослого или просто не понял требования, нельзя наказывать его.
- Когда конфликт исчерпан – надо утешить ребенка и все ему объяснить. Обнять его, погладить, сказать, как сильно его любят и как неприятно наказывать его. Еще раз объяснить ему, почему он наказан и как в следующий раз следует поступать.
- Родители должны быть уверены в том, что ребенок может исполнить то, что от него требуется. Нельзя наказывать за то, что он намочил постель или сломал игрушку, которую вы ему подарили.
- Прежде чем наказывать, нужно разобраться в ситуации. При этом постараться оставаться спокойным.





ПРАВИЛА НАКАЗАНИЯ

Если же все-таки наказание необходимо, существуют следующие правила:

- Наказывать нужно сразу после проступка. Ожидание наказания – серьезный стресс. Поэтому никогда нельзя говорить, что накажете позже. Если наказание будет отложено, например взрослый решит не вести ребенка в кино в выходной – сообщите об этом сразу.
- Строгость наказания должна соответствовать проступку. Чем серьезнее проступок, тем сильнее наказание. Нельзя лишать ребенка просмотра мультфильмов на месяц за испорченную вещь – это только озлобит ребенка. И лишение сладкого за обедом не будет стимулом исправить двойки в школе.
- Наказывать можно только за то, что ребенок сделал осознанно. Случайно совершенные проступки или по неосторожности необходимо обсудить, чтобы ребенок сделал выводы и был осмотрительнее. Пролитая на пол краска или разбитая тарелка не повод для того, чтобы наказывать ребенка.
- Прежде чем устанавливать правила и, тем более, наказывать за их нарушение, убедитесь в том, что ребенок понял их. А, главное, понял, для чего эти правила нужны!
- Если же все-таки наказали ребенка, то после применения санкций обязательно нужно помирится с ним, еще раз объяснив ему, почему пришлось его наказать. Затем сказать, что вы его любите и всегда будете рядом, чтобы он ни сделал.
- Бывает, что, поддавшись эмоциям, родители наказывают детей, не разобравшись в истинных причинах поступка. Если же такое произошло, обязательно нужно извиниться и объяснить, что это получилось случайно.
- Самое важное – если взрослые не уверены, стоит ли наказывать ребенка, то лучше отказаться от этого. Несправедливое наказание – это серьезная травма.

ЗА ЧТО НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ?

- У детей присутствует естественная познавательная активность, когда ребенок исследует окружающий его мир. Именно поэтому дети тычут пальчиками в розетки и ломают игрушки. Здесь необходимо установление строгих правил: что делать можно, а чего нельзя ни в коем случае! Наказание может следовать за нарушение установленных правил.
- Нельзя наказывать за возрастные и физиологические особенности. Подрастая и взрослея, дети переживают кризисы, когда управление своим поведением становится затруднительным. Наказывать ребёнка за то, что он невнимателен или не может усидеть на месте нельзя. Нужно помочь ребенку справиться с собой – заниматься вместе с ним, корректировать и мотивировать его поведение.
- У детей не хватает жизненного опыта – они просто не знают, как вести себя в той или иной ситуации. Если ребенок ведет себя неподобающим образом в общественном месте, не спрашивает разрешения взять какую-нибудь вещь, не поздоровался или не сказал «спасибо» – это не повод для наказания, а необходимость обучения правилам жизни.
- Нельзя наказывать детей за проявление естественных чувств – страха темноты, ревности к другим членам семьи, злости, если обидели, и т.п. Чувства необходимо воспитывать, убеждая в своей любви, на собственном примере и объясняя ребенку причины нежелательных эмоций.

Помните, что подкрепление поощрением хороших поступков ребенка гораздо полезнее и эффективнее любых наказаний. Лучше игнорировать плохое поведение, обращая внимание только на хорошее.



Нежелательными поступками ребенок старается привлечь к себе внимание или получить одобрение – это естественное поведение.

Родителям необходимо быть терпимыми и терпеливыми, чтобы убедить ребенка в своей безусловной любви и преданности ребенку, тогда ему не нужно будет искать способы подтверждения своей значимости.





Глава 7

ФОРМИРОВАНИЕ САМОИДЕНТИЧНОСТИ РЕБЕНКА

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое самоидентичность
- Как формируется идентичность ребенка
- О необходимости создания для приемного ребенка «Книги жизни»

ОСОБЕННОСТИ САМОВОСПРИЯТИЯ ДЕТЕЙ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

Дети, разлученные с кровной семьей, переживают очень сложную травму разрыва близких отношений. При этом, в приемной семье формируются новые привязанности и отношения. Все это сопровождается целой гаммой чувств и, как правило, негативных. Страхи, недоверие, неопределенность, сомнения – не дают возможности ребенку расслабиться, успокоиться и поверить в лучшее. Приемный ребенок как будто потерялся в жизни – ему сложно себя идентифицировать: Кто он? Чей? Кто за него в ответе? На кого можно положиться, кому доверять?

У детей из неблагополучных семей, помещенных в интернатные учреждения фрагментарная память – они многое не помнят из-за того, что самые тяжелые моменты их жизни вытеснены в бессознательное. Дети часто придумывают себе прошлое – и не обязательно счастливую семью. Часто дети рассказывают о невероятно тяжелых событиях, которые им пришлось пережить, но на проверку это оказывается выдумкой. Таким образом они привлекают к себе особое внимание взрослых, основанное на жалости. Но личность маленького человека в таких случаях «распадается» – как осколки стекла, в которых отражается мир маленькими фрагментами.



Идентичность — это тождественность человека самому себе или твердо усвоенный и лично принимаемый образ себя. Это субъективное вдохновенное ощущение тождества и целостности.

Эрик Эриксон, американский специалист по социальной психологии и психологии развития

Приемным родителям следует приложить усилия для того чтобы «собрать» ребенка, дать ему возможность осознаться – понять кто он, какой он и стать целостной личностью.





7.1 ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Формирование личности человека происходит в социуме. Разумеется велика роль наследственных факторов, но наиболее значимы в процессе формирования идеентичности – воспитание и среда, в которой растет ребенок.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Наследственность - это способность передавать биологические особенности от родителей к детям. Ребенок наследует не только внешние признаки: особенности телосложения, конституции, прямохождение, но и устройство нервной системы, структуру мозга. Носители наследственной информации – гены – могут изменяться под воздействием внешних факторов: условий жизни, среды, состояния здоровья и т.д., то есть, гены могут меняться, мутировать.

Считается, что наследственность это передача биологических генетических характеристик от родителей – детям, но не характерологических или личностных особенностей. Поэтому, ребенок не может рассматриваться как человек с «плохими» генами, только потому что один из родителей имеет девиантное поведение (преступник, вор, социопат и т.д.).

На особенности психического развития ребенка, такие как отклонения в развитии, влияют факторы протекания внутриутробного периода жизни. Болезнь матери во время беременности, лекарства, которые она принимала в это время, трудности процесса рождения, могут сказываться на здоровье ребенка, но при этом, не являются наследственностью. Приемным родителям желательно знать не только о наследственности ребенка, но и особенности его появления на свет – поскольку это определяет скорость его развития, способности и возможности, степень их проявленности и физическое здоровье.

СРЕДА

Ведущую роль в формировании личности играет среда, в которой воспитывается ребенок. Именно среда, те условия, в которых живет маленький человек, способствует проявлению того, что заложено в ребенке от природы и родителей.

Среда – это система жизненных условий и обстоятельств, в которых живет человек:

- среда обитания: природа, воздух, вода, особенности климата, географическая зона и т.д. – все это так или иначе оказывает влияние на психическое развитие, здоровье и продолжительность жизни
- социокультурное окружение – семья, друзья, школа, культура, менталитет и т.д. [Более подробно о составляющих среды – экосистеме и средах Бронфенбреннера – в главе 2.2 «Семья как часть экосистемы»](#)

ВОСПИТАНИЕ

Воспитание это базовый фактор определяющий развитие личности. Влияние наследственности и среды корректируется воспитанием. Воспитание осуществляется в первую очередь в семье. Семейное воспитание подчиняется традициям, правилам, принятым в семье и культуре, которой принадлежат родители. Воспитание в детских учреждениях и школе целенаправленно и системно, по специальным научно разработанным программам.

Таким образом, формирование идентичности и развитие личности происходит под влиянием трех основополагающих факторов: наследственной предрасположенности, социальной среды, понимаемой в широком смысле и воспитательно-образовательного процесса.





ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ ДЕТЕЙ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ

Приемные родители, принимая в свою семью ребенка должны помнить, что у него есть не только прошлая история, но и сформированные моральные, культурные, нравственные, религиозные ценности. Возможно, с точки зрения взрослых, эти ценности не правильные, но это тоже его история, его багаж, который для него является важным и ценным. Приемным родителям необходимо принять ценности ребенка, ведь они являются основой его идентичности.

По мере того, как приемный ребенок будет адаптироваться, привыкать к новым условиям жизни, он будет включаться в процесс функционирования семьи и принимать новые для него ценности. У него будет меняться представление о себе, будет меняться поведение и образ мыслей. Процесс этот длительный и, порой, болезненный, но взрослые должны быть терпеливыми и помочь маленькому человеку приспособиться к новой жизни.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

На процесс самоидентификации оказывают влияние следующие элементы:

- 1. Я-физическое – телосложение.** Самовосприятие ребенка формируется не только по отношению к нему других людей, но понимание себя как физического тела: пол, рост, вес, цвет волос, кожи, глаз и т.п. Родители должны помочь малышу узнавать себя: посчитать пальчики, называть ручки и ножки – левая и правая, познакомить ребенка с его отражением в зеркале. Формирование идентичности начинается с познания своего внешнего облика.
- 2. Биологическая семья.** Ребенок должен знать о своих биологических корнях, откуда он, кто его родители, почему он не находится в кровной семье. Рассказывать об этом необходимо соблюдая осторожность и, при этом, уважительно по отношению к семье ребенка и ее ценностям. Факт отказа от ребенка глубоко затрагивает чувство идентичности, формируя у детей и подростков двойственность чувств, чувство вины, эмоциональную фрустрированность. Часто дети фантазируют о причинах отказа, и идеализируют бросивших их родителей. Именно поэтому, большинство приемных детей хотят знать свою биологическую семью
- 3. Этническая и расовая принадлежность.** Еще один важный фактор формирования идентичности ребенка – знание своей национальности. Ребенку необходимо знать представителями какой национальности являются его биологические родители, какого вероисповедания придерживаются и каков их социальный и культурный статус (конечно, в той мере, в какой такая информация является доступной). В идеале, для приемного ребенка, быть принятым в семью его же национальности, Если этого не произошло, взрослым необходимо сформировать позитивное представление об его этнической принадлежности. Культурное наследие необходимо уважать. Приемные родители должны рассказать ему о национальных традициях и обычаях этнической группы, к которой он относится, уважительно относиться к его религиозной принадлежности. Предвззудки и дискриминация оказывают разрушительное влияние на ребенка. Негативное отношение взрослых приводят к формированию искаженного представления о себе, к сниженной самооценке и низкой веры в собственные ценности, способности и возможности.
- 4. Приемная семья.** Взрослея, ребенок стремится найти ответы на вопросы: «кто я?», «откуда я родом?», «куда я иду?», «кем я вырасту?». Подростки, вступающие во взрослую жизнь, без познания собственной идентичности, столкнуться с проблемами адаптации и интеграции в общество. Очень важно для развития ребенка, чтобы о нем заботились и защищали, ценили и уважали его индивидуальность, развивали позитивное представление о себе, в том числе и через установление отношений с его биологической семьей и другими родственниками. Прямой контакт ребенка с его семьей приносит много пользы: помогает ребенку сформировать адекватный, позитивный образ себя и способствует социальной интеграции.





Дети формируют свою самооценку на основе сравнения себя с другими детьми или с идеальным образом того, к чему они стремятся. Если говорить ребенку «ты плохой», ребенок будет уверен в том что плох и будет демонстрировать плохое поведение. Если акцентировать внимание на неудачах малыша, у него будет формироваться чувство неполноценности.

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ

У детей, оставленных своими кровными родителями, часто формируются комплексы неполноценности, спровоцированные неправильно сформированной идентичностью. Это может быть:

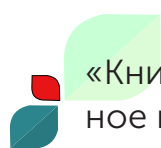
- Комплекс происхождения – ребенок не хочет рассказывать о семье происхождения, откуда он родом, из какого он приюта и т.д., или ничего не знает о своей кровной семье.
- Не принимает свое социальное положение, потому что отказывается признать тот факт, что его бросили, отказались от него.
- Ребенок вынужден противостоять группам сверстников или взрослых которые относятся к нему негативно из-за его статуса брошенного ребенка.
- Неприятие своего прошлого: конфронтация с травмами детства – насилием, пренебрежением, эксплуатацией.

Как бы хорошо не относились к ребенку новые родители, он будет помнить своих родных, любить свою маму, скучать по кровной семье. Это – основа его идентичности, его самовосприятия. Взрослым нельзя стремиться к тому, чтобы ребенок забыл своих кровных родителей. Более того, если у приемного ребенка и его родными сохраняются отношения, их следует поддерживать.

Ребенок должен понимать и чувствовать, что приемные родители ему доверяют, поддерживают и помогают. Запреты могут сыграть негативную роль – не лучшим образом влияя на адаптацию. Также, отрицательно влияют на адаптацию, развитие ребенка и его самоидентификацию плохие отзывы взрослых о его кровной семье.

«КНИГА ЖИЗНИ»

Как правило, источником информации о самом себе, для детей является семья. В приемной семье, родители могут предоставить информацию ребенку, но только с момента их знакомства. Восполнить утраченную информацию о прошлом ребенка можно начав вести так называемую «Книгу Жизни».



«Книга жизни» – это хронологически последовательное изложение жизненной истории ребенка с момента его рождения. Кроме того, «Книга жизни» включает в себя все то, что удастся восстановить про историю кровной семьи ребенка.

«Книга Жизни» предназначена для того, чтобы ребенок вспомнил или осознал свое прошлое, свои чувства, связанные со своей кровной семьей, почувствовал себя причастным к происходящим событиям. «Книгу Жизни» можно начинать вести в любом возрасте, собирая информацию о прошлом ребенка. В техническом исполнении, «Книга» – это альбом в котором можно делать записи и вклеивать фотографии, или папка с файлами. Можно сделать «Книгу» в электронном виде.





Для чего нужна «Книга Жизни»? Она:

- Способствует формированию идентичности ребенка
- Развивает у ребенка способность к выработке конструктивных способов справляться с травмирующими ситуациями
- Вносит в жизнь ребенка хронологию
- Устанавливает связи между прошлым ребенка, настоящим и будущим
- Разделяет реальность и фантазии ребенка о своем прошлом
- Формирует привязанность и доверие к взрослым
- Помогает осознать и запомнить информацию, связанную с его кровной семьей
- Сохранить имеющиеся связи с кровной семьей и родственниками
- Повышает самооценку ребенка
- Формирует у ребенка и приемных родителей отношение к прошлому ребенка
- Способ поделиться своей историей с другими людьми.

«Книгу Жизни» следует рассматривать как рассказ о жизни ребенка. Пусть этот рассказ будет от первого лица – будто ребенок сам рассказывает о себе. Поместив на первой странице фотографию мальчика или девочки, можно сделать подпись: «Это Я». Если есть фотографии кровных родителей, поместите их рядом: «Это мои папа и мама». Если нет никакой информации о родных ребенка, стоит написать об этом – например: «Не нашлось никакой информации о моем папе». Такая фраза дает «разрешение» ребенку думать о своем родном отце, говорить о нем. Ребенок может нарисовать маму и папу так, как он их себе представляет.



Не стоит утаивать или замалчивать прошлое приемного ребенка – он его уже пережил и выстоял! Его прошлое – это его личностный ресурс!

Важно поместить в «Книгу жизни» всю имеющуюся информацию о прошлом ребенка: где и с кем жил, до какого возраста, как и почему попал в детское учреждение. Может быть, приемные родители смогут узнать, какими заболеваниями болел ребенок, прежде чем стал жить с ними или какие значимые события случались в его жизни. Для приемного ребенка – это очень важная информация, которая ему жизненно необходима чтобы узнать и понять самого себя!

От приемных родителей требуется мудрость и такт, чтобы преподнести события прошлого их приемного ребенка, таким образом, чтобы избежать осуждения кровных родителей и родственников и помочь ему принять свое прошлое без драматичных переживаний.

Собирать информацию о прошлом ребенка бывает достаточно трудно: необходимо договариваться и встречаться с родственниками приемного ребенка, расспрашивать их о прошлом малыша, искать информацию в органах опеки или в детском доме. Но это необходимо сделать, чтобы помочь ребенку понять себя и принять свой жизненный путь.

«Книга жизни» не должна завершаться на моменте прихода ребенка в приемную семью, а логически продолжаться. Начать новую главу можно с совместной фотографии ребенка с приемными родителями, а подпись под ней пусть придумает сам ребенок. Далее – вместе вносить в «Книгу» интересные события жизни ребенка, вклеивать фотографии и делать рисунки.





Без помощи взрослых ребенок не сможет пройти сквозь свою боль, восстановить последовательность событий, сохранить хорошие воспоминания. А все это необходимо для формирования личностной целостности ребенка, пережившего жизненную травму. Невозможно отменить плохие события прошлого, но возможно пережить их и продолжить свой жизненный путь с верой в себя и в других людей, а также с пониманием того, что в жизни кроме трудностей и катастроф есть справедливость, любовь и смысл. Когда дети не имеют помощи взрослых – они просто вытесняют плохие события, хороня их в глубинах памяти, стараются не думать о том, что было. Но такие вытесненные воспоминания все равно источают горечь, отравляя жизнь ребенка в настоящем.

Т. Панюшева, М. Капилина (Пичугина)
«Приемный ребенок. Жизненный путь, помощь и поддержка»

Как правило, приемные родители сталкиваются с эмоциональными трудностями при составлении «Книги Жизни» ребенка – не все дети спокойно или с интересом относятся к инициативе взрослых. В этом случае, имеет смысл обратиться за профессиональной помощью психолога: возможно, травмирующие события прошлого не дают ребенку возможности принять настоящее или в новой семье ему некомфортно.

В случае, если ребенок не переходит жить в приемную семью, работу над «Книгой жизни» необходимо продолжать с помощью психологов и специалистов в детском доме. При перемещениях ребенка «Книга жизни» должна передаваться сотрудникам детских учреждений или новым приемным родителям. Это – возможность узнать прошлое ребенка, понять и поддержать его в эмоциональных переживаниях. Для самого ребенка, «Книга Жизни» – это важный документ, способствующий его идентификации.



Основы миропонимания закладываются в самом начале, в первые годы жизни. Все, кто воспитывал ребенка оставили свой след в его душе и сознании, научили его определенному отношению к жизни, которое в дальнейшем формирует его собственные взгляды на воспитание детей.

Вирджиния Сатир





Глава 8

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ С ПРИЕМНЫМ РЕБЕНКОМ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- О правилах общения с ребенком Юлии Гиппенрейтер
- Что такое «зона ближайшего развития»
- Для чего нужно учить ребенка играть
- Как слушать и слышать ребенка
- Что такое «я-сообщения»

Что является самым главным для приемных родителей? Это, конечно же умение общаться с ребенком и, независимо от его возраста, выстроить с ним прочные и доверительные отношения.

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОЗИЦИЯ

Разумеется, главное – это безусловная любовь.

При этом, у родителей должна быть четкая позитивная позиция, которая удовлетворяла бы следующим требованиям: она должна быть

- адекватной
- гибкой
- прогностичной



Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Юлия Гиппенрейтер
Советский и российский психолог

Адекватность –

это необходимость реально оценивать состояние и возможности ребенка. На этом должны строиться правила и требования, предъявляемые к нему. Понимание его возможностей – залог успеха в воспитании: нельзя требовать того, что ребенку недоступно из-за психологических или физических особенностей. Также недопустимо игнорировать развитие очевидных или скрытых способностей ребенка.

Гибкость –

это готовность и способность родителей менять свой стиль общения и воздействия по мере взросления ребенка и в зависимости от происходящих событий.

Прогностичность –

это необходимость ориентироваться родителям на зону ближайшего развития ребенка и на задачи которые необходимо решить в ближайшее время.





Советский и российский психолог, профессор Юлия Гиппенрейтер, сформулировала 10 правил общения с ребенком. Эти правила должны знать и помнить приемные родители. Они помогут установить доверительные отношения между взрослыми и детьми:

ПРАВИЛО № 1.

Если ребенок не просит вашей помощи, не вмешивайтесь в то дело, которым он занимается. Ваше невмешательство как бы сообщает ему, что он все делает правильно, и вы верите, что у него все получится.

ПРАВИЛО № 2.

Если ребенок нуждается в вашей помощи и просит вас об этом, обязательно откликнитесь и помогите ему. При этом не делайте за ребенка полностью всю работу. Выполните только самую сложную часть задания, остальное пусть сделает сам. По мере того, как ребенок будет осваивать новые действия, постепенно приучайте его выполнять их самостоятельно.

ПРАВИЛО № 3.

Не заставляйте ребенка заниматься тем, что ему категорически не нравится, если только речь не идет об обязательных вещах, например, о хождении в школу или выполнении домашних заданий. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которая приносит ему удовольствие и вызывает интерес.

ПРАВИЛО № 4.

По мере взросления ребенка и освоения им новых навыков, постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка и передавайте ее ему.

ПРАВИЛО № 5.

Не следует оберегать ребенка от совершения им ошибок. Позволяйте ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий или своего бездействия. Это позволит ребенку стать более сознательным и ответственным.

ПРАВИЛО № 6.

Если поведение или действия ребенка вызывают у вас отрицательные эмоции, скажите ему об этом при помощи «Я-сообщения» (см. правило №7).

ПРАВИЛО № 7.

Говоря о своих чувствах и высказывая недовольство поступками ребенка, используйте «Я-сообщения», то есть говорите от первого лица, о себе, о своих эмоциях, а не о ребенке и не о его поведении. Как это сделать? Очень просто. Вместо того, чтобы сказать «Твой крик мешает мне работать!», скажите «Я не могу работать, когда рядом кричат» (не путать со словами «Я не могу работать, когда ты кричишь», это не является «Я-сообщением»). Видите разницу? Смысл один и тот же, но во второй фразе нет обвинения в сторону ребенка, вы не делаете акцент на том, что именно его крик вам мешает, а значит, не задеваете его как личность и не вызываете своими словами противостояния и упрямства. В большинстве случаев ребенку достаточно сообщить о вашем недовольстве в форме «Я-сообщения», чтобы откорректировать его поведение.

ПРАВИЛО № 8.

Не требуйте от ребенка трудновыполнимых или невозможных вещей. Отдавайте себе отчет, что выставленные на всеобщее обозрение конфеты обязательно будут съедены, несмотря на все ваши запреты. Гораздо проще не иметь конфет в доме вообще или спрятать их подальше. Подумайте, что можно изменить в окружающей обстановке, чтоб уменьшить количество соблазнов для ребенка (например, убрать телевизор или компьютер).

ПРАВИЛО № 9.

Соизмеряйте свои требования и ожидания с возможностями ребенка. Это поможет избежать излишних конфликтов и проблем. Трезво оцените, на что способен ваш ребенок, что он знает и что умеет. Не надейтесь, что он справится с задачей, непосильной его возрасту и степени развития. Также не стоит рассчитывать на то, что после ваших увещаний вспыльчивый от природы ребенок превратится в покорного тихоню.

ПРАВИЛО № 10.

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка. Если ребенок часто кричит и плачет, это вовсе не означает, что вы плохая мать. Возможно, у него просто такой склад характера.





ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ

Выполнять перечисленные правила совсем несложно, если понимать что за ними стоит – какие закономерности и особенности развития детей. В первую очередь, родители должны понимать, почему нельзя требовать от детей невозможного (правило № 9). Существует, так называемая зона ближайшего развития. Это то, что сегодня ребенок не умеет делать, но охотно делает с помощью взрослого.

Понятие «Зона ближайшего развития» было введено в психологическую науку Львом Сергеевичем Выготским. В зоне ближайшего развития решаются задачи, которые ребенок самостоятельно выполняет еще не уверенно и ему требуется помощь. Те задачи, которые дети делают сегодня с помощью взрослых – завтра будут делать сами и это уже станет для них актуальным развитием.

Развитие ребенка происходит через напряжение, физическое и, в первую очередь, умственное. Родителям необходимо создавать это напряжение заинтересовывая ребенка новыми действиями, стимулируя познавательные функции. Без помощи взрослых развитие детей невозможно.

У всех детей разный потенциал к обучению. Многие родители, не подозревая, что развитие ребенка требует поэтапного обучения и накопления практического опыта, стараются раньше, чем это нужно, нагрузить его многими занятиями: по письму, чтению, изучению иностранного языка и другому. Ребенок, сталкиваясь с возможностью легкого обучения, получает препятствия на пути познания нового, впадает в крайности. Именно тогда и начинает притупляться интерес к учебе, а, в отдельных случаях, возникает отвращение – как высшая стадия потери интереса к обучению. Именно поэтому важно понимать роль зоны ближайшего развития, которая позволит не перегрузить ребенка ненужными занятиями, а следовать, прежде всего, его возможностям, помогая постепенно осваивать новое.

Из статьи старшего преподавателя Е. Трусовой

По психологическим нормативам ребенок 2,5–3 лет должен уметь расстегивать три пуговицы. Воспитатель заметила, что Эмиль (1 год и 11 месяцев) заинтересовался пуговицами на своей одежде.

- Эмиль, какие у тебя красивые пуговицы, разноцветные, – сказала она мальчику.
- Да, красивые, – ответил Эмиль смотря на пуговицы, дергая их, пытаясь просунуть в петли.
- Сейчас, пора спать и пуговицы нужно расстегнуть. Давай, я тебе помогу, смотри как нужно, – воспитатель аккуратно взяла пуговицу и медленно расстегнула ее.

Когда воспитатель взялась за вторую пуговицу, Эмиль изъявил желание расстегнуть ее вместе с воспитателем. То же было и с третьей пуговицей. На протяжении четырех дней воспитатель совместно с Эмилем расстегивали пуговицы. На пятый день, когда воспитатель подошла к Эмилю, чтобы снова расстегнуть одежду, Эмиль убрал ее руку и расстегнул пуговицу сам.

Из этих занятий можно определить границы зоны ближайшего развития: у Эмиля сформировалась зона ближайшего развития, когда он проявил интерес к пуговицам, пытаясь их расстегнуть. Воспитатель показала дозированную помощь, подсказывая как это сделать. Эмиль осуществлял совместную с воспитателем деятельность, охотно принимая ее помощь до тех пор, пока не почувствовал, что сам может осуществить эту деятельность. Здесь находится вторая граница зоны ближайшего развития. Когда Эмиль, стал расстегивать пуговицы самостоятельно зона ближайшего развития, стала зоной актуального развития, т.е. он приобрел определенное умение и помощь воспитателя ему больше не требовалась.

РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ИГРУ

Каким образом развивать ребенка и обучать его новым навыкам? – конечно же через игру.

Игра – древнейший метод обучения детей. Есть сведения, что в Древней Греции были специальные дома для детских игр, в которых существовали особые законы и учителя. Именно через игру дети знакомятся с окружающим миром и явлениями природы. Игра формирует у ребенка чувства, наблюдательность и речь.





Игра – источник развития и создает зону ближайшего развития... По существу, через игровую деятельность движется ребенок.

Л.С. Выготский,
советский психолог

Играя с ребенком, вы сможете научить его простым и сложным вещам: от умения одеваться – до сервировки стола. Кроме того, игра – это способ установления и развития отношений между взрослыми и ребенком.

В игровых ситуациях обучая детей осмысленным действиям с игрушками или предметами, взрослые должны продемонстрировать ребенку позитивное отношение и интерес к тому, чем они занимаются. Малейшая неискренность взрослого будет воспринята ребенком и вызовет у него негативную реакцию. В игре полезно стимулировать у ребенка отраженные действия, например: – «Сделай как мама», «Повтори за папой».

Взрослым важно помнить, что игра для ребенка не только веселое времяпрепровождение, это, в первую очередь, способ обучения и общения. Кроме того игра:

- облегчает адаптационный период ребенка в приемной семье
- для ребенка – это способ справиться с психологическими травмами
- помогает взрослым установить доверительные отношения с ребенком
- способствует развитию речи
- необходима для умственного развития

Поэтому родителям следует посвящать достаточно времени для игр с ребенком.

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Играя, прогуливаясь или выполняя какую-нибудь деятельность вы общаетесь с ребенком. Общение происходит через коммуникацию. Эффективная коммуникация – это главное, что должны уметь люди. Это сложная тема, но освоив ее, вы сможете без труда устанавливать контакт с ребенком, слушать и слышать его, и, что не менее важно, быть услышанным им и правильно понятым. Что для этого нужно?

- Развивать способность замечать внешние поведенческие особенности поведения ребенка и наделять их смыслом. Важно научиться наблюдать за своим малышом, видеть его невербальные проявления (жесты, позы тела, мимику), понимать эмоциональные состояния – какие чувства испытывает в данный момент. Этот процесс должен стать привычным, автоматическим.
- Быть гибким: изменять свое поведение в зависимости от обстоятельств, эмоций и поведения ребенка.
- Быть конгруэнтным поведению ребенка и самим себе – это значит, замечать изменения в поведении и эмоциях ребенка и отражать их. Не изображать радость, когда ребенок огорчен или злится, радоваться вместе с ним, когда у него хорошее настроение.
- Устанавливать отношения гармонии и согласованности, единства и симпатии, что ведет к полному взаимопониманию и доверию.
- Слушать и слышать ребенка

КАК УСЛЫШАТЬ РЕБЕНКА?

От умения услышать и понять друг друга, зависят отношения в семье. Слушать и слышать – разные понятия. Слышать – это предполагает ваше присутствие и внимание, когда ребёнок переполнен впечатлениями и рассказывает, не замолкая обо всём, что случилось за день. Для того чтобы ребенок понимал что вы его слушаете, нужно применять короткие фразы и слова, просто мимические знаки, говорящие о том, что вы слышите его и отзываетесь на детские чувства: «Да-да..», «Неужели?», «Расскажи ещё...», «Интересно», «Ну надо же!» и т. д.





Правила слушания:

- Повернитесь к ребёнку лицом, присядьте, если ребенок маленький – важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Ваше положение по отношению к ребёнку и ваша поза – это сигналы о том, что вы готовы его слушать и услышать.
- Не перебивайте ребенка. Очень важно в беседе «держат паузу». Это помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.
- Очень полезно повторить, как вы поняли то, что вам говорит ребенок потом обозначить его чувство. Например: «Я вижу, ты очень скучаешь по своей маме и хочешь ее увидеть?»; «Ты переживаешь что мы не идем гулять? Потерпи немного, сейчас я сделаю свои дела и мы пойдем вместе».

Результатом активного слушания являются следующие реакции:

- Исчезает или по крайней мере сильно ослабевают отрицательные переживания ребёнка.
- Срабатывает закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.
- Ребёнок, убедившись, что взрослый его слушает, начинает рассказывать о себе всё больше и больше. В одной беседе может разматываться целый клубок проблем и огорчений, которыми ребёнку важно поделиться, не держать в себе.
- Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.
- Сами родители становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребёнка, легче понимают и принимают его негативные эмоции.
- Родители становятся терпеливее, меньше раздражаются на ребёнка.

Я-СООБЩЕНИЯ И ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ

Разговаривая с ребенком, очень важно говорить о своих чувствах. Это помогает сдерживать свои эмоции и контролировать эмоции ребенка. Например в случаях:

- когда вы сердитесь, устали, переживаете и т.д.
 - когда ваше переживание в данный момент сильнее переживаний ребёнка.
 - если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции
- Основное правило «Я-сообщений» – говорите о себе, своём переживании, а не о ребенке и не о его поведении. Говорите о своих чувствах от первого лица.

Например:

- Я всегда обращаю внимание на детей, которые капризничают на улице
- Я очень расстроилась, когда твоя учительница позвонила мне
- Для меня это очень больно – слышать как ты меня обвиняешь

Почему необходимо применять «Я – сообщения»? В этом случае нет давления на ребенка: говоря о своих чувствах взрослый не обвиняет и не критикует, при этом «Я – сообщения» выполняют очень важные функции:

- Позволяют взрослым выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме
- Позволяют детям ближе узнать родителей. Таким образом, «Я-сообщения» являются основой для доверительных отношений
- Дети учатся быть свободными и открытыми в своих чувствах.
- Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
- Высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.
- Понижается уровень эмоционального напряжения в отношениях.
- Задаётся доверительный тон общения.
- Позволяют родителям заботиться о своих личных интересах, противостоять давлению и манипуляции.
- Вносят вклад в решение проблемы не напрямую, а создают атмосферу доверия, при которой легче договориться.





«Я-сообщения» применяются не для того, чтобы изменить поведение ребёнка, а для того, чтобы ребёнок услышал и понял нас.

«ХОРОШИЙ РЕБЕНОК»

Зачастую родители, пытаясь влиять на ребенка, применяют прием: «если будешь хорошим, то...», «будешь хорошо себя вести, тогда...». Но дети не понимают что стоит за словом «хорошо» и как именно он должен себя вести. Поэтому такие условия практически невыполнимы для ребенка. Кроме того, когда взрослые часто используют прием «если ты ..., то...», дети быстро учатся этой манипуляции и впоследствии будут манипулировать уже родителями.

Если вы хотите добиться какого-то конкретного «хорошего» поведения, необходимо его обозначить: «Убери к моему приходу игрушки и у нас будет время пойти погулять».

Также, крайне неэффективным и вредным является сравнение ребенка с другими детьми: «Вот Алик, хороший мальчик!», «Посмотри на Алину – какая хорошая девочка!». У детей такие сравнения вызывают сопротивление и злость (иногда скрытую). Очень часто из-за таких сравнений, обиду на родителей дети приносят во взрослую жизнь.

Лучше подчеркнуть желаемое поведение: «Я буду очень рада, если ты мне поможешь!», «Как было бы хорошо, если бы ты убрал свои вещи!».

Общение необходимо ребенку для его нормального психического развития. Именно в процессе общения ребенок познает мир, других людей и самого себя. Важно добавить: в процессе правильного, грамотного общения! Не жалейте времени на общение с ребенком, тем более, что это очень увлекательное занятие!

КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?



Считается, что родители естественно выражают, передают свою любовь к ребёнку. Это величайшее заблуждение на сегодняшний день! Большинство родителей не проявляют свою любовь, спрятанную в их сердцах. Главным образом это происходит потому, что они не знают, как это сделать. Следовательно, многие современные дети не чувствуют, что их искренне, безоговорочно любят и принимают такими, какие они есть. Если у родителей нет с ребёнком отношений, основанных на любви, то всё остальное: дисциплина, взаимоотношения со сверстниками, успехи в школе и другое – строится на неверной основе, и тогда неизбежно возникают проблемы.

Из книги американского профессора психиатрии и педиатрии, отца четверых детей, Росса Кэмпбелла
«Как по-настоящему любить своего ребёнка»

Росс Кэмпбелл сравнивает эмоции ребенка с резервуаром: ребенок будет развиваться самым наилучшим образом, если резервуар полон. Как его можно наполнить? Только через выражения любви.





Есть 4 способа выразить свою любовь к ребенку:

Контакт глаз.

Смотрите на ребенка, любуйтесь им, смотрите ему в глаза. Для ребенка нет ничего важнее глаз взрослого, устремленных на него с любовью и вниманием. Тогда ребенок чувствует себя нужным и значимым для взрослого.

Физический контакт.

Прикосайтесь к ребенку, обнимайте его.

Пристальное внимание.

Наблюдайте за ребенком, слушайте его.

Дисциплина.

Необходимо требовать выполнения правил – ведь это не ваша прихоть – вы заботитесь о будущем ребенка.

ВЗРОСЛЕЕМ ВМЕСТЕ

В психологии принято выделять шесть основных периодов взросления ребёнка, каждый из которых отличается от предыдущего тремя важнейшими признаками:

- ведущей деятельностью
- направленностью познания
- психическими новообразованиями

В каждый из периодов, развитие ребёнка во многом зависит от того, какой взрослый находится рядом с ним и какую роль он выполняет по отношению к ребенку. Именно взрослый предоставляет ребёнку возможность быть всё более самостоятельным, всё более свободным и всё более ответственным за себя и свои поступки. Основная задача взрослого сводится к тому, чтобы научить ребенка обходиться без него.

Одновременно с взрослением ребенка, родительские роли видоизменяются, стремясь соответствовать развитию ребёнка. Застывание на какой-то одной ступени (или перескакивание через неё) ведёт к возникновению проблем в семейном воспитании.

Находясь на любом этапе взросления, ребенок нуждается, прежде всего, в принятии, заботе и безусловной любви взрослого. Только в этом случае может сформироваться самодостаточная, гармоничная и целостная личность!



Рольевые позиции родителей и детей

Возраст ребенка	Роль родителя	Роль ребенка
	Мать, отец	Сын, дочь
0 – 1	Кормилец	Младенец
1 – 3	Няня	Дитя
3 – 7	Воспитатель	Ребенок
7 – 10	Учитель	Ученик
10 – 14	Наставник	Подросток
14 – 17 и всю оставшуюся жизнь!	Друг	Друг





Глава 9

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое эмоциональное выгорание и каковы его признаки
- В чем причина эмоционального выгорания взрослых в приемных семьях
- Как предупредить выгорание приемных родителей

Зачастую приемные родители, после эйфории от прихода в семью ребенка, начинают чувствовать раздражение и усталость, быстро утомляются и нервничают, как им кажется, без особой причины. Потом начинают притупляться эмоции, не только отрицательные, но и положительные. Уже ничего не радует, нарастает физическая усталость – все действия становятся механистическими.

За эмоциональной и физической усталостью следуют нежелание общаться с ребенком, раздражение от каждого его слова, потеря веры в себя. Если с такими симптомами родители не справляются, то могут начать развиваться психосоматические заболевания и даже зависимости и, как следствие – нервный срыв.

Перечисленные симптомы – признаки синдрома эмоционального выгорания. Об этом состоянии приемным родителям следует знать и делать все возможное, чтобы избежать его.

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ НЕДУГ

Эмоциональное выгорание – профессиональное заболевание специалистов, работающих с людьми и, конечно же, приемных родителей, опекунов, наставников.

Основная причина синдрома – это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к себе взрослыми и их реальными психическими возможностями.



Эмоциональное выгорание – это защитная функция психики, которая позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы организма.

Каков механизм этой защиты? Родители, принимая в семью ребенка из детского учреждения, начинают жить его проблемами, его эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Можно говорить о том, что родители находятся в постоянном стрессе, забывая удовлетворять свои собственные желания и потребности.

Как можно узнать, что у вас началось выгорание? В таблице перечислены признаки этого состояния.





Признаки начала эмоционального выгорания

Отметьте те, присутствие которых вы ощущаете

Эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия)	
Снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости)	
Снижение восприятия изменений внешней среды: притупление любопытства, страха	
Частые головные боли	
Снижение или увеличение веса	
Снижение энтузиазма, с которого начинался прием ребенка в семью	
Непроходящая усталость	
Постоянное чувство озабоченности	
Переживание внутренней пустоты	
Раздражительность, направленная на окружающих	
Отношение к детям как к непосильной ноше	
Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности	
Неудовлетворенность личной жизнью	
Занижение собственных достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия)	
Ощущается повышенное чувство ответственности за воспитание детей	
Время от времени проявляются раздражительность, нервозность беспокойство, ощущается постоянная усталость	
Чаще используются оправдания вместо решений	
Ощущается отдаление от детей, испытывается чувство скуки, когда рядом дети	
Часто возникает чувство опустошенности, обиды	
Легко возникает гнев, нарастает подозрительность	
Чаще приходит чувство разочарования	
Жизненные перспективы кажутся мрачными (особенно в отношении детей)	

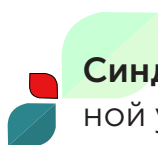
Если вы обнаружили у себя более 3-х признаков, значит, у вас накапливается усталость, которая может привести к эмоциональному выгоранию.





Развитие выгорания во многом напоминает неврастению: человек чувствует постоянную усталость, у него снижается работоспособность, болит голова, нарушается сон, пропадает аппетит, усиливается тяга к курению, кофе, алкоголю. Кроме того, возникает ощущение беспомощности, безнадежности, апатии. А главное, отмечается притупленность чувств – нет желания эмоционально откликаться на ситуации, которые, казалось бы, должны трогать. Исчезает чувство сопереживания людям. Рождается мысль, что уже ничего нельзя дать приемному ребенку, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. Постепенно развивается негативное отношение к процессу родительства. Контакты с ребенком становятся все более обезличенными, безэмоциональными и формальными. Как правило приемные родители, переживающие это состояние, ищут причину происходящего в самих себе, уверенные в собственном бездушии и некомпетентности.

В результате увеличивается недовольство собой, снижается самооценка, ухудшается настроение. Ситуация усугубляется тем, что проблемы, о которых идет речь, как правило, не принято обсуждать в обществе и кажется, будто другие приемные родители не испытывали ничего подобного. Кризис может обостриться настолько, что наступает глубокая депрессия.



Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах истощения, утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения от приемного родительства.

Эмоциональное выгорание развивается постепенно, его можно разделить на четыре стадии:

1 стадия. «Идеализм и чрезмерные требования к себе».

Родители считают себя в ответе за все что происходит с ребенком и вокруг него. При этом высокая ответственность и страх совершить ошибку, держать взрослых в большом напряжении.

2 стадия. «Эмоциональное и психическое истощение».

Возникает чрезмерная усталость, истощение, проблемы со здоровьем. Пропадает желание взаимодействовать с ребенком.

3 стадия. «Дегуманизация как способ защиты».

Раздражение и апатия, постоянное желание все оставить, желание вернуть приемного ребенка обратно в детский дом.

4 стадия. «Отвращение».

Состояние отвращения к себе и окружающим, это точка, после которой родители обычно возвращают ребенка в детский дом.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Приемные родители, заботясь о ребенке, иногда не в силах преодолеть своё переутомление и отчуждение, находят неконструктивные способы компенсации стресса в виде раздражения и отторжения приемного сына или дочери. Специалисты указывают на наиболее распространённые способы компенсации:

- Возникновение иллюзии своего всемогущества по отношению к ребенку, принятия на себя излишней ответственности, стремление найти напряжённые и опасные ситуации.
- Противоположная позиция: полное отрицание своей компетентности, утверждение о своей беспомощности и бессилии помочь, избегание всякой ответственности и всяких задач.
- Появление пассивности, вялости или лени. Попытка защититься от перегрузки путём отказа от усилий, в том числе от усилий по самопомощи и саморазвитию, которые могли бы привести к уменьшению стресса.





- Использование ребёнка, для удовлетворения своего эго – манипуляции, подчёркивание своей власти над ребенком, высокомерное отношение.

Приемным родителям необходимо знать и понимать причины выгорания, тогда будет легче справиться с недугом. Причинами могут быть:

- Чувство огромной, порой непосильной ответственности перед ребенком, собой, законом
- «Неверные» мотивы приема ребенка в семью
- Неоправданные ожидания
- Занятость приемных родителей, накапливающаяся усталость
- Долгое отсутствие видимых результатов в воспитании приемных детей
- Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам, прошлому поведению)
- Отсутствие готовых решений возникающих проблем. Неспособность решить проблему в настоящем, вызывающая чувство безысходности
- Недостаток свободного времени и личного общения вне семьи
- Постоянный самоанализ и самоконтроль
- Конфликты в семье
- Трудности делегирования родительских обязанностей другим членам семьи (недоверие, страх), неумение расслабляться
- Однообразие деятельности (особенно у тех, кто всегда находится дома)
- Недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины
- Потребительское отношение приемных детей к вещам: неумение их беречь и ценить
- Отсутствие возможности получать профессиональную помощь специалистов сопровождающих учреждений
- Предвзятое отношение общества
- Повышенное внимание со стороны других людей
- Невозможность общения с другими семьями, изоляция

Порой нескольких перечисленных причин бывает достаточно, чтобы появилось нервное напряжение, которое, накапливаясь, перерастает в эмоциональное выгорание.

Если приемные родители чувствуют постоянное напряжение, необходимо вспомнить, что от их физического и эмоционального состояния зависит не только их работоспособность, но и состояние ребенка. Ему нужны здоровые и жизнерадостные родители!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- В первую очередь осознайте, что вы «горите» или близки к этому
- Найдите причины напряжения (см. список выше) и постарайтесь их исключить или рационализировать. Например, если одна из причин давления – «предвзятое отношение общества» – поговорите со своими знакомыми, иницируйте тему в социальных сетях и вы убедитесь в обратном
- Измените свое отношение к раздражающим ситуациям – время течет и все меняется. Как правило, в лучшую сторону.
- Займите активную жизненную позицию: вы не жертва обстоятельств, изменения в семье – это ваш выбор и вам решать, как вы будете жить
- Найдите время чтобы делать то, что вам нравится: ходите в кино, театр. Просите родных побыть с ребенком, когда вы посещаете салон или магазины.
- Почаще выходите из дома – гуляйте с ребенком в парке, выезжайте за город.
- Говорите о своих переживаниях с родными или друзьями. Обсуждайте трудности, делитесь радостями.





- Запишитесь к психологу. Работа со специалистом дает эффективные и, что немаловажно, быстрые результаты
- И самое неожиданное, но, тем не менее, очень полезное: научитесь контролировать эмоции – развивайте свой эмоциональный интеллект!

ПОМНИТЕ! Наиболее эффективными методами борьбы с эмоциональным выгоранием являются: смена деятельности и полноценный отдых!

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Не стоит скрывать, что с синдромом бороться достаточно сложно. Эмоциональное выгорание легче предупредить. Поэтому, с первых дней ребенка в семье, следите за своими чувствами, эмоциями и мыслями:

- Не придумывайте безоблачного будущего – сделайте свои ожидания реалистичными
- Не ждите слов и выражений благодарности от приемного ребенка – взять его из детского дома – ваше решение!
- Познакомьтесь и общайтесь с другими семьями с приёмными детьми
- Посещайте клуб приемных родителей – это поможет вам получать квалифицированную помощь от специалистов и делиться опытом с другими родителями
- В случаях сложных ситуаций, связанных с ребенком, которые не можете решить сами, немедленно обращайтесь за помощью к психологу или социальному работнику
- Поддерживайте свое эмоциональное и физическое здоровье – запишитесь на курсы йоги, в спортивный клуб, танцевальную студию. Заботьтесь о себе, от этого зависит благополучие вашего ребенка.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Не стоит скрывать, что с синдромом бороться достаточно сложно. Эмоциональное выгорание легче предупредить. Поэтому, с первых дней появления ребенка в семье, следите за своими чувствами, эмоциями и мыслями:

- Не придумывайте безоблачного будущего – сделайте свои ожидания реалистичными.
- Не ждите слов и выражений благодарности от приемного ребенка – взять его из детского дома – ваше решение!
- Познакомьтесь и общайтесь с другими семьями с приёмными детьми.
- Посещайте клуб приемных родителей – это поможет вам получать квалифицированную помощь от специалистов и делиться опытом с другими родителями.
- В случаях сложных ситуаций, связанных с ребенком, которые не можете решить сами, немедленно обращайтесь за помощью к психологу или социальному работнику.
- Поддерживайте свое эмоциональное и физическое здоровье – запишитесь на курсы йоги, в спортивный клуб, танцевальную студию. Заботьтесь о себе, от этого зависит благополучие вашего ребенка.

Кроме того, помните о «фундаменте» профилактики выгорания – это 6 основных сфер жизни, которые помимо помощи извне, нуждаются и в самопомощи.

1. **Физическая самопомощь:** правильное питание, систематические физические нагрузки, полноценный сон, регулярная половая жизнь.
2. **Психологическая самопомощь:** рефлексия своего состояния и поведения, саморазвитие и обучение, ограничение затрат времени и усилий.





3. **Эмоциональная самопомощь:** встречи с друзьями, экологичное самоутверждение, юмор, любимые занятия, вдохновляющая литература или вдохновляющие разговоры.
4. **Духовная самопомощь:** размышления, расстановка приоритетов, прогулки на природе, медитация, молитва.
5. **Профессиональная самопомощь:** достаточные перерывы в работе (обед, отпуск), выделение времени на решение важных задач, комфортное рабочее место.
6. **Равновесие.** Баланс между работой и семейной (личной) жизнью.

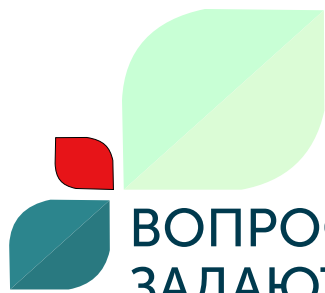
МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Регулировать свое состояние можно с помощью простых дыхательных и двигательных упражнений:

- плавные глубокие вдохи-выдохи мышцами живота, прогулки на свежем воздухе с глубоким дыханием, осознанное замедление дыхания во время гнева и стресса и т.д.).
- гимнастика, длительные прогулки, потягивание, изометрическая гимнастика (напряжение и расслабление мышц в неподвижном состоянии), самомассаж, управление гневом, разминание и растирание пальцев.
- Полезным способом саморегуляции является также вызывание в памяти позитивных, поддерживающих образов, воспоминаний о ситуациях, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно. Использование образов вызывает в памяти чувства, что, в свою очередь, открывает доступ к подсознательным резервам психики. Можно вспомнить людей, места, запахи, звуки, телесные ощущения.

Кроме того, полезно придумать и свои способы саморегуляции, которые можно будет регулярно практиковать, чтобы поддерживать позитивное состояние.





Глава 10

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ЗАДАЮТ ПРИЕМНЫЕ РОДИТЕЛИ

ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ УЗНАЕТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

СТОИТ ЛИ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ПРИЕМНЫЙ?

Почему возникает этот вопрос? Ведь родным детям родители с удовольствием рассказывают историю их появления на свет. Но приемные родители говорят, что боятся ранить малыша. На самом деле, они страшатся того, что ребенок, узнав правду, перестанет их считать родными и не будет любить. Взрослые обманывают сами себя и прячутся за «заботу» о ребенке.

Чем раньше ребенок узнает свою историю, тем лучше. Он будет расти с пониманием того, что он «усыновлен». Для ребенка это то же самое, что «меня родили мама и папа». Что страшного в словах: «Какое же счастье, что мы тебя усыновили! Как было плохо без тебя!».

Подрастая, дети начинают интересоваться тем, что было с ними до того, как они попали в приемную семью. Будьте готовы к этому. Расскажите о детском доме, о том, как вы познакомились, как полюбили малыша.

В подростковом возрасте возникает интерес к своим кровным родителям. Важно найти слова, чтобы объяснить причины того, почему ребенок оказался в детском доме. Может понадобиться ваша помощь в поиске родных и встреч с ними.

Самый неподходящий возраст для сообщения ребенку, что он приемный – 11–12 лет, когда он входит в период отрочества. Тогда ребенок воспримет это сообщение как вызов: выходит, его все время обманывали? Тогда случаются побеги из дома, непослушание, эмоциональные срывы, разочарования. Восстановить отношения бывает очень трудно.

НУЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ О ЕГО КРОВНОЙ СЕМЬЕ?

В каждой семье с приемным ребенком этот вопрос следует решать по особому, так как нет и не может быть проверенных рецептов. Слишком много составляющих для решения этой задачи. Поэтому приемным родителям предлагается ознакомиться с мнением опытного педагога-психолога, специалиста по семейному устройству детей-сирот Людмилы Петрановской. Ее размышления помогут родителям составить свое мнение по поводу сообщения приемным детям фактов об их родной семье.

Из лекции психолога Людмилы Петрановской «Ребенок, раненый в душу» (2012 г.):

«...Сейчас на всех тренингах для будущих приемных родителей, в статьях и книгах им повторяют, как мантру: не говорите плохо о кровной семье ребенка, о его матери и отце, даже если они поступали ужасно.

Иногда это несложно выполнить – если ребенка забрали у родителей против их воли, если они его не обижали, если причиной разлуки с ребенком стала их болезнь или преждевременная смерть. Но бывает иначе. Как следует говорить о женщине, оставившей своего ребенка в роддоме (а то и на улице)? О родителях, которые над ребенком издевались? Как вообще о них говорить, если изнутри захлестывает порой чувство бешеной ненависти к этим людям?

Приемный родитель чувствует себя загнанным в угол: говорить плохо – вредить ребенку. Но как можно о таком говорить хорошо? Или даже нейтрально?

Давайте разберемся внимательно.





Да, нельзя говорить ребенку, что его родители негодяи. Это плохо для него это плохо для ваших отношений, потому что тем самым ребенок ставится перед необходимостью выбирать: сохранить верность им и разозлиться на вас, или согласиться с вами, и предать своих родных. Это выбор очень мучительный и жестоко ребенка в такую ситуацию ставить.

Но многие родители считают, что им недостаточно избегать негативных оценок – они должны обязательно кровных родителей ребенка оправдать в его глазах. Придумать «приятную» версию, типа «мама тебя очень любила, и поэтому оставила, чтобы ты попал в хорошую семью» или «Папа просто очень уставал, поэтому тебя бил». И сами чувствуют, как фальшиво все это звучит, как неприятно это произносить. Детей такие «успокаивающие» объяснения часто очень раздражают. И справедливо: это из серии «чужую беду руками разведу». За желанием непременно добиться, что бы ребенок «простил их и больше не страдал», часто стоит то самое желание по-детски зажмуриться, чтобы не видеть боли и страха, о котором мы уже говорили. И ребенок слышит в этом то, что он опять один, и помощи ждать неоткуда. Более того, он просто обязан поскорее «утешиться» и «все простить», чтобы не расстраивать мамочку.

Давайте посмотрим на дело честно и со всем возможным присутствием духа. То, что случилось – ужасно. Это трагедия. Никакого объяснения и оправдания тому, что маленькие дети должны переживать такое, не может быть в принципе. Поэтому не надо никого оправдывать. Оправдывать – это ведь тоже судить, а судить – дело неблагодарное. Мы не знаем и никогда не узнаем подлинных мотивов, по которым кровные родители ребенка вели себя так, как вели. И нам это не нужно, да и ему это на самом деле не нужно, даже если в какие-то моменты будет мучительно хотеться понять. Это их ответственность, их выбор, или их беда. Не наша.

Единственная правда, которую мы знаем точно – это наши чувства и чувства ребенка прямо сейчас. И вот он них можно говорить, не боясь совершить ошибку, потому что чувства – это не суждение о «хорошо» и «плохо», это чувства.

Поэтому в ответ на признание ребенка, что его били, всегда можно сказать «Наверное, тебе было очень больно и страшно». В ответ на вопрос: «Почему она меня бросила, как она могла?» всегда можно сказать «Это очень обидно и грустно, что ты остался без мамы таким маленьким». Если вы не справляетесь с собой, если вас трясет или вы плачете, слушая ребенка, вы тоже можете честно сказать ему о том, что чувствуете «Мне так жаль, что тебе довелось пережить такое» или «Я очень зла на то, что тебе делали больно». Вы говорите о себе, это правда, и это не встанет между вами и ребенком. Только постарайтесь и в сильных чувствах оставаться сильными духом, это очень важно.

Кстати, та же стратегия прекрасно работает, когда ребенок не вспоминает про плохое, а идеализирует кровных родителей в своих фантазиях. Например, рассказывает, как они устраивали праздники, ходили в зоопарк и пекли пироги, а вы точно знаете, что всего этого в его жизни с родителями не было. Ничего страшного. Раз ребенок фантазирует, значит ему это в данный момент нужно, это его способ обезболить свою рану, и он имеет на это право. Начав «разоблачать» фантазию и напоминать, что мама и хлебом-то его не всегда вспоминала покормить, вы разрушите доверие и сделаете ребенку больно. Но не соглашаться же с заведомой ложью? Нет, соглашаться не надо. Потому что всегда есть та правда, которая правда: это чувства. И когда ребенок взалхлеб рассказывает вам, какие вкусные его мама пекла пироги, всегда можно сказать: «Да, пироги - это здорово!» и его это абсолютно устроит.

... Для того, чтобы встретиться с травматичным воспоминанием, ребенку нужно чувство защищенности. Это бомба из боли, которая начала взрываться, и важно, чтобы осколки не могли разлететься и порушить новую, спокойную жизнь. Поэтому работа родителя в этот момент – быть для ребенка психологической утробой, или, как говорят психологи, «контейнером», то есть выдерживать и удерживать его сильные чувства, не разрушаясь и не заряжаясь. Это звучит как что-то очень сложное, но на практике большинство людей интуитивно ведут себя именно так, столкнувшись с взрывом чьей-то боли: остаются внешне спокойны, крепко обнимают и удерживают в объятиях, говорят тихим, уверенным голосом самые простые слова, словно создают вокруг человека прочный защитный кокон.

Ребенок должен быть уверен, что любое его чувство, любое воспоминание вас не разрушат, что вы справитесь. Тогда он сможет полностью довериться вам «тылы» и встретиться со своим «демоном» лицом к лицу. Он может плакать, или злиться, или грустить, полностью отдаваясь чувствам,





и зная, что вы за ним присмотрите. Если ему покажется, что вы боитесь, рассыпаетесь, уклоняетесь, пытаетесь сменить тему, отвлечь, отшутиться, быстренько утешить, он может закрыться, снова захватить свою боль в коробку и отложить до лучших времен. И, возможно, решит на будущее справляться уже без вашей помощи. Но, как вы понимаете, это значит, что он не будет рассчитывать на вас и во всем остальном. Поэтому, если уж процесс пошел, соберитесь с силами – и выдерживайте. Потом сможете поплакать в ванной, или пойти к психологу, но сейчас на время отложите свои собственные переживания и постарайтесь полностью принадлежать ребенку.

Помните, ему не нужны от вас оправдания, версии и ложь. Если он спрашивает, а вы не знаете – так и скажите: не знаю. Любой ваш ответ на вопрос «А почему они?..» будет домыслом, а значит, неправдой (за редким исключением). А та правда, которая есть в вашем распоряжении всегда – это правда чувств. Попробуйте понять, что за чувство стоит за его вопросом, назовите его и посочувствуйте. Этого достаточно.

Не ставьте себе целью, чтобы ребенку прямо сейчас стало легче, «отпустило», что бы он «примирился». Иногда это не случается за один раз, иногда после острой вспышки идет длительный процесс внутреннего осмысления, а потом опять вспышка, а потом опять тишина. Это нормально. Сколько ему надо, столько и надо. Лучше сейчас вы вместе пройдете пару шагов в нужную сторону, чем толкать или тащить его волоком куда вам кажется правильным а ему, может, вовсе и не надо.

Если в опыте ребенка было насилие, ему важно услышать от вас заверения, что вы так обращаться с ним не будете. Не увязывайте то с поведением тех, кто его обижал, не противопоставляйте и никак не объясняйте, просто твердо скажите: здесь тебя никто бить не будет, у нас в семье детей не бьют. Или: я тебя никогда не оставлю, ты мой сын. Даже если он не спрашивает. Это не помешает.

Иногда дети боятся, что вы их осудите, будете их стыдиться, разлюбите после того, как узнали о них что-то тяжелое. Если ребенок не спрашивает, но вам кажется, что он может этого опасаться, заверения в вашей любви никогда не будут лишними. Так же как утверждение, что дети не могут быть виноваты в том, что делают их родители, и никакое плохое поведение ребенка не может быть причиной, чтобы с ним так обходились. Скажите «Это сделал он, а не ты. Он взрослый, ты ребенок. Ты ни в чем не виноват».

Не пугайтесь, если после вскрытия травмы ребенок на время «расклеивается».. Он может выглядеть изможденным, бледным, может подняться температура, может тошнить и болеть живот, нарушиться сон, аппетит, могут быть долгие слезы, желание что-то крушить, рвать или наоборот забиться в угол. Все это совершенно естественно и обычно длится день-два. Создайте щадящие условия, не дергайте, по возможности будьте рядом.

Главное – не пытайтесь «это все прекратить». Возможно, вам кажется, что если еще вчера ребенок был «в порядке», прыгал и играл, а сегодня вон сходил к психологу (встретился с братом, получил письмо) и на нем лица нет, значит, все это ему навредило. Это не обязательно так. Когда боль выходит из души, это не очень приятный процесс (также, как когда токсины выходят из тела). Но он необходим и после становится легче.

Важное замечание: если то, что всплыло, очень серьезно, речь идет не просто о плохом обращении или отвержении, а о жестокости, сексуальном насилии, угрозе жизни, обязательно постарайтесь обратиться к специалисту. Есть вещи, которые лучше вспоминать не дома, а в кабинете чужой тети, откуда можно потом уйти, закрыть за собой дверь, и они там останутся, а ты вернешься в свой новый безопасный дом. Пытаясь заниматься работой с тяжелыми травмами самостоятельно, приемный родитель рискует «открыть форточку между мирами», и ребенок не будет чувствовать себя спокойно в своей комнате, куда ворвались страшные воспоминания. Также о подобных воспоминаниях важно сообщить специалистам опеки: возможно, речь должна идти о судебном преследовании насильников».

МОЖНО ЛИ НАКАЗЫВАТЬ ЛИ РЕБЕНКА?

Следует сразу оговориться, что под словом «наказание» не подразумеваются телесные воздействия и вообще разного рода насилие. Наказание – это метод контроля над поведением ребенка. Целью наказания является дальнейшее изменение поведения. При наказании ребенок должен понимать, что соблюдение правил, понимание границ, выполнение договоренностей





и обещаний необходимы для его физической безопасности и социальной успешности. В этом смысл наказаний.

Разумеется, лучше не наказывать за плохое поведение, а поощрять хорошее, но действия детей непредсказуемы и приходится обращать его внимание на нежелательное поведение, чтобы исключить повторения.

Постарайтесь договориваться с ребенком: если игрушки разбросаны по всему дому, то надо убрать самому. Объясните малышу как важно соблюдать порядок. Если ребенок порвал книгу или сломал игрушку – объясните необходимость бережливого отношения к вещам и вместе устраняйте последствия его проступка: склейте страницы и попробуйте починить игрушку. В дальнейшем, хвалите ребенка за бережное и аккуратное отношение к вещам.

Повторяющееся агрессивное поведение, воровство, необоснованное упрямство требуют серьезного порицания, но это не повод для грубого выражения эмоций взрослых – крика, упреков или физического воздействия. Нельзя лишать ребенка общения, еды и прогулок. Наказание – это лишение привилегий! За проступок можно на некоторое запретить ребенку играть любимой игрушкой, а подростку ограничить доступ к компьютерной игре. Можно отменить традиционный поход в кино или парк. При этом, ребенок должен понимать за что и почему его лишают удовольствий. Сообщая о наказании, важно логично и доходчиво объяснить причину вашего решения.

Рекомендуется соблюдать правила американского семейного психолога Д.Добсона:

- Сначала установите границы – затем требуйте их соблюдения. Ребенок должен знать, что приемлемо в его поведении, а что – нет. Если вы не установили правила – не требуйте их исполнения.
- Если ребенок демонстрирует явное неповиновение, вы должны быть готовы к конфликту. Беспомощность взрослого лишает его авторитета в глазах детей.
- Ребенка нельзя наказывать за непреднамеренный проступок. Если он забыл выполнить вашу просьбу или просто не понял вашего требования, не наказывайте его.
- Когда конфликт исчерпан – утешьте ребенка и все ему объясните. Обнимите его, погладьте, скажите, как сильно вы его любите и как вам неприятно наказывать его. Еще раз объясните ему, почему он наказан и как в следующий раз следует поступать.
- Родители должны быть уверены в том, что ребенок может исполнить то, что от него требуется. Нельзя наказывать за то, что он намочил постель или сломал игрушку, которую вы ему подарили.
- Прежде чем наказывать, разберитесь в ситуации. При этом постарайтесь оставаться спокойным

Если же, все-таки наказание необходимо, существуют следующие правила:

- Наказывать нужно сразу после проступка. Ожидание наказания – серьезный стресс. Поэтому никогда не говорите, что сообщите о наказании, когда придумаете как наказать, или завтра. Если наказание будет отложено, например вы решите не вести ребенка в кино в выходной – сообщите об этом сразу.
- Строгость наказания должна соответствовать проступку. Чем серьезнее проступок, тем сильнее наказание. Нельзя лишать ребенка просмотра мультфильмов на месяц за испорченную вещь – это только озлобит ребенка. Но и лишение сладкого за обедом не будет стимулом исправить двойки в школе.
- Наказывать можно только за то, что ребенок сделал осознанно. Случайно совершенные проступки или по неосторожности, необходимо обсудить, чтобы ребенок сделал выводы и был осмотрительнее. Пролитая на пол краска или разбитая тарелка, не повод для того чтобы наказывать ребенка.
- Прежде чем устанавливать правила и, тем более наказывать за их нарушение, убедитесь в том, что ребенок понял их. А, главное, понял для чего эти правила нужны!
- Если же все-таки вы наказали ребенка, то после применения санкций обязательно помириться с ним, еще раз объясните ему почему пришлось его наказать. Затем скажите ему как вы его любите и всегда будете рядом, что бы он не сделал.





- Бывает, что поддавшись эмоциям, родители наказывают детей не разобравшись в истинных причинах поступка. Если же такое произошло, обязательно извинитесь и объясните, что это случилось случайно.
- Самое важное – если вы не уверены, стоит ли наказывать ребенка, лучше отказаться от этого. Несправедливое наказание – это серьезная травма.

За что нельзя наказывать?

- У детей присутствует естественная познавательная активность, когда ребенок исследует окружающий его мир. Именно поэтому дети тычут пальчиками в розетки и ломают игрушки. Здесь необходимо установление строгих правил: что делать можно, а что нельзя ни в коем случае! Наказание может следовать за нарушение установленных правил.
- Нельзя наказывать за возрастные и физиологические особенности. Подрастая и взрослея, дети переживают кризисы, когда управление своим поведением становится затруднительным. Наказывать ребёнка за то, что он невнимателен или не может усидеть на месте нельзя. Помогите ребенку справиться с собой – занимайтесь вместе с ним, корректируйте и мотивируйте его поведение.
- У детей не хватает жизненного опыта – они просто не знают как вести себя в той или иной ситуации. Если ребенок ведет себя неподобающим образом в общественном месте, не спрашивает разрешения взять какую-нибудь вещь, не поздоровался или не сказал «спасибо» - это не повод для наказания, а необходимость обучения правилам жизни.

Нельзя наказывать детей за проявление естественных чувств – страха темноты, ревности к другим членам семьи, злости, если обидели и т.п. Чувства необходимо воспитывать убеждая в свое любви, на собственном примере и объясняя ребенку правила поведения.

- Помните, что подкрепление поощрением хороших поступков ребенка гораздо полезнее и эффективнее любых наказаний. Постарайтесь игнорировать плохое поведение, обращая внимание только на хорошее. Нежелательными поступками ребенок старается привлечь к себе внимание или получить одобрение – это естественное поведение. Родителям необходимо быть терпимыми и терпеливыми, чтобы убедить ребенка в своей безусловной любви и преданности ребенку, тогда ему не нужно будет искать способы подтверждения своей значимости.

СООБЩАТЬ ЛИ УЧИТЕЛЯМ В ШКОЛЕ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПРИЕМНЫЙ?

Этот вопрос должен решаться индивидуально, в зависимости от ситуации в которой находится ребенок. Если ребенку нужна помощь и поддержка в школе со стороны учителей, то имеет смысл рассказать им правду о прошлом ребенка. Но всегда есть риск, что об этом узнают другие. В этом нет ничего страшного, если поведение взрослых будет этичным и поддерживающим. Бывали случаи, когда взрослые манипулировали детьми из приемных семей – «ну что ожидать от детдомовского!», тем самым унижая их и нанося очередную травму. Такое поведение на совести взрослых.

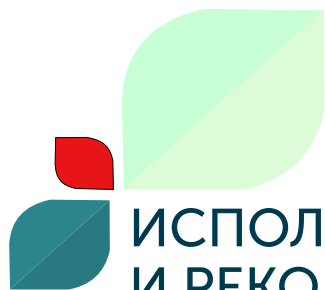
Иногда родители боятся сказать правду из-за опасения преследования ребенка другими детьми. Как правило – такое случается крайне редко. Скорее бывает наоборот: дети в классе начинают опекают «сироту». Преследования в группе возникают не причине того что кто-то из детей приемный, а из-за внутренних разногласий среди детей.

Отношение к приемному ребенку в школе формируют именно взрослые – это могут быть не только учителя, но родители одноклассников, которые, в силу сложившихся стереотипов, могут быть недовольны присутствием «бывшего детдомовского». Поэтому, при сообщении о статусе ребенка, приемным родителям следует серьезно поговорить с учителями, оговаривая условия использования этой информации.

Иногда дети сами могут раскрыть эту информацию, в этом тоже нет ничего предосудительного – главное, чтобы это не повлияло на отношение к ним других людей. В этом случае, приемные родители должны поговорить с учителями и призвать их к ответственности и сотрудничеству.

В любом случае, родители должны помнить, что информация об усыновлении – конфиденциальная и никто не вправе требовать раскрывать ее.





ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ:

- Базовый курс обучения для приемных родителей по программе «Прайд». Модуль 1. Основы удовлетворения развития потребностей детей группы риска. Пособие для преподавателей. Минск, 2008.
- Боулби Дж. Привязанность. Пер. с англ., М.: Гардарики, 2003.
- Бронфенбреннер Ури. Экология человеческого развития. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge.
- Бриш Карл Хайнц. Терапия нарушений привязанности. От теории к практике. М.: Когито-Центр, 2012.
- Гейткипинг. Механизмы контроля на вход в систему социальной защиты детей: теоритическое обоснование и первый опыт. Под ред. Дж. Роджерс. СПб.: КиНТ-принт, 2010.
- Гезалов А. Соленое детство. Автобиографическое эссе. Никея, 2017 г. 192 с.
- Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2008.
- Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? М.: АСТ, Астрель, 2008.
- Гринберг С.Н., Сельева Е.В., Вараева Н.В., Лобанова М.Ю. Приемная семья: психологическое сопровождение и тренинги. СПб.: Речь, 2007.
- Грэйс Крайг, Дон Бокум. Психология развития. СПб.: Питер, 2005.
- Дольто Ф. На стороне ребенка. СПб., издательство «Петербург—XXI век», 1997.
- Дрейкурс Рудольф. Манифест счастливого детства. Основные идеи разуиноного воспитания. Серия: Авторитетные детские психологи. Рама Пабблишинг, 2015.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы СПб.: Питер, 2011.
- Зеньковский В.В. Психология детства. М.: Академия, 1996. 346 с.
- Жаманчинов А. Обеспечение качества предоставления социальных услуг. Учебный модуль по заказу ЮНИСЕФ Казахстан. Исполнитель ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная Академия». 2018.
- Леви В. Как воспитывать родителей, или новый нестандартный ребенок. Торобоан, 2006.
- Макаренко А.С. Педагогическая поэма. М.: ИТРК, 2003. 736 с.
- Макаренко А.С. Марш тридцатого года. М.: Педагогика, 1983.
- Макаренко А.С. Книга для родителей. М.: ИТРК, 2014.
- Макаренко А.С. Флаги на башнях. Изд. неизвестно, 1983
- Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. М.: Педагогика, 1984.
- Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 3-е изд. М.: Политиздат, 2002 г.
- Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. Электронная библиотека BooksCafe.net. <https://bookscafe.net/>
- Осознанное родительство. Авт. Колл. Под общ. ред. Ткаченко Н. Алматы, 2019. 96 с.
- Петрановская Л.В. В класс пришел приемный ребенок. М.: Издательство АСТ, 2017.





- Петрановская Л.В. Как ты ведешь себя? 10 шагов по изменению трудного поведения. Пособие для приемных родителей. Студио-Диалог, 2010.
- Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. М.: АСТ, 2013.
- Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. М.: АСТ, 2015.
- Петрановская Л.В. Минус один? Плюс один. Приемный ребенок в семье. СПб.: Питер, 2015.
- Пичугина (Капилина) М.В., Панюшева Т.Д. Методические рекомендации по реабилитационной работе с ребенком, оставшимся без попечения родителей, в системе семейного устройства. Статьи для специалистов и приемных родителей. М.: АНО Центр «Про-мама», 2013. 304 с.
- Ткаченко Н., Жургунов Е. Школа приемных родителей. Учебное пособие. Алматы, 2016. 132 с.
- Ткаченко Н., Жургунов Е. Школа наставников. Учебное пособие. Алматы, 2015. 160 с.
- Ткаченко Н. Фундаментальные теории в контексте семейного ухода. Учебный модуль по заказу ЮНИСЕФ Казахстан. Исполнитель ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная Академия». 2018.
- Ткаченко Н. Сопровождение приемной семьи. Учебный модуль по заказу ЮНИСЕФ Казахстан. Исполнитель ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная Академия». 2018.
- Сатир В. Вы и ваша семья. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2013.
- Психология. Словарь. Под общей редакцией А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
- Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. М.: Речь, 2005.
- Эйдемиллер Э.Г., Юстикис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2001.
- Материалы тренинга по подготовке приемных семей и усыновителей. Модуль 9-12. Institute for Human Services with funds from: The Columbus foundation, The Institute for Human Services, The Ohio Department of Job and Family Services. Revised 2015 (GCBN2018).
- Jayne E. Schooler, Betsy Keefer Smalley, Timothy J. Callan. How Traumatized Children Impact Adoptive and Foster Families. Wounded Children, Healing homes. NavPress, Colorado Springs, CO. 2009.

КОММУНИКАЦИИ, УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ:

- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо, 2014.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.
- Любимов А. Мастерство коммуникации. Электронная книга. «Мультимедийное издательство Стрельбицкого». Киев.
- Литвак М. Психологическое айкидо. М.: Феникс, 2006. 218 с.
- Чалдини Р. Психология влияния. СПб.: Питер, 2014.
- Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. М.: Психотерапия Апрель-Пресс, 2008 г.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:

- <http://myhappykid.ru> – Мастерская Родительского искусства.
- <http://psinovo.ru> – сайт помощи психологам, педагогам, студентам и родителям.
- <http://www.dar-rogdeniya.ru> – Дар рождения. В счастливой семье – счастливые дети! Сайт для родителей
- <https://p4ec.ru/services/peredyshka> – Партнерство каждому ребенку.



УДК 37.018.324
ББК 74.200.5
Ш 67

Второе расширенное издание
в электронном формате на казахском и русском языках.

Публикуется при поддержке Общественного движения
«Ребенок должен жить в семье» и Учреждения семейного типа «Ковчег»

Ш67 Школа приемных родителей: Учебное пособие / Н.М.Ткаченко, Е.А.Жургенов. А.К.Жаманчинов. Алматы, 2021. 124 с.

ISBN 978-601-275-687-6

Учебное пособие подготовлено ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» в рамках проекта «Ребенок должен жить в семье» и проекта развития института приемной семьи, в целях предоставления информации приемным родителям и тем, кто только собирается ими стать, необходимой информации о том, как нужно выстроить отношения ребенок – приемный родитель, что нужно знать о психологии ребенка вообще и в частности – об эмоциональных и поведенческих особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и находящихся в интернатных учреждениях, социальных сирот. Книга написана живым языком, что делает ее доступной и в то же время очень актуальной в своей тематике. Пособие рассказывает приемным родителям, как эффективно взаимодействовать с ребенком и понимать причины поведения детей. Пособие будет интересно и полезно приемным родителям и тем, кто собирается ими стать, а также психологам, социальным работникам, социальным педагогам и всем, кто неравнодушен к судьбам детей, оставшихся без попечения родителей.

ISBN 978-601-275-687-6

УДК 37.018.324
ББК 74.200.5

© ОФ «Центр комплексной
поддержки семьи
«Семейная академия», 2021