«Эмоциональные трудности приемных детей. Психологическое обеспечение адаптации ребенка в семье».

Семья в значительной мере приобщает ребенка к основным общечеловеческим ценностям, моральным и культурным стандартам поведения. В семье дети учатся социально одобряемому поведению, приспособлению к окружающему миру, построению взаимоотношений, проявлению эмоций и чувств.

Воспитание ребенка в условиях замещающей семьи повышает уровень его эмоционального благополучия и способствует компенсации отклонений в развитии. Именно проживание ребенка в семье приводит к эмоциональным изменениям, стимулирует развитие.

Очень большое значение для нормального психического развития имеют отношения с ближайшим окружением. Особенное значение для нормального развития имеют отношения с ребенком в период раннего детства (до трех лет). Для развития ребенка необходимы стабильные и эмоционально - уравновешенные отношения с близкими взрослыми. Нарушение отношений в диаде мать-дитя приводят к недостаточному контролю и импульсивности ребенка, его склонности к агрессивным срывам.

Глубинная память сохраняет образцы взаимодействия с близкими людьми, постоянно повторяемые в дальнейшем при взаимодействии с другими людьми. Стойкость схем поведения, представляющих собой обобщенный опыт отношений с матерью, во многом объясняет те длительные кризисы, которые неизбежно возникают у детей из неблагополучных семей при адаптации к новой приемной семье. Необходим новый, достаточно длительный опыт позитивных отношений, чтобы прежние схемы перестроились.

Очередной этап в развитии ребенка приносит с собой и характерные для этого этапа трудности. Для их преодоления немаловажное значение имеет умение родителей устанавливать атмосферу взаимопонимания, наладить эмоциональный диалог с ребенком. Чтобы быть в достаточной мере отзывчивым, родителям следует знать о чувствах своего ребенка, его эмоциональных переживаниях.

Психологические особенности детей - «социальных сирот»

1. Утрата семьи.

Дети, пережившие разлуку с семей, фактически оказываются в ситуации, которую метафорически можно сравнить с преждевременными родами: даже если среда неблагоприятна для ребенка, он привязан к ней и не знает ничего другого, а, кроме того, просто не готов оказаться в одиночестве и заботиться об удовлетворении своих потребностей.

Привязанность, ее нарушения, психологические проявления и последствия

Привязанность – это взаимный процесс образования эмоциональной связи между людьми, которая сохраняется неопределенное время, даже, если эти люди разделены, но они могут прожить и без него. Детям же испытывать чувство привязанности необходимо. Они не могут полноценно развиваться без чувства привязанности, т.к. от этого зависит их чувство безопасности, их восприятие мира, их развитие. Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка совести, логического мышления, способности контролировать эмоциональные вспышки, испытывать самоуважение, умения понимать собственные чувства и чувства других людей, а также помогает находить общий язык с другими людьми. Позитивная привязанность также помогает снизить риск задержки в развитии.

Нарушение привязанности может оказать влияние не только на социальные контакты, но и вызвать задержку эмоционального, социального, физического и умственного развития ребенка. Чувство привязанности является важной частью жизни замещающей семьи.

Проявления нарушения привязанности можно определить по ряду признаков.

Во-первых – устойчивое нежелание ребенка вступать в контакт с окружающими взрослыми. Ребенок не идет на контакт со взрослыми, чуждается, сторонится их; на попытки погладить - отталкивает руку; не смотрит в глаза, избегает взгляда глаза в глаза; не включается в предложенную игру, однако, ребенок, тем не менее, обращает внимание на взрослого, как бы «незаметно» поглядывая на него.

Во-вторых – преобладает апатичный ли сниженный фон настроения с боязливостью, настороженностью или плаксивостью.

В-третьих – у детей в возрасте 3-5 лет может проявляться аутоагрессия (агрессия по отношению к себе – дети могут «биться головой о стену или пол, бортики кровати, царапать себя и т.п.). Важным элементом является обучение ребенка распознаванию, проговариванию и адекватному выражению своих чувств.

В-четвертых – «диффузная» общительность», которая проявляется в отсутствии дистанции с взрослыми, в желании всеми способами привлечь к себе внимание. Такое поведение часто называется «прилипчивым поведением», и наблюдается оно у большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста – воспитанников интернатных учреждений. Они бросаются к любому взрослому, залезают на руки, обнимаются, называют мамой (или папой).

Кроме того, следствием нарушения привязанности у детей могут быть соматические (телесные) симптомы в виде снижения массы тела, слабости мышечного тонуса. Не секрет, что дети, воспитывающиеся в детских учреждениях, чаще всего отстают от своих сверстников из семей не только в развитии, но и в росте, и весе.

Очень часто дети, которые попадают в семью, через некоторое время, пройдя процесс адаптации, начинают неожиданно прибавлять в весе и росте, что является, скорее всего, не только следствием хорошего питания, но и улучшением психологической обстановки. Конечно, не только привязанность является причиной подобных нарушений, хотя и отрицать ее значимость в данном случае было бы неверно.

Указанные выше проявления нарушений привязанности носят обратимый характер и не сопровождаются значительными интеллектуальными нарушениями.

Причины нарушения формирования привязанности

Главной причиной является депривация в раннем возрасте. Под понятием депривация (от латинского «лишение») понимается психическое состояние, возникающее в результате длительного ограничения возможностей человека в удовлетворении в достаточной мере его основных психических потребностей; депривация характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии, нарушением социальных контактов.

По теории И. Лангеймера и З. Матейчик выделяются следующие виды депривации:

- ***Сенсорная депривация.*** Возникает при недостаточности информации об окружающем мире, получаемой по разным каналам: зрение, слух, осязание (прикосновения), обоняние. Этот вид депривации свойственен детям, которые с самого рождения попадают в детские учреждения, где они фактически лишены необходимых для развития стимулов – звуков, ощущений;
- ***Когнитивная (познавательная) депривация***. Возникает при отсутствии удовлетворения условий для обучения и приобретения различных навыков – ситуация, которая не позволяет понимать, предвосхищать и регулировать происходящее вокруг;
- ***Эмоциональная депривация***. Возникает при недостаточности эмоциональных контактов со взрослыми, и прежде всего матерью, обеспечивающих формирование личности;
- ***Социальная депривация.*** Вызывается ограничением возможности усвоения социальных ролей, знакомства с нормами и правилами общества.

Дети, живущие в детских учреждениях, сталкиваются со всеми типами описанных депривaций. В раннем возрасте они получают явно недостаточное количество информации, необходимой для развития. Например, отсутствует достаточное количество зрительных (разных по цвету и форме игрушек), кинестетических (разных по фактуре игрушек), слуховых (различных по звучанию игрушек) стимулов. В относительно благополучной семье, даже при недостатке игрушек, ребенок имеет возможность видеть различные предметы с разных точек зрения (когда его берут на руки, носят по квартире, выносят на улицу), слышит различные звуки – не только игрушек, но и посуды, телевизора, разговоров взрослого, обращенную к нему речь. Имеет возможность познакомиться с различными материалами, дотрагиваясь не только до игрушек, но и до одежды взрослого, различных предметов в квартире. Ребенок знакомится с видом человеческого лица, потому, что даже при минимальном контакте матери с ребенком в семье, мать и другие взрослые чаще берут его на руки, говорят, обращаясь к нему.

Когнитивная (интеллектуальная) депривация возникает вследствие того, что ребенок никак не может влиять на происходящее с ним, от него не зависит ничего – неважно, хочет ли оно есть, спать и т.д. Воспитывающийся в семье ребенок может протестовать – отказываться (криком) есть, если он не голоден, отказываться раздеваться или одеваться. И в большинстве случаев родители учитывают реакцию ребенка, тогда как в детском учреждении, даже в самом лучшем, просто физически нет возможности кормить детей тогда, когда они голодны. Именно поэтому дети изначально привыкают к тому, что от них ничего не зависит, и это проявляется на бытовом уровне – очень часто они не могут ответить на вопрос, хотят ли они есть. Что в последующем приводит к тому, что их самоопределение в более важных вопросах сильно затруднено.

Эмоциональная депривация возникает вследствие недостаточной эмоциональности взрослых, общающихся с ребенком. Он не получает опыта эмоционального отклика на свое поведение – радость при встрече, недовольство, если он делает что-то не так. Таким образом, ребенок не получает возможности научиться регулировать поведение, он перестает доверять своим чувствам, ребенок начинает избегать контакта глаз. И именно этот вид депривации значительно затрудняет адаптацию ребенка, взятого в семью.

Социальная депривация возникает вследствие того, что дети не имеют возможности узнать, понять практический смысл и попробовать в игре различные социальные роли – отца, матери, бабушки, дедушки, воспитателя в детском саду, продавца в магазине, других взрослых. Дополнительную сложность вносит замкнутость системы детского учреждения. Дети изначально меньше знают об окружающем мире, чем живущие в семье.

Следующей причиной может быть нарушение взаимоотношений в семье. Очень важным является то, в каких условиях ребенок жил в семье, как строились его отношения с родителями, существовала ли эмоциональная привязанность в семье, или имели место отвержение, непринятие родителями ребенка.

Еще одной причиной может являться насилие, пережитое детьми (физическое, сексуальное или психологическое). Дети, пережившие насилие в семье, тем не менее, могут быть привязаны к своим жестоким родителям. Это объясняется в первую очередь тем, что для большинства детей, растущих в семьях, где насилие является нормой жизни, до определенного возраста (обычно такая граница приходится на ранний подростковый возраст) такие отношения являются единственно известными. Дети, которые подвергались жестокому обращению в течение многих лет и с раннего возраста, могут ожидать такого же или сходного дурного обращения в новых отношениях и могут проявлять некоторые из уже освоенных стратегий для того, чтобы справиться с этим.

Большинство детей, переживших семейное насилие, как правило, с одной стороны, настолько замыкаются в себе, что не ходят в гости и не видят других моделей семейных отношений. С другой стороны, они вынуждены неосознанно поддерживать иллюзию нормальности таких семейных отношений для сохранения своей психики. Однако для многих из них характерно привлечение к себе негативного отношения родителей. Это еще один способ привлечения внимания – негативное внимание родителей, которое они могут

получить. Поэтому для них типична ложь, агрессия (в том числе аутоагрессия), воровство, демонстративное нарушение правил, принятых в доме. Самоагрессия может также для ребенка быть способом «вернуть» себя к реальности – таким образом он «выводит» себя в реальность в тех ситуациях, когда что-то (место, звук, запах, прикосновение) «возвращает» его в ситуацию насилия.

Психологическое насилие **–** это унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, являющиеся постоянными в данной семье. Психологическое насилие опасно тем, что это не однократное насилие, а сложившаяся модель поведения, т.е. способ взаимоотношений в семье. Ребенок, подвергшийся психологическому насилию (высмеиванию, унижению) в семье, не только сам был объектом такой модели поведения, но и свидетелем таких отношений в семье. Как правило, это насилие бывает направлено не только на ребенка, но и на партнера в браке.

Пренебрежение (неудовлетворение физических или эмоциональных потребностей ребенка) также бывает причиной нарушения привязанности. Пренебрежение – это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре (под уходом подразумевается удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей).

Риск возникновения нарушений привязанности возрастает в том случае, если перечисленные факторы имеют место в течение первых двух лет жизни ребенка, а также, когда сочетаются несколько предпосылок одновременно.

Приемным родителям не стоит рассчитывать, что ребенок сразу, попав в семью, будет демонстрировать положительную эмоциональную привязанность. Это не значит, что привязанность нельзя сформировать. Большинство проблем, связанных с формированием привязанности у ребенка, взятого в семью – преодолимы, и преодоление их зависит в первую очередь от родителей.

Пути преодоления нарушений привязанности.
Формирование доверия к миру.

Для многих детей, взятых из детских учреждений, сложно установить доверительные отношения с взрослыми в приемной семье. И очень важно помочь ребенку в установлении таких отношений. Основные моменты поведения, которые помогают формированию положительных взаимоотношений между взрослым и ребенком:

- всегда говорить с ребенком спокойно, с нежными интонациями;
- всегда смотреть ребенку в глаза, а если он отворачивается, попробовать придержать так, чтобы взгляд был направлен на вас.
- всегда удовлетворять нужды ребенка, а если это невозможно, спокойно объяснить, почему;
- всегда подходить к ребенку, когда он плачет, выяснять причину.

Привязанность развивается при помощи прикосновений, взгляда глаза в глаза, совместных движений, разговора, взаимодействия, совместных игр и еды.

Ребенку необходимо время, чтобы понять, чего можно ожидать от взрослых и выработать способы позитивного взаимодействия с ним.

Попадая в семью, ребенок испытывает потребность в информации:

- кто эти люди, с которыми я теперь буду жить;
- что я могу ожидать от них;
- смогу ли я встретиться с теми, с кем я жил раньше;
- кто будет принимать решения о моем будущем.

Ребенок может нуждаться в получении разрешения на выражение своих чувств. Очень часто дети, не имея опыта позитивного отношения с взрослыми, не умеют выражать свои чувства. Например, их опыт «говорит» им, что когда злишься – нужно ударить. Этот способ выражения злости не приветствуется в большинстве семьей, и детям

запрещают вести себя так. Однако при этом не всегда предлагают другие способы выражения чувств. Что делать, если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания? Сообщите ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча накапливать обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. Как же сказать о своих чувствах к ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Для выражения своих чувств и для обучения ребенка способам их приемлемого выражения можно использовать различные способы, например, «Я – высказывания». Важнейшим умением в общении является непосредственность. Предлагаемая техника позволяет сделать это корректно. Она включает описание чувств говорящего, описание конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Высказывания такого рода называются ***«Я – сообщениями».*** Схема Я – высказывания имеет следующий вид:

- Я чувствую…(эмоция), когда ты…(поведение), и я хочу…(описание действия).
- Я волнуюсь, когда ты приходишь домой поздно, и я хочу, чтобы ты предупреждал меня о том, что задержишься (В ситуации, когда подросток пришел домой позже, чем обещал вместо крика: «Где ты шлялся?»)

Эта формула помогает выразить свои чувства. Посредством Я – высказывания, вы сообщаете человеку, что вы чувствуете или думаете по поводу некоторой проблемы, и подчеркиваете тот факт, что вы говорите в первую очередь, о своих чувствах. Кроме того, вы сообщаете, что вы задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом.

Примеры таких высказываний:

«Ты – сообщение»	«Я – сообщение»
«Ну что у тебя за вид!» (ребенок пришел с прогулки)	«Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей».
«Перестань тут ползать, ты мне мешаешь» (ребенок играет, путается под ногами).	«Мне трудно собраться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь».
«Ты не смог бы потише» (подросток включил магнитофон «на полную катушку»).	«Меня очень утомляет громкая музыка».

«Я – сообщение имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты – сообщением»:

1. «Я – высказывание» позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.
2. «Я – сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать, во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг

приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама, родители могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.

Ребенку важно знать, даже, если он не спрашивает об этом, что вполне может испытывать сильные чувства, связанные со своим прошлым: грусть, гнев, стыд и т.д. Важно также показать ему, что делать с этими чувствами:

- ты можешь рассказать маме о том, что тебя беспокоит;
- ты можешь нарисовать это чувство, а затем сделать с ним, что захочешь – порвать рисунок, например;
- если ты злишься, можно порвать лист бумаги (еще для этого можно нарисовать специальный «лист гнева» - изображение злости);
- можно побить подушку или боксерскую грушу (очень хорошая игрушка для выражения негативных эмоций;
- можно поплакать, если грустно и т.д.

Рекомендации приемным родителям в случаях проявления агрессивного поведения:

Спокойное отношение в случае незначительной агрессии. Приемы:

-полное игнорирование реакций ребенка /подростка – весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

-выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно…»);

-переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста…»);

-позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому что ты устал»),

Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Приемы:

-констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);

-раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);

-обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);

Апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Контроль над собственными негативными эмоциями.

Снижение напряжения ситуации

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией – уменьшить напряжение ситуации. Типичными ***неправильными действиями*** взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

-повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

-демонстрация власти («Будет так, как я скажу»);

-крик, негодование;

-агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные руки, разговор «сквозь зубы»;

-сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;

-негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;

-использование физической силы;

-втягивание в конфликт посторонних людей;

-непреклонное настаивание на своей правоте;

-нотации проповеди, «чтение морали»;
-наказания или угрозы наказания;
-обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты всегда…», «Ты никогда не…»;
-сравнение ребенка с другими не в его пользу;
-команды, жесткие требования

Обсуждение проступка

-Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, это стоит делать только, когда ситуация разрешится, и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого ребенка.

Сохранение положительной репутации ребенка.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:
-публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
-не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
-предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Демонстрация модели неагрессивного поведения

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения, включает следующие приемы:
-пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
-внушения спокойствия невербальными средствами;
-прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
-использование юмора;
-признание чувств ребенка.

В восстановлении доверия большую роль играет телесный контакт между взрослым и ребенком. Многие дети, попавшие в семью из детских домов, сами стремятся к интенсивному телесному контакту с взрослым: любят посидеть на коленках, просят (даже достаточно большие дети), чтобы их носили на руках укачивали. И это хорошо, хотя многих родителей такой чрезмерный телесный контакт может настораживать, особенно в ситуации, когда родитель сам не стремится к нему. Со временем интенсивность таких контактов снижается, ребенок как бы «насыщается», восполняя то, что недополучил в детстве.

Однако есть достаточно большая категория детей из детских домов, которые не стремятся к таким контактам, а некоторые даже опасаются их, отстраняясь от прикосновений. Вероятно, эти дети имеют негативный опыт общения с взрослыми – часто это бывает следствием пережитого физического насилия.

Не стоит слишком давить на ребенка, навязывая ему телесный контакта, однако, можно предложить некоторые игры, направленные на развитие этого контакта. Например:

- Игры с ручками, пальчиками, ножками, ладушки, сорока – сорока, пальчик – мальчик, «Где же наши глазки, ушки»? (и другие части тела).
- Игры с лицом: прятки (закрывается платком, руками), затем открывается со смехом: «Вот она, Катя (мама, папа»); надувание щек (взрослый надувает щеки, ребенок руками нажимает на них, чтобы они лопнули); кнопочки (взрослый не сильно нажимает на носик, ухо, палец ребенка, издавая при этом разные звуки «би-би, динь-динь» и др.); раскрашивание друг другу лица, гримасничанье с преувеличенным выражением лица, чтобы рассмешить ребенка или чтобы он угадал, какое чувство вы изображаете.

- Колыбельная: взрослый качает ребенка на руках, напевая песенку и вставляя в слова имя ребенка; родитель качает ребенка, передавая его в руки другому родителю.
- Игра «Крем»: намажьте кремом свой нос и коснитесь носом щеки ребенка, пусть ребенок «вернет» крем, коснувшись щекой вашего лица. Можно намазать кремом какую-то часть тела, лица ребенка.
- Игры с мыльной пеной во время купания, умывания: передавайте пену из рук в руки, делайте «бороду», «погоны», «корону» и т.п.
- Можно использовать любые виды деятельности для телесного контакта: расчесывание волос ребенку; во время кормления из бутылочки или чашки-непроливайки смотрите в глаза ребенку, улыбайтесь, разговаривайте с ним, кормите друг друга; в свободные минуты садитесь или ложитесь в обнимку, читая книгу или смотря телевизор.
- Игры с ребенком в парикмахера, косметолога, с куклами, изображая нежный уход, кормление, укладывание спать, говорите о разных чувствах и эмоциях.
- Пойте песни, танцуйте вместе с ребенком, играйте в щекотки, догонялки, играйте в знакомые сказки.

Кроме того, можно предложить ряд игр и способов взаимодействия с ребенком, направленных ***на формирование у него чувства принадлежности к семье.*** Во время совместных прогулок устраивайте перебежки, чтобы ребенок прыгал, скакал на одной ножке от одного взрослого к другому, и каждый взрослый будет его встречать; прятки, в которых один из взрослых прячется вместе с ребенком. Постоянно давайте ребенку понять, что он часть семьи. Например, говорите «Ты смеешься так же, как папа», чаще употребляйте такие слова: «наш сынок (дочка), наша семья, мы твои родители».

- Празднуйте не только дни рождения, но и день усыновления.
- Покупая что-то ребенку, купите такую же, как у мамы (папы) вещь.
- И еще один совет, эффективность которого проверена во многих приемных семьях: сделайте «Книгу (альбом) жизни» ребенка и вместе с ним постоянно ее пополняйте. Вначале это будут фотографии из детского учреждения, в котором находился ребенок, продолжением будут рассказы и фотографии из совместной домашней жизни.

Признаки сформированности привязанности у ребенка:

- Ребенок отвечает улыбкой на улыбку;
- Не боится смотреть в глаза и отвечает взглядом;
- Стремится быть ближе к взрослому, особенно когда страшно или больно, использует родителей как «надежную пристань»;
- Принимает утешения родителей;
- Испытывает соответствующую взрослому тревогу при расставании с родителями;
- Испытывает соответствующую возрасту боязнь незнакомых людей;
- Принимает советы и указания родителей.

В формировании привязанности, восстановлении базового доверия, утраченного детьми из детских учреждений, важна последовательность подходов родителей. Не менее важна и согласованность родителей в действиях и подходах к воспитанию. Детям очень важно иметь возможность структурировать свои отношения с окружающим миром и достаточно четкие и понятные правила, устанавливаемые родителями, им в этом помогают.

Большинство проблем, связанных с формированием привязанности у ребенка, взятого в семью – преодолимы, и преодоление их зависит в первую очередь от родителей.

Помощь при болезненных эмоциях. Как справляться с тревогой.

Тревога есть чувство беспомощности ребенка перед каким-то явлением, которое он воспринимает как опасное. Важно, чтобы родители узнавали состояние тревоги у своего ребенка по звукам голоса, по внешнему виду. Полезно также знать, какого рода переживания вызывают тревогу у ребенка.

Тревога – часто встречающееся переживание. С чувством тревоги необходимо бороться, особенно с максимальной выраженной ее формой – панической реакцией. Как болезненное чувство тревога возбуждает враждебность, которая не всегда проявляется открыто. Она может проявляться в форме раздражительности и мрачности, явно или скрытно. Паническая реакция тревоги, ее интенсивность неизбежно вызывают враждебность. Даже после того, как сама по себе тревога улеглась, она может стать причиной неожиданного гнева, а иногда и ярости.

Если тревога возникает от чувства беспомощности перед лицом внутренней и не совсем понятной опасности, то депрессия есть реакция на уже случившееся событие.

Очень важно знать, в чем проявляется депрессия у ребенка, уметь определять, когда она возникает и что ее вызывает. Потеря любви, жестокое разочарование, длящаяся депривация (неудовлетворение) основных потребностей ребенка, а также мысль о том, что ребенка считают плохим, - вот основные причины депрессивных чувств. Если это возможно, то следует, прежде всего, постараться нейтрализовать источник депрессии. Когда это невозможно, следует успокоить ребенка, разубедить его, выразить сочувствие, помочь справиться с состоянием депрессии и враждебностью, которую депрессия вызывает.

Родители должны быть настроены на эмоциональный диалог, в котором обсуждались бы болезненные чувства ребенка.

Состояние тревоги у ребенка может выражаться в мрачности, испуге или растерянности. Проявление зависит от возраста: дети старшего возраста, например, могут сказать о своем страхе или причине подавленности. Но детям, не умеющим говорить, нужно повышенное внимание – к звукам их голоса, плачу, хныканью.

Основной способ помочь ребенку – дать возможность ему почувствовать, что он не одинок в попытках установить и устранить причины своей беспомощности. И это еще одна возможность прийти ребенку на выручку. Очень хорошо, если ребенок чувствует, что родители прилагают усилия, чтобы помочь ему справиться с тем, в чем ребенок видит угрозу и чего боится.

Важно выслушивать жалобы ребенка. Позволяя ему заново пережить травмирующее событие, обговаривая его с ним от начала до конца, можно уменьшить травмирующий потенциал события. Важно также разрешить ребенку выражать раздражение в приемлемой для вас форме. Если этого не делать, он не сможет справляться со своими враждебными чувствами и начнет их аккумулировать. Конечно, такие случаи могут также потребовать установления ограничения с целью научить ребенка выражать и разряжать враждебные чувства благоразумными и приемлемыми путями.

Основные причины депрессивных состояний; как проявляется депрессия у детей.

Депрессивные состояния могут возникать по нескольким причинам. Некоторые люди генетически предрасположены к депрессиям больше, чем другие. Депрессию описывают как реакцию на уже случившееся событие. Какой бы ни была наследственность, излишне частые и долгие расставания с матерью, равнодушие или недостаток внимания с ее стороны – все это способно вызвать депрессию у ребенка любого возраста.

Страдания, причиняемые депрессией, и ее последствия сказываются на формировании личности, на ее будущем развитии.

Главные признаки депрессивного состояния или депрессивных чувств у детей (даже очень маленьких) такие же, что и у взрослых. Дети (даже младенцы до года) в

состоянии депрессии выглядят замкнутыми, пассивными, двигаются медленно, а на чье-либо приближение реагируют равнодушно. Некоторые даже впадают в сонливость.

В состоянии депрессии ребенок вял и медлителен. Ребенок может отказываться от еды, не проявлять и, возможно, даже не ощущать чувство голода, а при попытке накормить его – есть с безразличным видом.

Когда ребенок в депрессивном состоянии, помочь ему справиться со своим чувствами, мыслями, фантазиями – дело крайне трудное для взрослых. Совершенно ясно, что только открытое сопереживание взрослого ребенку, переживающему депрессию, может помочь ему конструктивно с ней справиться.

Как помочь преодолеть депрессию?

Итак, взрослым необходимо вмешиваться, как только появятся первые признаки депрессии. И, прежде всего, надо выяснить ее причину. Потеря объекта любви, горькое разочарование, постоянное неудовлетворение основных потребностей (во внимании, близости к матери, любви), недовольство собой – все это может провоцировать депрессивные чувства. Выявив источник депрессивности, его следует устранить, если, конечно, это возможно. Сочувствие и сострадание при депрессии всегда благотворно воздействуют на состояние ребенка, даже если его реакция на утешения сразу не заметна.

Депрессия может быть следствием агрессивного поведения ребенка. В этом случае большую пользу приносят слова матери о том, что они по-прежнему любят друг друга.

Выслушивать жалобы ребенка и давать ему объяснения приходится не один раз. Каждый такой случай вносит свой вклад в проработку и ослабление травмирующего воздействия, которым вызвано депрессивное состояние.

Чем раньше такие диалоги начнутся, тем лучше. Уместно, полезно и правильно разговаривать с ребенком: «Извини, я обидела тебя»; или: «Прости, что я так сделала, тебе ведь было больно», в будущем, безусловно, это принесет свои плоды. Ребенок, во-первых, ощутит ваше сочувствие, заботу о нем. А это имеет решающее значение для его психологического развития. Во-вторых, он почувствует, что его переживания понятны родителям и что он находит у них сочувствие, что они полны желания избавить его от страданий.

Эффективные способы взаимодействия с ребенком

Для профилактики и преодоления эмоциональных проблем ребенка важно установление между ребенком и приемными родителями гармоничных, эмоционально близких отношений, формирование тесного эмоционального контакта.

Успех во многом определяется тем, насколько членам семьи удается адаптироваться к новой системе ролей и норм поведения, освоить новые формы поведения. Психологическая совместимость ребенка и приемных родителей имеет большое значение. Чем выше степень их совместимости, тем меньше вероятность того, что в дальнейшем у ребенка проявятся эмоциональные и поведенческие нарушения.

Важным условием для успешного развития детей младшего возраста являются разные виды их совместной деятельности. Обучение родителей более эффективным способам взаимодействия с ребенком приводит к заметному улучшению в поведении ребенка и его самооценке. Родители, освоившие эти способы, отмечают появление уверенности в своих силах, снижение уровня психического напряжения, связанного с воспитанием ребенка, укрепление эмоционального контакта с ребенком.

Приемы, используемые родителями во взаимодействии с ребенком

Не командовать, поскольку команды, приказания:

-лишают ребенка инициативы;

-могут привести к психологическим сложным ситуациям в том случае, если ребенок не подчиняется командам или их не поймет;

Заставляют ребенка усомниться в своих силах.

Не задавать вопросов, поскольку они:

-могут блокировать спонтанную деятельность;
-заставляют ребенка думать, что родитель не согласен с его действиями или не одобряет;
-лишают ребенка инициативы.

Не делать критических замечаний, поскольку они:
-снижают самооценку ребенка;
-создают психологически напряженную атмосферу в процессе общения.

Описывать игру ребенка, так как это:
-побуждает ребенка совершенствовать игровые навыки;
-помогает родителю лучше понять уровень возможностей ребенка;
-способствует развитию речевых навыков ребенка;
-помогает организовать его мыслительные процессы, связанные с игровой деятельностью;
-помогает ребенку усвоить некоторые навыки;
-способствует лучшей концентрации внимания ребенка на совершаемых действиях, что особенно важно при работе с детьми с неустойчивым вниманием.

Отражать высказывания ребенка, так как это:
-свидетельствует о внимании к его словам и действиям со стороны взрослого, а также понимании;
-учит ребенка правилам поведения в процессе разговора;
-стимулирует его речевое развитие;
-позволяет корректировать ошибки в речи.

Имитировать действия в процессе игры, так как это:
-способствует повышению его самооценки;
-заставляет ребенка имитировать действия родителей и делает его более восприимчивым к демонстрируемым взрослым моделям поведения.

Хвалить ребенка за хорошее поведение, так как это:
-способствует повышению его самооценки;
-служит закреплению социабельных форм поведения;
-способствует укреплению контакта между ребенком и родителем;
-заставляет ребенка проявлять больше настойчивости в освоении новых навыков.

Игнорировать попытки ребенка привлечь к себе внимание неправильным поведением, так как это:
-способствует преодолению дезадаптивных форм поведения ребенка и позволяет избежать обвинений в его адрес.

Полезные занятия, в особенности игры, укрепляют отношения между ребенком и родителями. Это - общение, доставляющее удовольствие и радость. Игра родителей с детьми крайне благоприятствует оптимизации отношений между членами семьи, даже если в иные минуты она приносит огорчение.

Не судите себя слишком строго и не ожидайте слишком многого от своих усилий. Быть родителем нелегко. Родительские способности также проявляются не сразу. Учитесь на этих трудностях, на неизбежных промахах, когда вы чувствуете, что как родитель поступили не лучшим образом. Ребенок поймет и оценит ваши искренние попытки понять его и помочь, даже если то, что вы делаете, - не самое лучшее, что в данный момент можно сделать. У вас будет не одна возможность исправить свои ошибки и промахи. Доверяйте вашим чувствам и ощущениям, отмечайте и радуйтесь всем вашим удачам и успехам вашего ребенка.

Чтобы не допускать разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. Как мы можем это сделать:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.

6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:
    - Мне хорошо с тобой.
    - Я рада тебя видеть.
    - Хорошо, что ты пришел.
    - Мне нравится, как ты…
    - Я по тебе соскучилась.
    - Давай (посидим, поделаем…) вместе.
    - Ты, конечно, справишься.
    - Как хорошо, что ты у нас есть.
    - Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые случаются, но вполне преодолимы!

Заключение

Рассмотрев проявления и причины эмоционально – поведенческих проблем приемных детей, приемы формирования эмоционально – близких отношений между родителями и ребенком, приемы конструктивного общения, мы пришли к выводу, что в семье с атмосферой эмоционального комфорта и уважения ребенок сможет преодолеть сложившиеся трудности. У ребенка, чувствующего хорошее отношение к себе, возникает привязанность к родителям и ответные чувства. Дети и родители постепенно начинают жить жизнью обычной нормальной семьи, если родители не испытывают страха перед отягощенной наследственностью ребенка и готовы адекватно воспринимать происходящие в нем возрастные изменения. При благоприятном процессе адаптации в новой семье происходит становление адекватного поведения ребенка, а именно:

- У ребенка исчезает напряжение, он начинает шутить и обсуждать свои проблемы и трудности с взрослыми;
- Ребенок привыкает к правилам поведения в семье и в детском учреждении;
- Ребенок принимает активное участие во всех делах семьи;
- Ребенок без напряжения вспоминает о своей прошлой жизни;
- Поведение ребенка соответствует особенностям характера и полностью адекватно ситуациям;
- Ребенок чувствует себя свободно, становится более независимым и самостоятельным;
- У многих детей меняется даже внешность, становится выразительным взгляд;
- Дети становятся эмоциональнее; расторможенные – более сдержанными, а зажатые – более открытыми.

Это и есть форма проявления благодарности родителям, принявшим их в семью. Именно проживание ребенка в семье приводит к эмоциональным изменениям, стимулирует развитие ребенка. Семья – наиболее благоприятная среда для развития здоровой личности, так как обладает серьезными преимуществами в социализации индивида благодаря особой психологической атмосфере любви и нежности, заботы и уважения, понимания и поддержки.