

Методические рекомендации замещающим родителям

Решение взять в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей – нелегкий и очень ответственный шаг. Люди делают этот шаг под влиянием очень разных обстоятельств. Это может быть желание стать родителем и подарить свою любовь и заботу маленькому человеку, или желание помочь конкретному лишенному родительской ласки ребенку обрести семью. В любом случае, это решение достойно уважения!

Перед будущими родителями (или родителем) непременно встанет вопрос о том, **насколько сложно будет воспитывать приемного ребенка, какие проблемы могут появиться в связи с усыновлением и как помочь приемному ребенку адаптироваться в новой семье?**

Решив усыновить или взять под опеку ребенка, вы должны быть готовы к его продолжительной адаптации в семье. Чем старше возраст, тем более затруднительным проходит этот процесс.

Первым в адаптационном периоде у нового члена семьи является проявление стеснения и зажатости. Дети ведут себя тихо и неестественно, чтобы заслужить любовь родителей. Этот период еще называют «медовым месяцем». Но нетипичное для дитя поведение рано или поздно заканчивается: ребенок начинает быть собой. И это хорошо, что малыш больше не играет, а открывает себя. Теперь главное направить его энергию в нужное русло. В стрессовых ситуациях ребенок начинает вести себя так, как привык – это значит, что он доверяет вам настолько, чтобы открыть свои неприглядные стороны, подсознательно понимая – теперь он ваш, вы от него не откажетесь. На этом этапе вам не стоит волноваться и пить валерьянку – воспитание приемного ребенка идет своим путем.

Воспитание детей в приемной семье требует особой ответственности и знаний родителей. Семья, которая успешно разрешила свои конфликты, станет крепче. Будьте подготовлены к появлению в вашей семье новой жизни и тогда вы сможете воспитать полноценную и счастливую личность.

Что нужно знать о вашем ребенке?

Как говорят, дети – это те же взрослые, только маленькие. Дети, оставшиеся без попечения родителей, — это маленькие взрослые с огромным жизненным опытом. И опыт этот, как правило, не всегда позитивный. Некоторым из них пришлось пережить такое, от чего любой взрослый пришел бы в отчаяние или, как минимум, впал бы в депрессию – страх, лишения, предательство самых близких людей. У каждого ребенка есть своя история, непохожая на другие, у каждого ребенка свой опыт переживания

произошедшего с ним. Поэтому нарисовать общий портрет такого ребенка невозможно. Но мы можем выделить некоторые особенности, которые часто встречаются у детей, оставшихся без попечения родителей. Эти особенности необходимо знать замещающим родителям, чтобы легче распознать их у своего ребенка и быстрее помочь ему. Информация, которую мы предлагаем вашему вниманию, может показаться несколько пугающей. Отнеситесь к ней спокойно – это всего лишь обобщенный опыт работы с детьми, оставшимися без попечения родителей. Как правило, совсем скоро дети, попавшие в нормальную семейную атмосферу, перестают чем-либо отличаться от своих сверстников, воспитанных в кровной семье.

Особенности физического развития детей

Дети, оставшиеся без попечения родителей, часто отличаются по состоянию своего здоровья от детей из благополучных семей. Дети, которые растут без постоянной заботы со стороны родителей или других близких людей, имеют ряд особенностей, но это не значит, что все они чаще болеют или страдают хроническими заболеваниями. Большинство особенностей, о которых пойдет речь – функциональные, то есть они поддаются исправлению, если здоровью ребенка уделяется достаточно внимания.

Наиболее часто у детей, оставшихся без попечения родителей, наблюдается задержка физического развития, которая проявляется в снижении, по сравнению со сверстниками, роста и веса ребенка. После помещения в семью, при условии правильного питания и активного образа жизни, приемные дети легко догоняют своих сверстников. Однако на первых порах у приемного ребенка могут наблюдаться нарушения пищеварения (тошнота, рвота, изжога, понос или запор, боли в животе). Это может быть связано как с неправильным или непривычным питанием, так и с аллергическими реакциями, или психологическими нагрузками и стрессовыми ситуациями. Исправление этих нарушений зависит в большей мере не от медикаментозного вмешательства, а от правильной диеты и нормализации режима дня. Наряду с особенностями роста, питания и пищеварения, среди приемных детей нередко встречаются симптомы неврологических расстройств, включая:

- возбудимость, импульсивность, иногда агрессивность, рассеянность и слабую концентрацию внимания;
- заторможенность реакций, вялость;
- нарушение общей и тонкой моторики (недостаточную ловкость, неупорядоченность или избыточность движений);
- речевые нарушения;
- недержание мочи (энурез) или кала (энкопрез).

Причины неврологических симптомов разнообразны, начиная от неправильного питания (авитаминоз), и заканчивая психоэмоциональными травмами или изменениями в опорно-двигательном аппарате.

Важно знать, что большинство этих симптомов обратимы – нужно лишь вовремя их заметить и обратиться к врачу. Другие особенности здоровья характерны как для приемных детей, так и для их сверстников, воспитывающихся в кровных семьях. Так, среди современных школьников часто встречаются нарушения осанки, вплоть до искривления позвоночника. Для профилактики нарушений опорно-двигательной системы нужны регулярные занятия физкультурой (зарядка). Для коррекции нарушений врач может рекомендовать лечебную физкультуру, коррекционный массаж, в ряде случаев – мануальную терапию. По рекомендации врача дети также могут посещать различные спортивные секции (плавание, баскетбол и др.), что поможет исправить имеющиеся нарушения. Кроме того, у детей часто наблюдаются различные аллергические реакции: кожная сыпь, зуд, отек губ, слезотечение, кашель, чихание, слизистые выделения из носа, проявляющиеся после употребления определенных продуктов питания, в один и тот же сезон, при нахождении в определенном помещении, и т.п. Пищевая аллергия также может проявляться в виде различных нарушений пищеварения, описанных выше. Наш совет тот же: быть внимательным к своему ребенку и вовремя обращаться к врачу.

Нужно очень аккуратно вводить новые блюда в рацион питания ребенка, так как некоторые продукты могут вызывать аллергию.

Для того чтобы взять в свою семью ребенка с хроническим заболеванием или ребенка с особыми потребностями, необходимо пройти особую подготовку. О том, как ухаживать за ребенком с особыми потребностями вам подробно расскажут специалисты социально-педагогической и психологической службы Средней школы № 8 г. Речицы. Врач должен предоставить вам полную информацию о заболевании, режиме дня, диете. Кроме того, мы рекомендуем вам почитать специальную медицинскую литературу.

Особенности психического развития детей

Говорить, что дети, оставшиеся без попечения родителей, намного чаще других детей страдают нарушениями психического развития, было бы неправильно. Но приемным родителям, также как и кровным, необходимо иметь представление о тех трудностях, с которыми они могут столкнуться, знать, на что в поведении детей надо обязательно обращать внимание. Ведь как бы то ни было, непростые жизненные ситуации, с которыми приходилось сталкиваться ребенку, успели отложить свой отпечаток на его психике. К счастью, детская психика довольно пластична, и в домашней любящей атмосфере ребенок достаточно быстро придет в норму. У детей могут наблюдаться астенические состояния, которые связаны с истощением нервной системы. Ребенок постоянно чувствует слабость, повышенную утомляемость, для него характерны частая смена настроения, повышенная раздражительность и плаксивость, может нарушаться сон. Истощение нервной системы может проявляться по-разному.

Из-за чего могут возникать астенические состояния у детей?

Во-первых, причина может заключаться в том, что родители слишком много ждут от своего долгожданного приемного ребенка. Многие родители хотят, чтобы ребенок обязательно хорошо учился, получил высшее образование, занимался музыкой или спортом. Конечно, это прекрасно, но стоит ли ради хороших оценок и прочих успехов жертвовать здоровьем ребенка, ведь физические и психические перегрузки могут привести к нервному истощению и другим нарушениям. Во-вторых, астенические состояния могут возникнуть в результате неблагоприятной ситуации в прошлом окружении ребенка. Трудно оставаться психически здоровым, если твои родные родители злоупотребляют алкоголем и постоянно устраивают скандалы на твоих глазах! Имейте в виду, что напряженные отношения в новой семье между приемными родителями могут привести к тому, что ребенок начнет беспокоиться, что что-то не так, что он в чем-то виноват, начнет думать, что может повториться тот кошмар, который был в его кровной семье. Подобные переживания истощают внутренние силы ребенка, приводят к нарушениям поведения и дисгармоничности развития. Неврозы страха проявляются в том, что дети начинают чего-либо или кого-либо бояться. Считается, что если ребенок до 4–4,5 лет чего-то боится, то это нормально. Так он отрабатывает свою «внутреннюю программу» — ему надо научиться бояться, научиться осторожности. Если страхи задерживаются и дальше, или приобретают навязчивый характер, то это повод для того, чтобы обратиться к специалисту.

Страхи могут проявляться по-разному. Часто ребенок не может заснуть один в темной комнате. Он может бояться злых людей, животных или фантастических персонажей. У детей, особенно младших школьников, также могут встречаться школьные фобии. Обычно школьник не хочет ходить в школу не потому, что он ленивый и не хочет учиться, а потому, что боится учительницы (она громко говорит; говорит не так, как мама; у нее строгий взгляд или особенности в поведении, которые пугают ребенка). У детей, особенно у подростков, часто бывает страх смерти и страх за своих родственников.

Иногда взрослые сами способствуют возникновению страхов у детей. Например, мы провоцируем у ребенка страх потери, когда говорим, что отдадим его злой тете или милиционеру, если он будет плохо себя вести. Читая на ночь страшные сказки, разрешая смотреть страшные фильмы, мы вызываем у ребенка страх темноты, страх засыпать в одиночестве и т. д.

Приемные родители ни в коем случае не должны говорить ребенку, что отдадут его обратно, если он не будет слушаться! У ребенка и так велик страх потери близкого человека, подобные угрозы только усугубят его чувство незащищенности, тревожности, неуверенности в себе.

У детей могут встречаться нарушения сна и аппетита, особенно в начале пребывания в новой семье. Нарушения сна бывают двух видов: ребенок не может уснуть, и, наоборот, ребенок чересчур сонливый. Ребенок не может уснуть чаще всего из-за страхов или из-за чрезмерной активности,

возбудимости. Повышенная сонливость ребенка обычно связана с астеническим состоянием. Особое внимание надо обращать на случаи, когда ребенок хорошо засыпает, соблюдает режим, но во сне начинает себя странно вести — встает и куда-то идет с открытыми или закрытыми глазами, находясь при этом в «странном» состоянии (лунатизм); регулярно разговаривает во сне; у него крайне беспокойный сон (постоянно ворочается). С этими жалобами надо обязательно обращаться к врачу. Нарушения аппетита бывают у детей при попадании из условий, в которых они не наедались, в условия, где они могут есть сколько угодно. Обычно в таких случаях дети начинают есть очень много, они даже могут делать запасы (например, прятать хлеб или конфеты), но со временем, обычно через 1–3 месяца, это проходит.

Пищевые привычки являются одними из самых сильных и стойких. Поэтому вводить новые блюда нужно постепенно и осторожно. Сразу изменять детские пристрастия в еде нельзя. Также родителям может потребоваться время, чтобы приучить ребенка правильно вести себя за столом, есть с помощью столовых приборов и т. д.

Нужно обращать особое внимание на случаи, когда ребенок резко изменяет пищевое поведение: например, ел нормально и вдруг начинает отказываться от еды, или, наоборот, начинает слишком много есть. В таких случаях надо разбираться с врачом, что стоит за этими изменениями.

Особенности эмоционального развития детей

Все дети в процессе развития движутся от беспомощности к зрелой независимости. У детей есть определенные физические потребности, без удовлетворения которых жизнь не может продолжаться, а также определенные психологические потребности, удовлетворение которых обеспечивает гармоничное формирование личности. Дети, лишённые попечения родителей, независимо от возраста, часто испытывают трудности в эмоциональной сфере. Связано это с тем, что **для формирования здоровой эмоциональности необходима атмосфера любви и безусловного принятия**, которую невозможно обеспечить ребенку вне семьи. Как может вести себя ребенок с трудностями в эмоциональной сфере? Он может отличаться повышенной агрессивностью, вспышками гнева, плаксивостью. Его настроение может резко меняться без видимых причин. Кроме того, он может совершенно не понимать проявлений любви убегать и прятаться, когда вы пытаетесь его обнять и поцеловать. Он может не уметь смеяться и не понимать шуток, ведь чувство юмора тоже принадлежит к эмоциональной сфере человека. Эмоциональные нарушения обычно присутствуют у детей, у которых не сформировалось или сформировалось с нарушениями чувство привязанности.

Привязанность – это способность и потребность людей создавать и сохранять прочные эмоциональные связи с другими людьми. При отсутствии возможности устанавливать отношения

привязанности со взрослым, у ребенка могут возникать эмоциональные нарушения.

Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для ребенка. Они закладывают базовое доверие к миру, создают условия для активного познания окружающего мира и полноценного общения. А теперь представьте, какое доверие к миру может быть у ребенка, родители которого постоянно дрались друг с другом, или, еще хуже, жестоко обращались с ним самим?

Жестокое обращение с детьми

Маленькие дети особенно уязвимы к жестокому обращению. У них нет возможности избежать насилия, получить эмоциональную поддержку вне семьи. Чем раньше ребенок столкнулся с жестоким обращением, чем беднее его опыт теплых и доверительных отношений с матерью, тем больше страдает его умственное и эмоциональное развитие. Жестокое обращение с детьми – это любое действие или бездействие по отношению к ребенку со стороны родителей, лиц, их заменяющих, а также учреждений или общества в целом, в результате которых нарушается физическое или психическое развитие, здоровье или благополучие ребенка, а также ущемляются его права и свобода.

Основные формы жестокого обращения с детьми:

- физическое насилие;
- сексуальное насилие;
- эмоциональное (психологическое) насилие;
- пренебрежение основными нуждами ребенка.

Психологическое насилие в отношении ребенка

Психологическое насилие сопровождает все формы жесткого обращения с детьми. По мнению специалистов, его влияние более разрушительно для личности ребенка по сравнению с физическим и даже сексуальным насилием.

Основные типы психологического насилия в отношении детей

Игнорирование

- неспособность или нежелание выражать любовь и заботу по отношению к ребенку;
- лишение ребенка необходимой поддержки, сочувствия;
- игнорирование его основных нужд в безопасном окружении.

Отвержение

- открытое неприятие, постоянная критика, негативные сравнения;
- предъявление чрезмерных требований к ребенку, несоответствующих его возрасту и возможностям;
- публичное унижение, демонстрация его отрицательных качеств.

Угрозы (или терроризирование)

- угрозы наказанием, побоями или совершением насилия по отношению к ребенку или к тому, кого он любит;

- оскорбление, унижение достоинства.

Изоляция

- установление безосновательных ограничений на общение ребенка со сверстниками, родственниками или другими взрослыми;
- запрет или ограничение без достаточных оснований на выход из дома.

Развращение

- побуждение к развитию антисоциального поведения (воровство, проституция, порнография);
- вовлечение в употребление алкоголя, наркотиков;
- поощрение саморазрушающего поведения.

Последствия жестокого обращения

Итак, что же получается, когда с ребенком жестоко обращались – независимо от того, единичный это был случай или такое происходило систематически. Вот основные последствия жестокого обращения:

- задержка умственного и эмоционального развития у маленьких детей;
- высокий уровень агрессивности, направленной как на других, так и на себя;
- импульсивность;
- низкий уровень самоуважения, низкая самооценка;
- замкнутость, недоверие к окружающим;
- высокая тревожность, боязливость;
- эмоциональная неуравновешенность;
- подавленное настроение, вплоть до депрессии;
- психосоматические и нервные расстройства.

Нарушения поведения у детей часто являются индикатором эмоционального неблагополучия и указывают на борьбу ребенка за внимание или власть, желание мести, демонстрацию своей несостоятельности. Выяснить подлинную причину таких нарушений можно на приеме у психолога или психотерапевта. Дети, оказавшиеся без попечения родителей могут испытывать двойную психологическую травму: с одной стороны, они страдали от жестокого обращения в своей семье, а с другой тяжело переживают разрыв с ней.

Как помочь детям с эмоциональными проблемами

Эмоциональные проблемы, как правило, преодолеваются несколько сложнее и длительнее, чем проблемы физические или даже интеллектуальные. Но тут опять вступает в силу наше любимое правило: ваша любовь, забота и поддержка плюс помощь специалистов, если она необходима, поможет преодолеть любые трудности! Итак, что необходимо ребенку в первую очередь:

- атмосфера тепла и принятия;
- возможность выражать свои чувства;
- новая модель отношений в семье (доверие, доброжелательность, уважение, эмоциональная поддержка, разумные требования и обязанности, оптимистичный настрой);
- помощь психолога, психоневролога;

- обучение будущих приемных родителей;
- общение с другими приемными семьями.

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

- Замечайте самые маленькие успехи и радуйтесь им.
- Сравнивайте его только с ним самим вчерашним, а не с другими детьми.
- Хвалите за конкретные достижения и просто радуйтесь тому, что он живет с вами.
- Выдерживайте соотношение между похвалой и порицанием 5:1.
- Разрешайте ребенку ошибаться, иметь собственное мнение, право выбора.
- Помогите ему найти друзей.
- Помните, что школьные оценки – не главный и не единственный показатель благополучия ребенка.

Особенности эмоционального контакта с ближайшим окружением играют решающую роль, как в происхождении различных нарушений эмоционального развития, так и в их преодолении. Только воспитание в любящей семье может обеспечить благоприятные условия для детей, перенесших тяжелые психологические травмы и имеющих проблемы в психическом развитии. Мы не в силах отменить прошлый опыт ребенка, но мы в состоянии помочь ему в настоящем – и тем самым повлиять на его будущее.

Симптомы, при которых необходимо обратиться к специалистам

- Если у ребенка подергиваются отдельные мышцы лица или тела (двигательные тики), он постоянно всхлипывает, шмыгает носом и т. д. (голосовые тики).
- Если ребенок стал раздражительным, у него частые вспышки гнева.
- Если ребенок чувствует вялость, слабость, быстро утомляется.
- Если ребенка мучают страхи.
- Если у ребенка понизился или чрезмерно увеличился аппетит.
- Если у ребенка трудности с засыпанием, ночные просыпания, разговоры, вскрикивания во время сна, беспокойный сон.
- Если у ребенка снизилась успеваемость в школе.
- Если ребенок сосет палец, выдергивает волосы, откусывает и грызет ногти, раскачивается перед сном в кровати.
- Если у ребенка повторяющиеся головные боли, головокружения, моторная неловкость.
- Если у ребенка ночной или дневной энурез, энкопрез.

Создание благоприятных условий жизни и воспитания

Для того чтобы ребенок успешно развивался, необходимо:

- Стабильное позитивное общение с близкими взрослыми. Совместные прогулки, игры, сказка на ночь – все это и есть «позитивное общение». Пусть его будет как можно больше в вашей семье!

- Заботиться об удовлетворении его основных физических и психологических потребностей. Основные физические потребности или нужды – это еда, сон, тепло, жилище, свежий воздух, солнечный свет, движение, отдых, предупреждение заболеваний и травм. Основные психологические потребности – это потребность в привязанности и любви; ощущение психологической безопасности; чувство самоуважения; возможность учиться на собственном опыте; реализация своих способностей; достижение независимости и самостоятельности. Но вы, конечно же, понимаете, что основная психологическая потребность ребенка – это быть любимым своими родителями или людьми, замещающих их.

- Принимать ребенка таким, какой он есть. Вы же любите своего ребенка не за то, что он знает много стихов наизусть, а за то, что он единственный и неповторимый, с этим ведь не поспоришь, верно?

- Поддерживать ребенка в преодолении трудностей. Завязывать шнурки, чистить зубы, складывать слоги в слова – это совсем нетрудно, когда мама или папа помогают!

- Стимулировать познавательные интересы. Ребенок спросил вас, что больше – солнце или луна? Расскажите ему заодно об устройстве Солнечной системы. Поощряйте его заинтересованность и никогда не отмахивайтесь от вопросов!

- Соразмерять требования возможностям ребенка. Ну конечно, не стоит требовать от пятилетнего малыша знания таблицы умножения. И, тем более, ни в коем случае нельзя упрекать ребенка с задержкой психического развития в том, что он не знает или не умеет чего-то того, чем уже давно овладели его более здоровые ровесники.

- Огромное терпение взрослых. Спокойствие, только спокойствие! Терпение вам понадобится просто в огромных количествах. Терпение для того, чтобы не сойти сума от тысячи и одного «почему», терпение для того, чтобы не раздражаться, когда ребенок никак не может запомнить стихотворение, терпение, когда он делает что-то совсем не так, как нужно вам... Но вы же справитесь, правда?

- Оптимистический настрой. Оптимист – это тот человек, который говорит, что стакан наполовину полон, а не наполовину пуст, который искренне верит, что все будет хорошо, который умеет извлекать жизненные уроки из любого, даже отрицательного опыта... Как было бы хорошо, если бы вы передали этот настрой своему ребенку!