



## *Советы психолога приемным родителям.*

**Правило 1.** Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!"

**Правило 2.** Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

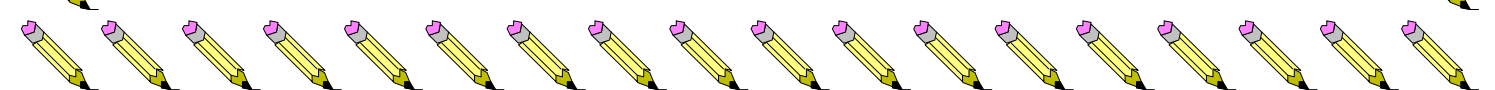
1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

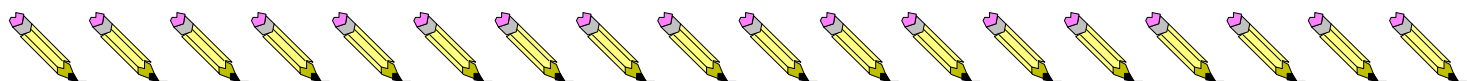
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Правило 3.** Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему. Пусть вас не пугают слова "снимайте с себя заботу". Речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашим сыну или дочери взрослеть. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь - самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения - более спокойными и радостными. Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непросто. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием своего ребенка. Возражения бывают примерно такие: "Как же мне его не будить; ведь он обязательно проспит, и тогда будут большие неприятности в школе!" Или: "Если не буду заставлять ее делать уроки, она нахватает двоек!". Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Данную истину можно записать, как Правило 4.

**Правило 4.** Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться "сознательным". Правило 4 говорит о том же, что и известная пословица "На ошибках учатся". Нам приходится набираться мужества и сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными.

**Правило 5 и 6.** Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего





ребенка, который без труда "читает" по вашей позе, жестам, интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти "несловесные" сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, "прорывается" и выливается в резкие слова или действия. Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас? 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" Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила 5 и 6, сконструировать ответы родителей. Они могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

3. Меня очень утомляет громкая музыка. Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психолога назвали "Я-сообщениями".

**Правило 7.** Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

**Правило 8.** Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае - свои ожидания.

**Правило 9.** Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка. О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: "Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!?" За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.

