**Первые дни ребёнка дома.**

**Памятка начинающим родителям – некоторые рекомендации**

Если вы взяли ребёнка, воспитывавшегося в учреждении, то первые дни и недели его пребывания в семье у него могут возникнуть, кажущиеся странными, особенности поведения. В этой памятке мы постараемся дать некоторые рекомендации, как сгладить возможные проблемы и упростить ребёнку привыкание к семье и её укладу.

Резкое изменение распорядка, расширение круга контактов, отрыв от привычной обстановки может спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, появление моторных расстройств и неадекватные реакции на ваши действия и слова.

**Помните**:

1. Старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой был режим для ребёнка в воспитывающем учреждении. Какие реакции проявлял он при изменении режима, или какие тенденции в нарушении его проявлял. Если ему нравилось засыпать позже остальных, то пусть у вас дома режим сместится в эту сторону, но не сильно.

2. Выясните предпочтения в еде, чем он питался, не настаивайте, если ребёнок будет отказываться от каких-то ценнейших на ваш взгляд продуктов, например рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он всё это начнёт есть сам.

3. Не стоит вываливать на него горы новых игрушек, не обязательно они вызовут у него бурю восторга, маленького ребёнка непривычные игрушки могут и напугать. Если возможно, попросите в учреждении игрушку, к которой он больше всего привык. Постарайтесь воссоздать в доме какие-то элементы, знакомые ему по учреждению, и создающие у него ощущение знакомого и приятного.

4. Не перегружайте ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

5. Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Вынесите из его комнаты сильно пахнущие растения, косметические средства.

6. Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса.

7. Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка. Умеренность и постепенность в это время для ребёнка гораздо важнее мер, по компенсации обделённости его в чём-либо.

8. Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны, и так её будет предостаточно. Даже более старших детей, как бы вам не хотелось дать им возможно больше и скорее, не торопитесь перегружать новыми впечатлениями. Совершенно не обязательно совершать дальние прогулки или поездки в клубы, музеи и на праздники. Позвольте им сначала достаточно ознакомиться с домом.

9. Не надейтесь, что ребёнок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность, скорее он будет ярче проявлять беспокойство при вашем отсутствии.

10. Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза». Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте все, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова. Не останавливайте его, если он рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, где представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день. Проявите терпение. Лечит время, внимание и любовь.

Чтобы было проще представить, что происходит с ребёнком во время первых дней освоения нового дома, попробуйте вообразить себе, что вы неожиданно оказались на чужой планете, где море новых непонятных ощущений, а каждый незнакомый шорох содержит угрозу и единственный, кто может помочь ему почувствовать себя в безопасности - это вы.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ  ЛИТЕРАТУРА**

**1. Людмила Петрановская. Трудный возраст. АНО «Студио-Диалог», 2010**

*Издание предназначено прежде всего для приёмных родителей, однако интересно оно будет для всех родителей, сталкивающихся со сложностями в поведении детей-подростков, для психологов и специалистов по работе с детьми. Вторая глава книги посвящена теме экзаменов, содержит практические рекомендации по подготовке к этому важному событию жизни подростка.*

**2. Людмила Петрановская. Дитя двух семей. Книга для приёмных родителей. Москва, «Студио-Диалог», 2012.**

*Автор обращается к очень сложной и вызывающей дискуссии теме – формированию сложной идентичности приёмного ребёнка. В книге поднимаются такие вопросы как целесообразность сохранения тайны усыновления, отношение к кровным родителям. Приводятся рассказы выросших приёмных детей. Цель книги – помочь приёмным родителям разобраться в своих чувствах и чувствах ребёнка, найти правильные слова, не наделать ошибок, создать из боли – любовь, из внутреннего разлада – гармонию.*

**3. Людмила Петрановская. Как ты себя ведёшь? 10 шагов по изменению трудного поведения. Пособие для приёмных родителей. АНО «Студио-Диалог», 2010**

*В книге раскрываются механизмы трудного поведения приёмных детей и даются конкретные рекомендации по его изменению.*

**4. Вайолет Оклендер. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., «Класс», 1997**

*В книге рассматриваются подходы к проникновению во внутренний мир ребёнка, типичные для детства проблемы и особенности поведения. Подробно описаны технические приёмы, дающие проявиться фантазии, чувствам, переживаниям ребёнка: рисование, поделки, сочинение рассказов, стихов. Будет полезна творческим и неравнодушным родителям и специалистам по работе с детьми.*

**5. Дорис Бретт. «Жила-была девочка, похожая на тебя…» Психотерапевтические истории для детей. М., «Класс», 2000**

*Австралийский детский психолог Д.Бретт предлагает «рецепты»  помощи детям и родителям в различных проблемных ситуациях. Родители часто могут стать для детей психологами и терапевтами – в частности, через сказки и истории, правила составления которых приводятся в этой книге.*

**6. Вилен Гарбузов. Нервные и трудные дети. М., «Астрель-СПб», 2006**

*Вилен Исаакович Гарбузов – профессор, психоневролог, психотерапевт, врач высшей категории. Автор полвека вёл массовый приём детей, страдавших «детской нервозностью» и отличавшихся трудностью поведения. Обеспокоенные, а нередко и измученные этими проблемами родители задавали вопросы, которые автор систематизировал и отвечает на них в своей книге.*

**7. Татьяна Губина. Кузя, Мишка, Верочка… и другие ничейные дети: Рассказы. – Липецк, Ваша Типография, 2011**

*Татьяна Всеволодовна  Губина – семейный психолог, педагог, специалист по устройству детей, оставшихся без родительского попечения, в приёмные семьи. Она собрала в своей книге несколько историй про детей, которых забирали из детского дома – усыновляли или брали в приёмную семью на воспитание. Это истории семей, которые приняли ребёнка, зачастую очень трудного и запущенного ребёнка, который затем «выправлялся» и становился просто ребёнком – любимым, жизнерадостным, счастливым…*

**8. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991**

*Несмотря на то, что название книги адресует её родителям «беспокойных подростков», рекомендуем её почитать родителям детей любого возраста. Пошаговая система выстраивания отношений с ребёнком, предложенная авторами,  поможет вам быть увереннее и спокойнее, а ребёнку расти ответственным и сильным.*

**9. Записки приёмной матери. – Мн.: ООО «Мэджик Бук», 2005.**

*Авторы этой книги – приёмные родители и родители-усыновители, которые делятся своими раздумьями и опытом родительства в отношении детей, которых они приняли в свою семью. Каждая реальная жизненная история, рассказанная «из первых уст», сопровождается комментариями специалистов Национального центра усыновления Министерства образования Республики Беларусь.*

**10. Кэти Гласс. Будь моей мамой. Искалеченное детство. – Москва: Рипол классик, 2011.**

*Эта книга рассказывает правдивую историю знакомства автора с восьмилетней девочкой по имени Джоди. Кэти работает патронажной воспитательницей. По её словам, это был наиболее тяжёлый случай из всех, которыми она занималась. Девочка с первого дня своего пребывания в новой семье показала себя настоящим тираном. Она откровенно издевалась над приёмной мамой и сводными братом и сестричками. Узнав страшную правду о родной семье Джоди, Кэти предприняла всё возможное, чтобы помочь девочке справиться с её  психологическими травмами.*

**11. Дон Элиум, Джоан Элиум. Воспитание сына. – СП-б.: Питер, 2003.**

*Как вырастить настоящего мужчину — честного и стойкого, отважного и нежного? Чем воспитание мальчика отличается от воспитания девочки? Почему уже в материнской утробе сын ведет себя совсем не так, как дочка? Почему, такой ласковый в раннем детстве, он становится грубым в отрочестве? Как оградить его от дурного влияния, наркомании и алкоголизма? Что сделать, чтобы он был счастлив в своей будущей семейной жизни? Ответы на эти и другие вопросы вы найдёте в книге. Она поможет вам понять мотивы поведения малыша, избежать конфликтов с подростком, сохранить добрые отношения с  уже  взрослым сыном.*