


Педагог-психолог: Фельзинг Алена Евгеньевна

**Онлайн-лекторий:  
«Выстраивание  
детско-  
родительских  
отношений в  
приемной,  
опекаемой  
семье»**

 *alena\_fel*

 *Alena Fel*

*Механизмы здоровой привязанности работают одинаково с приемными и с родными детьми. Чуткость родителя, его гибкость, быстрая реакция, готовность ответить на запрос ребенка — главные условия налаживания безопасных и наполненных любовью отношений между взрослым и ребенком, независимо от того, как он появился в семье. Как можно на практике проявить чуткость и отзывчивость к потребностям приемных детей?*



Многие родители тревожатся за будущее, если берут в семью не новорожденного, а ребенка, которому есть несколько месяцев или даже лет. Их беспокоит, что у ребенка уже есть негативный жизненный опыт, например, опыт расставания с теми, кто заботился о нем в семье, в больнице и в детском доме.

Родители опасаются, что у ребенка не возникнет с ними такая же крепкая связь. Но это беспокойство напрасно, ведь возникновение привязанности — это долгий процесс. Один момент разделенного счастья, любви и безопасности еще не превращается в привязанность, и точно так же один напряженный момент переезда из детдома или больницы в семью не вызовет проблем с возникновением связи между ребенком и новыми родителями.



**Какой бы ни была биография нового члена вашей семьи до встречи с вами, у вас есть все шансы наладить с ним здоровую связь, основанную на чувстве безопасности и взаимной привязанности.**

Я составила этот список ключевых элементов чуткого родительства, он подойдет не как буквальная инструкция, а как стартовая точка для развития отношений с детьми.



# ЭМОЦИИ

## **Будьте внимательны и чутки**

Спрашивайте себя: «О чем сейчас думает мой ребенок?» и «Что он может подумать об этой ситуации?» Не успокаивайте себя мыслью, что ребенок воспринимает происходящее так же, как вы: его восприятие должно совпадать с вашим. Не спешите. Следите за сигналами, которые он вам подает.

## **Будьте эмоционально открыты**

Ребенку важно видеть, что вы испытываете (и проявляете) разные эмоции. Не бойтесь показать свое удовольствие от общения с ним: улыбайтесь, когда к нему обращаетесь. Но и не скрывайте свои негативные эмоции: если у вас на глазах слезы, объясните, что вам грустно, расскажите, почему вы грустите. Так вы подаете ребенку пример выражения чувств: ему важно видеть, каково это — осознавать свои эмоции и проявлять их. Если он научится проговаривать, что именно он чувствует, это избавит его от необходимости подавлять эмоции или «выпускать пар» через действия.



## **Смотрите друг другу в глаза**

Если ребенок отводит взгляд, не настаивайте, но не прекращайте попыток. Можно играть в гляделки или в «ку-ку»: по очереди прятать лицо в ладонях, «теряя» друг друга, а потом, внезапно открывая глаза, «находить». Игровая ситуация снижает чувство опасности и превращает глазной контакт в приятное развлечение.

## **Будьте готовы к нытью, истерикам, прилипчивости**

Если ребенок так себя ведет, не бросайте его одного, помогите ему успокоиться. Таким поведением ребенок старается удержать вас рядом. Оно постепенно сойдет на нет — ребенку будет все легче и легче выражать свои чувства иначе.

Отзывайтесь на подобное поведение конструктивно, предлагайте ребенку слова, которые описывают его чувства: «Похоже, ты хочешь побыть с папой», «Ты пытаешься сказать, что не хочешь, чтобы я уходила?»»



## Страница психолога

**Дистанцирование** же, напротив, как правило, лишь усугубляет подобное поведение. Однако это не значит, что надо капитулировать и не пытаться выстраивать границы, просто нужно делать это нежно: «Ты, кажется, хочешь, чтобы я с тобой посидела. Давай ты меня об этом попросишь, как большая девочка», «Я с удовольствием посажу тебя на колени, но, пожалуйста, сядь так, чтобы нам обоим было удобно».

Если у ребенка [истерика](#), будьте рядом. Скажите ему, что все будет хорошо, объясните, что злиться — это нормально. Такое поведение совершенно не означает, что вы поддаетесь ребенку, что вы утрачиваете контроль, что ребенок вами вертит — ему действительно нужно, чтобы вы были рядом.

Да, иногда вам придется уходить, например, оставляя его школе. Со временем ребенок научится понимать, что вы должны уйти, но что вы вернетесь.

Будьте внимательнее с детьми, у которых никогда не бывает истерик: возможно, это значит, что они не умеют выразить свои чувства и потребности, и им нужно помочь с проявлением эмоций и желаний.





# Поведение

## Будьте предсказуемы

Будьте рядом. Реагируйте, когда ребенок плачет, кричит или зовет вас. Сколько бы ни было ребенку лет, реагируйте в пределах 15 секунд. Для вашего ребенка должно стать само собой разумеющимся, что, если он зовет, вы откликнитесь.

## Сочетайте слова и действия

Например, приходя будить ребенка утром, сразу начинайте разговор: «С добрым утром! Как спалось? Сейчас мы будем вставать, а потом пойдем гулять. Как тебе такой план? Я соскучилась, пока ты спал. Надеюсь, ты выспался. Ты лучший мальчик на свете!» Это помогает ребенку привыкнуть к тому, что забота, выражаемая через поступки (одевание, умывание), соединена с вами, с вашим голосом.





### **Поддерживайте телесный контакт**

Не опускайте младенца на пол: держите его в руках, носите его с собой, как будто пол — это лава. С совсем маленькими детьми для этого хорошо подходит слинг — ребенок всегда находится буквально у сердца. Детей постарше можно возить на шее, а потом — держать за руку, класть руку на плечо. Отнесите детей в кровать, играйте с ними в лошадку (лошадкой, разумеется, придется быть вам). Обнимайтесь.

### **Создавайте ритуалы**

Зная, чего ожидать, ребенок будет меньше испытывать стресс. Ритуалы, связанные с моментами перехода: от бодрствования ко сну, от дома к детскому саду или няне — успокаивают ребенка и дают ему уверенность.

Предсказуемость событий упрощает для ребенка выражение эмоций. Ребенок все равно иногда будет плакать, когда вы оставляете его у няни, но слезы будут вызваны грустью из-за временного расставания, а не страхом неизвестности.

Традиции не должны быть неизменными, они могут эволюционировать: годовалому малышу мы [каждый вечер читаем](#) одну и ту же сказку; когда ему два — сказок уже может быть две или три (и он может поучаствовать в их выборе); восьмилетний ребенок уже вполне может сам читать перед сном.



## Установки

### Будьте детоцентричны

Следуйте за ребенком. В какой-то момент дети приходят к выводу, что они пуп земли. Этот этап — нормальная и важная часть развития ребенка. Временная вера в то, будто он центр вселенной, помогает ребенку осознавать себя и чувствовать собственную значимость, вырабатывает внутреннюю силу. Поддержка родителей на этом этапе дает ребенку возможность вырасти более самостоятельным, самодостаточным. Позвольте ребенку брать ответственность на себя: играя, делайте вид, что это он взрослый и все решает, или сыграйте с ним в «зеркало», повторяя каждое его движение.

### Не принимайте поведение ребенка на свой счет

Многие родители отмечают, как сильно их ранят некоторые действия ребенка: например, когда он их отталкивает, убегает от них, не хочет обниматься. Пока ребенок учится выражать свои чувства словами, родители часто слышат: «Ты злой!», «Ненавижу тебя!» и ужасающее «Ты не моя настоящая мама!» Эти слова не отвержение, а просто клапан для выхода сильных эмоций: злости, раздражения, страха, ужаса, которые ребенок еще не научился как следует выражать.



## **Выдавайте желаемое за действительное**

Делайте вид, что ребенок ведет себе так, как вам бы хотелось. Если он просто поднял голову, когда вы зашли в комнату, притворитесь, будто он посмотрел на вас и с улыбкой потянулся вам навстречу. Откликнетесь на этот его (воображаемый) жест: смотрите прямо на него, раскройте объятия и улыбнитесь, говоря при этом что-то вроде: «Вот и ты! А я тебя искал! Смотри, я уже готов взять тебя на ручки».

## **Не бойтесь, вы его не испортите!**

Чем безопаснее ребенок чувствует себя сейчас, тем независимей он будет в будущем. Ваши чуткость и отзывчивость приведут к тому, что он реже будет использовать нытье и истерики, чтобы привлечь ваше внимание, и ваше общение от этого только выиграет.

