

Департамент образования Администрации Ярославской области
ГУ ЯО «Центр по усыновлению, опеке и попечительству»

Библиотека приемного родителя

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ
ПРИЕМНЫХ ДЕТЕЙ**

Ярославль
2007

УДК 37.018.15 : 159.942 (024)

Э 54

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИЕМНЫХ ДЕТЕЙ. –
Ярославль, Центр «Ресурс», 2007. – 44 с.

Составители: Мишурова Е.Ю., специалист
государственного учреждения Ярославской
области «Центр по усыновлению, опеке и
попечительству»

ВВЕДЕНИЕ

И приемные родители, и дети нуждаются в психологической подготовке к созданию приемной семьи и в психологическом сопровождении жизнедеятельности приемной семьи, особенно на первых этапах ее существования. Поддержка и помощь вначале позволяют заложить хорошую основу для будущего развития отношений в семье. Приемные родители должны знать о наиболее типичных трудностях и быть подготовленными к их разрешению. Правильные ориентиры нужны в любом деле, тем более таком сложном как воспитание ребенка с опытом жизни в условиях лишения родительского попечения.

Длительная разлука с матерью и семьей при отсутствии контакта с замещающим мать лицом, а также воспитание в условиях недостаточной заботы негативно влияют на психическое и физическое развитие детей. Семья, являясь важнейшим условием нормального развития ребенка, в случаях нарушения семейных отношений становится одним из главных источников различных отклонений в развитии. Алкоголизация родителей, насилие и травматический опыт приводят к возникновению у детей различных депрессивных и тревожных эмоциональных расстройств. В.В. Ослон, анализируя экспериментальные исследования, отмечает, что детские дома, как правило, не создают необходимых условий для компенсации пережитых травм, потому что не дают травмированному ребенку модели надежного и стабильного мира с возможностью постоянной привязанности (Ослон В.Н., 2006). В то время как 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, активизирует вытесненные потребности.

Представители современного психоанализа акцентируют внимание на том, какое важное значение для нормального психического развития имеют отношения ребенка с ближайшим окружением. Особенное значение имеет 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 эмоциональному 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 установить атмосферу взаимопонимания, наладить эмоциональный диалог с ребенком. Чтобы быть в достаточной мере отзывчивым, родителям следует знать о чувствах своего ребенка, его эмоциональных переживаниях.

В данной брошюре мы рассмотрим проявления и причины эмоциональных трудностей приемных детей, приемы формирования гармоничных, эмоционально близких отношений между родителями и ребенком, способы создания в семье атмосферы эмоционального комфорта и уважения, в которой ребенок сможет наиболее полно использовать собственный потенциал развития, преодолеть сложившиеся дефекты. Особое внимание уделим типичным проблемам и необходимым действиям родителей.

О привязанности и ее нарушениях

Явлением расстройства чувства привязанности ученые объясняли многие трудности, возникающие в семьях, которые усыновили или взяли на воспитание в семью детей старше 3-х лет.

Что такое привязанность? Психолог А.Щепина рассматривает наиболее типичную жалобу. Родители девочки, удочеренной из детского дома, поначалу решили, что восьмилетняя девочка достаточно легко адаптировалась к новой жизни. Она была мила со всеми членами новой семьи, ласково целовала родственников при встрече и обнимала их при расставании. Однако вскоре усыновители поняли, что точно также она ведет себя и с незнакомыми людьми. Они были обеспокоены этим открытием и очень обижены тем, что дочь оказывает одинаковые знаки внимания им, ее приемным родителям, и совершенно посторонним людям. Еще одним неприятным для них моментом стало то, что девочка совершенно не расстраивается, когда родители уходят, и может легко остаться с любым мало знакомым человеком. На консультации у психолога они узнали, что у ребенка не сформировано чувство привязанности.

Привязанность – это взаимный процесс образования эмоциональной связи между людьми, которая сохраняется неопределенное время, даже, если эти люди разделены. Взрослым нравится испытывать чувство привязанности, но они могут прожить и без него. Детям же испытывать чувство привязанности необходимо. Они не могут полноценно развиваться без чувства привязанности к взрослому, 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 ребенка, но и вызвать задержку эмоционального, социального, физического и умственного развития ребенка.

Чувство привязанности является важной частью жизни замещающей семьи. Развитие этого чувства может помочь детям

или подросткам построить или восстановить отношения со своей кровной семьей (родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, родственниками), что очень важно для воссоединения с нею. Если же известно, что кровная семья не может или не хочет заботиться о ребенке, и ребенок должен быть усыновлен, важно развивать чувство здоровой привязанности, чтобы, во-первых, успешно справляться с последствиями расставания с кровной семьей, и, во-вторых, чтобы детство было счастливым настолько, насколько это возможно.

Формирование привязанности у детей

Чувство привязанности не является врожденным, это приобретенное качество и присуще оно не только людям. Применительно к животному миру это свойство называют «импринтинг» – запечатление. Вероятно, вам доводилось слышать о том, что цыплята считают своей матерью утку, которая их высидела и которую они увидели первой, или щенята считают своей мамой кошку, которая их впервые накормила собственным молоком. Поскольку младенца, от которого отказалась родная мать, кормили совершенно разные люди, даже не беря на руки, то у него не устанавливается постоянной связи с конкретным человеком, поэтому и говорят, что у таких детей нарушено формирование чувства привязанности.

Формирование привязанности в пределах нормы можно упрощенно описать с помощью следующего механизма: когда грудной ребенок чувствует голод, он начинает плакать, поскольку это причиняет ему дискомфорт, а иногда и физическую боль, родители понимают, что вероятнее всего ребенок голоден и кормят его. Таким же образом удовлетворяются и другие потребности ребенка: в сухих пеленках, тепле, общении. По мере удовлетворения потребностей у ребенка возникает доверие к человеку, который заботится о нем. Таким образом, формируется привязанность.

Начало привязанности закладывается по мере развития у ребенка реакций на окружающих его людей. Так, около 2 месяцев у

ребенка возникает «комплекс оживления» (он начинает при виде взрослого улыбаться, активно двигать руками и ногами, выражать звуками радость, тянуться к взрослому). Примерно в 6-8 месяцев ребенок начинает уверенно отличать членов семьи, которых видит часто, от чужих людей. В этом возрасте он сильно привязан к матери, может не узнать бабушек и дедушек, если редко их видит. Учится показывать родителей в ответ на вопросы «где мама?», «где папа?». В 10-12 месяцев начинается формирование речи – сначала отдельные слова, затем формируется фразовая речь. Как правило, в этом возрасте ребенок начинает говорить со слов «мама», «папа», учится называть свое имя. Потом к ним добавляются значимые глаголы «пить», «дай», «играть» и т.д. Примерно в возрасте 1,5 лет второй раз возникает страх чужих.

Дж. Боулби, автор теории привязанности, отмечает, что дети до шести месяцев относительно спокойно переносят разлуку и быстро привыкают к новому объекту привязанности. Ребенок после шести месяцев со сформированной привязанностью реагирует на разлуку совершенно иначе: бурной вспышкой отрицательных эмоций, которая может иметь продолжительный характер.

Стадии формирования детско-родительской привязанности

- Стадия недифференцированных привязанностей (1,5-6 мес.) – когда младенцы выделяют мать, но успокаиваются, если их берет на руки другой взрослый. Эту стадию также называют стадией начальной ориентировки и неизбирательной адресации сигналов любому лицу – ребенок следит глазами, цепляется и улыбается любому человеку.
- Стадия специфических привязанностей (7-9 мес.) – для этой стадии характерно формирование и закрепление сформированной первичной привязанности к матери (ребенок протестует, если его разделяют с матерью, беспокойно ведет себя в присутствии незнакомых лиц).

- Стадия множественных привязанностей (11-18 мес.) – когда ребенок на основании первичной привязанности к матери начинает проявлять избирательную привязанность по отношению к другим близким людям, однако использует мать в качестве «надежной базы» для своих исследовательских действий. Это очень заметно, когда ребенок начинает ходить или ползать, т.е. становится способен к самостоятельному передвижению. Если понаблюдать за поведением ребенка в этот момент, то можно заметить, что его движение происходит по достаточно сложной траектории, он постоянно возвращается к матери, и, если кто-то заслоняет ему мать обязательно перемещается так, чтобы видеть ее.

К 2 годам ребенок, как правило, четко дифференцирует своих и чужих. Узнает родственников на фото, даже, если он не видел их какое-то время. При должном уровне развития речи может рассказать, кто есть кто в семье. При адекватном развитии и нормальной обстановке в семье готов к общению с окружающим миром, открыт для новых знакомств. С удовольствием знакомится на площадке с детьми и пытается играть с ними.

В реальности на формирование привязанности ребенка оказывает влияние и условия содержания в детском доме, и особенности семейной ситуации (если он жил в семье), и особенности темперамента ребенка, и наличие каких-либо органических нарушений.

Психологические проявления и последствия нарушения привязанности

Проявления нарушения привязанности можно определить по ряду признаков.

Во-первых – устойчивое нежелание ребенка вступать в контакт с окружающими взрослыми. Ребенок не идет на контакт с взрослым, 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 или сниженный фон настроения с боязливостью, или 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.). При этом агрессия и аутоагрессия может быть и следствием насилия в отношении ребенка, а также отсутствием положительного опыта построения отношений с другими людьми.

Важным является обучение ребенка распознаванию, проговариванию и адекватному выражению своих чувств.

В-четвертых – «диффузная общительность», которая проявляется в отсутствии чувства 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 новому 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. Причем, если раньше исследователи предлагали только улучшить питание и уход за детьми, то сейчас уже становится очевидным, что дело не только в этом. Очень часто дети, которые попадают в семью, через некоторое время, пройдя процесс адаптации, начинают неожиданно быстро 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.

Особо отметим, что 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**. В психологической литературе под понятием депривация (от латинского *deprivatio* – 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.

И. Лангеймер и З. Матейчик (1984), разработавшие теорию депривации развития выделили 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 удовлетворительных 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.

Следствием депривации почти всегда является более или менее выраженная задержка в развитии речи, освоении социальных и гигиенических навыков, развитии мелкой моторики.

Для устранения последствий депривации необходимо не только устранение самой ситуации депривации, но специальная работа по коррекции уже возникших из-за нее проблем.

Дети, живущие в детских учреждениях, особенно те, кто с самого раннего возраста попадают в дом ребенка, сталкиваются со всеми типами описанных деприваций. 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 взрослых, 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 он есть, спать и т.д. Воспитывающийся в семье ребенок может протестовать – отказываться (криком) есть, если он не голоден, отказываться одеваться или наоборот отказываться раздеваться. И в большинстве случаев родители учитывают реакцию ребенка, тогда как в детском учреждении, даже самом лучшем, просто физически невозможно кормить детей только тогда, когда они голодны. Именно поэтому эти дети изначально привыкают к тому, что от них

ничего не зависит, и это проявляется не только на бытовом уровне – очень часто они даже не могут ответить на вопрос, хотят ли они есть, что в последующем приводит к тому, что их самоопределение в более важных вопросах сильно затруднено. На вопросы «кем ты хочешь быть» или «где ты хочешь дальше учиться» они часто отвечают – «не знаю» или «где скажут». Понятно, что в реальности у них зачастую нет возможности выбора, однако, очень часто они и не могут сделать этот выбор, даже имея такую возможность.

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 значительно меньше знают об окружающем мире, чем живущие в семье.

Следующей причиной может быть **нарушение взаимоотношений в семье** (если ребенок какое-то время прожил 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 имело место отвержение, неприятие родителями ребенка. Был ли ребенок желанным или нет. Парадоксальным на первый взгляд фактом является то, что для формирования новой привязанности гораздо более благоприятной является ситуация, когда ребенок рос в семье, где существовала привязанность между родителем и ребенком. И наоборот ребенок, выросший не зная привязанности, с большим

трудом способен привязаться к новым родителям. Здесь важную роль играет опыт ребенка: если ребенок имел благоприятный опыт построения отношений с взрослым человеком, он сложнее переживает момент разрыва, однако в дальнейшем ему легче построить нормальные отношения с другим значимым для него взрослым человеком.

Еще одной причиной может являться насилие, пережитое детьми (физическое, сексуальное или психологическое). Дети, пережившие насилие в семье, тем не менее, могут быть очень 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 усвоенных стратегий для того, чтобы справиться с этим.

Дело в том, что большинство детей, переживающих 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, это для многих единственное 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. Это наиболее сложная в выявлении и оценке форма насилия, так как границы насилия и ненасилия в данном случае достаточно умозрительны. Психологическое насилие опасно также тем, что это не однократное насилие, а сложившаяся модель поведения, т.е. это способ взаимоотношений в семье. Ребенок, подвергавшийся 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). К пренебрежению относится также непостоянный или неправильный уход за ребенком дома или в учреждении.

Например, двое детей 8 и 12 лет попали в приют, потому что мать уехала к родственникам и оставила их дома. Дети были вынуждены выживать самостоятельно. Они сами добывали еду, так как никакой еды дома для них мать не оставила, воровали, попрошайничали. Сами, как могли, заботились о своем здоровье и не ходили в школу.

Довольно распространена ситуация, когда детей «забывают» забрать из детского сада или больницы. Не менее распространена ситуация, когда ребенок, даже из внешне благополучной семьи, сознательно помещается в больницу на праздники или каникулы. Сильное влияние на формирование привязанности оказывает **внезапное или болезненное разлучение с родителем** (из-за его смерти, болезни или госпитализации и т.д.). Ситуация неожиданной

разлуки является весьма болезненной для ребенка в любом возрасте. При этом, наиболее тяжелой для ребенка оказывается ситуация смерти родителя или заботящегося о ребенке человека, особенно насильственной.

Отдельно следует остановиться на ситуациях, когда ребенок является свидетелем насилия со стороны другого человека над родственником или близким ребенку человеком (насилие, убийство, самоубийство). Эти ситуации являются наиболее травматичными для детей. Помимо таких травмирующих факторов, как непосредственная угроза здоровью или жизни близкого и самого ребенка, травмирующим обстоятельством является ощущение ребенком своей беспомощности. Детям, перенесшим такую травму в большинстве случаев свойственно проявление целого ряда симптомов. Ребенок не может избавиться от воспоминаний о происшедшем, ему снятся сны о том, что произошло – навязчивое воспроизведение. Ребенок «всеми силами» (подсознательно) избегает того, что могло бы ему напомнить о неприятном событии – людей, мест, разговоров – избегание, возникает нарушение функционирования: сложности в установлении социальных контактов, в учебе.

Частые переезды или перемещения ребенка могут также отразиться на формировании привязанности. Почти для всех детей переезд – очень непростой период в жизни. Однако наиболее сложным этот период является для детей старше 5-6 лет. Им трудно представить, что нужно куда-то ехать, они не знают, будет там хорошо или плохо, чем будет их жизнь на новом месте отличаться от старой. На новом месте дети могут чувствовать себя потерянными, они не знают, смогут ли найти там друзей.

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. В лучшем случае он будет

проявлять беспокойство при вашем отсутствии или попытках отлучиться из дома. Но 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 (в основном речь пойдет о детях, взятых в семью после 4-5 лет, однако ряд рекомендаций применим и к более младшим детям).

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 ними.

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 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 семей, и детям запрещают вести себя так, однако, при этом не всегда предлагают другие способы выражения чувств.

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. Мы не приучены высказывать свои чувства, особенно гнев и раздражение и поэтому мы их подавляем, вместо того, чтобы выразить их, когда они возникают. 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.

Схема Я-высказывания имеет следующий вид:

- Я чувствую ...(эмоция), когда ты ...(поведение), и я хочу ...(описание действия).

- Я волнуюсь, когда ты приходишь поздно домой, и я хочу, чтобы ты предупредил меня о том, что задержишься.

(В ситуации когда подросток пришел домой позже, чем обещал. Вместо крика: «Где ты шлялся?»)

Эта простая 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. Поскольку эти высказывания не нацелены на то, чтобы

обвинить или дискредитировать другого, то велика вероятность того, что вас нормально выслушают и нормально ответят вам.

Ребенку важно знать, даже, если он не спрашивает об этом, что он 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 то, что хочешь – 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 плакать, если грустно и т.д.

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 коленях, 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 очень 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 взрослого и вздрагивая 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 контакт, однако, можно предложить некоторые игры, направленные на развитие этого контакта. Например:

- Игры с ручками, пальчиками, ножками: ладошки, сорока-сорока, пальчик-мальчик, «Где же наши глазки, ушки (и другие части тела)?».
- Игры с лицом: прятки (закрывается лицо 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, гримасничание 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 мазать 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», почаще 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 возрасту тревогу при расставании с родителями,
- играет, взаимодействуя с родителями,
- испытывает соответствующую возрасту боязнь незнакомых людей,
- принимает советы и указания родителей.

В процессе адаптации ребенка в семье он проходит и разные стадии привязанности к родителям. И если на первой стадии ребенок, оказавшись в семье, боится потерять родителей, потерять то чувство стабильности, которое у него возникает, и демонстрирует (а скорее всего и испытывает) привязанность к родителям, то как только это первое время, этот так называемый «медовый месяц» заканчивается, ребенок начинает вести себя более естественно, и тут начинают проявляться все те проблемы, в том числе и в формировании привязанности, которые у него есть. Еще раз повторим, что ребенок из семьи, ребенок, имевший опыт построения более-менее нормальных отношений со своими родителями, быстрее и легче сможет привязаться к новым родителям. И наоборот, ребенок, не имевший такого опыта, ребенок, проживший длительное время в детском учреждении, где не было человека, который проявлял бы к нему постоянное внимание, будет испытывать значительно большие сложности при построении отношений со своими новыми родителями.

Следует быть готовым к тому, что ребенок, взятый в семью в возрасте 3-х лет и старше, может проявить значительный регресс в поведении (поведение свойственное более младшему возрасту). Таким образом он пытается пройти в своем развитии «пропущенные стадии» – он может утратить навыки, связанные с туалетом, просить пить из бутылочки, просить, чтобы его укачивали на руках, стремясь неосознанно восполнить тот этап в отношениях с матерью, который он упустил. Или наоборот, ребенок может начать избегать любого телесного контакта, особенно в том случае, когда он имел негативный опыт в отношениях с взрослыми.

В формировании привязанности, восстановлении базового доверия, утраченного детьми из детских учреждений, важна последовательность подходов родителей. Если к ребенку, когда он ночью заплачет один раз подошли, а на следующий раз, решив, что он уже большой, не стали подходить – это породит только еще большее недоверие к миру. Важна последовательность и уверенность в том, что вы ведете себя правильно. Не менее важна и согласованность родителей в действиях и подходах к воспитанию.

Если что-то нельзя, то это нельзя независимо от того, кто в данный момент рядом с ребенком.

Детям очень важно иметь возможность структурировать свои отношения с окружающим миром и достаточно четкие и понятные правила, устанавливаемые родителями, им в этом помогают.

Нежелательно отдавать ребенка в детский сад сразу после принятия его в семью, также как и нежелательно сразу же появление няни. Желательно, чтобы какое-то время ребенок провел дома, с родителями, чтобы он привык к дому, привык к родителям. И, если и не привязался к ним, то хотя бы понял, что это его дом, его семьи, что его не отдадут «насовсем». Сколько уйдет на это времени – очень индивидуально для каждой семьи и для каждого ребенка. Это зависит и от характерологических особенностей ребенка, от его возраста, от опыта пребывания в детском учреждении, от эмоциональности приемных родителей, их умения и способности адекватно проявлять свои чувства. Если в семье есть дети, которые ходят в сад или школу - это может помочь приемному ребенку понять, что они уходят туда не навсегда, что их всегда забирают, что родители рады их видеть.

Хочется отметить, что 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

С первых месяцев жизни дети способны испытывать чувства, которые причиняют им значительную эмоциональную боль. Так, к середине первого года жизни дети уже способны переживать тревогу, чувствовать равнодушие к их потребностям и невнимание к ним.

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.

Для ребенка до пяти лет наиболее частыми источниками тревоги являются незнакомые люди, разлука с родителями, страх потери родительской любви, страх телесных повреждений, посягательства на самостоятельность и автономность «я». Все эти переживания и страхи создают ситуацию, когда ребенок чувствует себя беззащитным и слабым. В таких случаях ребенку необходима помощь, ему надо дать понять, что он не одинок в своих попытках преодолеть страх, успокоить его, может быть, поговорить о тревожащих его чувствах.

Тревога – часто встречающееся переживание. Ее признаки можно наблюдать у детей уже на первом году жизни, хотя у некоторых детей реакцию тревоги можно наблюдать даже в четырехмесячном возрасте. С чувством тревоги необходимо бороться, особенно с максимально 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. Ребенок не может сопротивляться и готов сдаться.

Очень важно знать, в чем проявляется депрессия у ребенка, уметь определять, когда она возникает и что ее вызывает. Потеря объекта любви, жестокое разочарование, делящая 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 со своими детьми, диалог, в котором обсуждались бы болезненные чувства ребенка.

Для того чтобы узнать, что действительно чувствует ребенок в состоянии тревоги или депрессии, нужно попытаться эмпатически настроиться на волну этих чувств, то есть представить себе свое переживание болезненных чувств. Тревожное состояние нетрудно идентифицировать, когда оно проявляется в экстремальной форме – панической реакции.

Представьте, что вы находитесь в паническом состоянии. Что бы вы испытывали? Какими бы были звуки вашего голоса? Таким образом, вы можете определить состояние своего 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 к детям, не умеющим говорить, нужно повышенное внимание – к звукам их голоса, плачу, хныканию. Испытывая страх, маленький ребенок (примерно с четырехмесячного возраста) будет прижиматься к родителям, когда они рядом, иногда с настойчивостью и силой.

Мы можем тренировать свои способности к эмпатии. Первый путь состоит в том, чтобы слушать ребенка и наблюдать за ним, стараясь почувствовать, что чувствует ребенок. Задаваясь

вопросом, что с нами происходило бы, если бы мы выглядели так, как выглядит ребенок, если бы мы вдруг вскрикнули или вздрогнули, мы, таким образом, помещаем себя на место ребенка и пытаемся понять, какое чувство может его взволновать.

Другой путь – обратный. Вы начинаете с того, что проверяете себя, как бы вы выглядели, как бы вы реагировали, что бы вы чувствовали, если бы оказались перед лицом опасности, или каковы могли бы быть последствия, если бы вас охватило чувство паники. Сверив свои ощущения с теми, которые наблюдаются у ребенка, вы понимаете, что с ним происходит.

Полностью предотвратить реакции тревоги в жизни ребенка невозможно. К тому же это было бы нежелательно. Однако можно и нужно предотвращать накопление, возрастание интенсивности тревоги, частые ее повторения.

В определенные периоды развития ребенка состояние тревоги является естественным. Это обычные реакции на события и ситуации, которые ребенок воспринимает как опасные. Нормальное психологическое развитие предполагает возможность естественных реакций тревоги.

Лучше всего изучены те реакции тревоги, которые возникают у маленьких детей. Речь идет, прежде всего, о **тревоге разлуки и боязни незнакомцев**. Эти реакции можно наблюдать у детей с пяти или шести месяцев. Дети могут их испытывать на протяжении длительного времени. Причина их – в разрыве эмоциональной связи с матерью, в результате чего ребенок начинает испытывать тревогу разлуки, когда мать уходит. Ребенок в возрасте полугода еще не способен удерживать в памяти образ матери, поэтому всякий раз, когда матери нет рядом, ребенок испытывает страх.

Вторым источником тревоги является **боязнь потерять любовь родителей**. Эта тревога тоже начинает проявляться с конца первого года жизни и может сопровождать человека всю его жизнь.

Третий источник тревоги связан со **страхом телесного повреждения**. Тревога, вызванная этим страхом, появляется на втором году жизни у некоторых детей, независимо от каких-либо

факторов. В возрасте пяти-шести лет тревога по этому поводу исчезает. Следует заметить, что, как и другие источники тревоги, этот источник может быть актуальным вне названных возрастных рамок.

Из поведения ребенка двух-трех лет непросто заключить, что является источником его беспокойства. Возможно, он неизвестен и для самого ребенка. Например, трехлетний ребенок, не желая идти спать, может бояться как темноты, так и своей отделенности от матери во время сна. Здесь сказывается и тревога, связанная с разлукой, и страх наказания за враждебность или запретные помыслы.

Другие стрессовые реакции, такие как фобии, страшные сны, трудности с засыпанием и со сном, также сопровождаются значительной степенью тревоги без четкого представления о том, из каких источников они происходят.

В дополнение к беспокойству, вызываемому каким-то неустановленным внутренним конфликтом, у маленьких детей в некоторых ситуациях возникает внезапный сильный страх. Ребенок испытывает тревогу, доставляющую ему чрезмерное неудовольствие и сильное страдание. Известно, например, что у двух-трехлетних детей возникают страх и стрессовая реакция в ответ на громкие звуки, такие как сигнал сирены, лай собак, шум мотоцикла, ссоры между родителями. Родители в урегулировании таких стрессовых реакций могут оказать ребенку значительную помощь.

Основной способ помочь ребенку – дать 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.

Например, четырехлетний мальчик просыпается от страшного сна. Ему снилось, что за ним гонится большой медведь. Родители могут утешить ребенка словами: «Это всего лишь страшный сон. Не надо его бояться. Мама всегда рядом и готова

тебе помочь. К тому же здесь нет медведей...» Успокаивая, таким образом, ребенка, родители одновременно помогают ослабить его тревогу.

Советуем научиться отличать тревогу и страх от капризности, которую можно воспроизвести так: «Я хочу того, чего хочу и когда хочу!» И тревога, и каприз требуют внимания со стороны родителей, однако их реакция в каждом случае должна быть разной. Когда ребенок плачет потому, что встревожен или боится, нужно выспросить у него, что его так расстроило, образумить и успокоить. Капризность требует установления разумных и обоснованных ограничений.

Как же различать, капризничает ребенок или действительно встревожен? В этом родителю нужно полагаться на свою способность к эмпатии. Как уже ранее отмечалось, нужно поставить себя на место ребенка. Что бы вы чувствовали в определенной ситуации? Испытывали бы вы страх или чувство беспомощности? Или вы вели бы себя как принцесса, которая не может получить того, чего хочется?

Важно, чтобы родители доверяли своему восприятию детских эмоций и тем чувствам, которые вызывают в них их дети.

Четвертый основной источник беспокойства тесно связан с боязнью потерять любовь родителей, это **боязнь чувства вины, неодобрения самого себя**. К четырем-шести годам совесть ребенка достигает такого уровня развития, когда она уже начинает управлять его «я». К этому времени его запретные желания и действия начинают вызывать в нем сильное чувство вины. Чувство вины – это неодобрение со стороны нашей совести. Известно, сколь сильно бывает желание избежать возникновения этого чувства.

Между пятью и десятью годами наиглавнейшим источником беспокойства для ребенка является угроза неодобрения со стороны достаточно развившейся совести.

Пятый основной источник беспокойства возникает в подростковый период – это **боязнь быть увлеченным своими потребностями**. Этот источник беспокойства появляется в результате физического развития и, следовательно, возросшей

способности действовать по велению собственной агрессивности. Когда отец неодобрительно относится к своему пятнадцатилетнему сыну, последний, чувствуя возросшую физическую силу, с тревогой воспринимает свою враждебность к отцу.

В процессе развития ребенка встречаются и другие источники беспокойства: **боязнь потерять независимость** и автономность собственного «я», **боязнь неодобрения со стороны сверстников**. Каждый из источников должен быть установлен, поняты тревога и страхи, вызываемые ими, что, конечно, требует терпения и усилий родителей. Переживание беспокойства болезненно и, хотя оно часто не поддается воздействию родителей, они, помогая ребенку его преодолевать, могут смягчить его травмирующий эффект.

Если даже попытки родителей утешить ребенка и смягчить его тревогу не приносят немедленного результата, в конечном счете именно благодаря им формируется ощущение эмоционального комфорта у ребенка. Доверие уменьшает тревогу, неудовольствие, испытываемые ребенком при разлуке с матерью, и снижает степень враждебности. Не всегда тревогу, испытываемую ребенком, удастся смягчить. Однако в любом случае такие попытки делать необходимо, потому что, в конечном счете, они приносят плоды, если, не устраняя самого источника беспокойства, то, смягчая проявления стресса. Оказание помощи состоит уже в том, что родители дают понять ребенку, что все их силы направлены на заботу о нем, на попытки уменьшить его тревогу.

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 разрешать 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 так же потребовать установления ограничений с целью научить ребенка выражать и разряжать враждебные чувства благоразумными и приемлемыми путями.

Основные причины депрессивных состояний

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. Как только ребенок в достаточной мере привязывается к матери и отцу (а это обычно происходит к пяти-шести месяцам жизни), разлука с родителями без предоставления ребенку устраивающей его альтернативы ведет к депрессии. Если же ребенок к шести месяцам жизни недостаточно привязан к родителям, то при разлуке с ними такой депрессивной реакции не наблюдается. Это, однако, неутешительно, ибо, если к пяти-шести месяцам у ребенка еще не сформировалась специфическая привязанность к матери, последствия этого могут быть опаснее депрессии. Таким образом, младенец способен переживать депрессивные состояния уже с середины первого года жизни.

Страдания, причиняемые депрессией, и ее последствия сказываются на формировании личности, на ее будущем развитии. Депрессия связана с возникновением враждебности, которая переключается с внешних объектов на собственное «я». Если ненависть, обращенная на себя, происходит из чувства вины, она может восприниматься как наказание, и чувство вины смягчается. Страдание, причиняемое депрессивным состоянием, компенсирует мучительные чувства вины и стыда.

Признаком разрешения депрессивного состояния является выход психической энергии, очевидно, подпитывающий депрессивную враждебность. Желательна возможность выразить и разрядить эту враждебность приемлемыми для «я» средствами. Бывает, что преодолевающие депрессивное состояние дети обычно становятся враждебными и трудными в общении, что может настраивать воспитателя против них и мешать выражению

ребенком подавленной ненависти. Это препятствует преодолению депрессии.

Как проявляется депрессия у детей?

Главные признаки депрессивного состояния или депрессивных чувств у детей (даже очень маленьких) такие же, что и у взрослых. Вообразите, что вас одолело чувство безысходности. В чем оно проявляется? Представьте, что с вами что-то произошло и заставило вас страдать. Попытайтесь представить, что вы горько разочарованы в ваших ожиданиях и вашей надежде не суждено сбыться. Все названные ощущения характерны для состояния депрессии.

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 чувства голода, а при попытке накормить его – есть с безразличным видом.

Когда ребенок в депрессивном состоянии, помочь ему справиться со своими чувствами, мыслями и фантазиями – дело крайне трудное для взрослых. Совершенно ясно, что только открытое сопереживание взрослому 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. Например, ребенку, проявляющему признаки подавленности в связи с тем, что его мать находится в больнице, надо дать услышать ее голос по телефону. Еще лучше – взять ребенка к матери в больницу. Чувство подавленности у ребенка, скорее всего, исчезнет, когда мать возвратится, если ее отсутствие было не слишком долгим, а ему при этом помогали прорабатывать депрессию, вызванную чувством утраты.

Некоторые родители боятся позвонить, потому что считают, что ребенок испытает новое огорчение, услышав материнский голос. Верно. Но он, по сути, уже огорчен, показывает он это или нет. Фактически чем дольше матери нет дома, и чем реже ребенок слышит ее голос, тем сильнее и глубже это его затрагивает. Чем менее стресс выражен внешне, тем глубже ребенок переживает.

Маленький ребенок, за которым осуществляет уход приглашенное лицо, пока родители в недельном отпуске или в длительной командировке, может депрессивно реагировать на их отсутствие. Здесь тоже могут помочь телефонные звонки или, если возможно, прерывание отпуска или командировки.

В случаях, когда обстоятельства, вызвавшие депрессию, не могут быть изменены, следует попытаться помочь ребенку справиться с депрессивными чувствами. Например, поговорить с ребенком о матери, объяснить, почему ей пришлось лечь в больницу, успокоить ребенка, сказав, что она вернется и когда. Попытки смягчить боль и страдания ребенка всегда себя оправдывают. Сочувствие и сострадание при депрессии всегда благотворно воздействуют на состояние ребенка, даже когда 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 размолвка между ней и ребенком временна, 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. Если вы говорите ребенку: «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.

Приемы взаимодействия родителей 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 удастся 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 с взрослыми. Обучение родителей более эффективным способам взаимодействия с ребенком приводит к заметному улучшению в поведении ребенка и его самооценке. Одни способы поведения родителей оказывают на развитие ребенка отрицательное влияние, а потому должны быть ослаблены, другие – положительное и, соответственно, должны быть усилены. Необходима коррекция негативных способов взаимодействия ребенка и родителей.

Эффективные способы взаимодействия с ребенком способствуют развитию его речевых навыков ребенка, его

практических умений и способности к более длительной концентрации внимания на выполняемых им действиях, повышают его самооценку, укрепляет контакт с родителями, повышает устойчивость к стрессу и служат преодолению используемой ребенком тактики привлечения к себе внимания плохим поведением.

Родители, освоившие эффективные приемы взаимодействия с детьми, отмечают появление уверенности в своих силах, снижение уровня психического напряжения, связанного с воспитанием ребенка, укрепление эмоционального контакта с ребенком. Кроме того, наблюдения свидетельствуют о том, что родители, применяющие данные методы, испытывают глубокое удовлетворение, видя, как успешно ребенок осваивает новые навыки.

Американские психологи Шефер Ч. и Кэри Л. (2001) рекомендуют предоставление ребенку в ходе совместной деятельности лидерских позиций, что дает детям возможность почувствовать уверенность в своих силах; а это очень важно для их развития. Команды, независимо оттого, являются ли они прямыми или косвенными, этому мешают. Поэтому первый совет: **«Не командуй!»**. Если родители используют команды, вполне возможно, что ребенок их не выполнит, и это создаст напряжение в отношениях ребенка и родителей, нарушающее положительную атмосферу.

Родителей также просят избегать в ходе взаимодействия критических замечаний, которые могут представлять собой как прямую критику ребенка («Как же ты додумался сделать такую глупость?»), так и утверждения, выражающие несогласие с его словами и действиями. Совет: **«Не критикуй!»**.

Это особенно важно учитывать при работе с детьми с отставанием в развитии, поскольку они и без того тяжело переживают ограниченность своих возможностей, связанных с низким уровнем когнитивных и психомоторных навыков.

Родителям предлагается описывать хорошее поведение ребенка в момент совершения им тех или иных действий.

Поскольку **описание деятельности** является мощным фактором, способствующим ее закреплению, следует избегать описания плохого поведения. Описания свидетельствуют о том, что родитель внимательно следит за действиями ребенка. И ребенок начинает сознавать: прежде чем родитель пояснит его действия, он должен довести их до конца. Это способствует развитию его умений. Помимо этого, описания воспринимаются ребенком как поддержка его действий и способствуют повышению его самооценки. Это побуждает ребенка к самостоятельному описанию своих действий, что важно не только для развития речи, но и для формирования образа «Я» и повышения самооценки ребенка.

Важно научиться отражать удачные высказывания ребенка.

Отражение представляет собой повторение того, что ребенок только что произнес. При этом не обязательно использовать те же самые слова, что и он. Главное, чтобы новое высказывание выражало тот же смысл. Отражения учат ребенка понимать и принимать то, что он говорит. Если окружающие активно реагируют на речь ребенка, это может быть даже более важно для развития его коммуникативных навыков, чем простая вербальная стимуляция. Родители могут повторять за ребенком то, что он говорит, и использовать при этом более развернутые высказывания. Это очень важно для детей с отставанием в развитии, которые используют очень короткие фразы, состоящие из одного или двух слов. Кроме того, отражение позволяет корректировать высказывания ребенка, правильность речи и произношения, избегая, критики в его адрес.

Имитация, демонстрируя поддержку и принятие действий ребенка, способствует повышению его самооценки. Она заставляет ребенка имитировать действия родителя и тем самым повышает степень его активности в усвоении различных навыков. Имитируя действия ребенка, родители должны избегать делать то, чего ребенок не делал, поскольку это может привести к утрате им инициативы.

Похвалы, в особенности с обозначением конкретных действий, способствуют закреплению навыков и побуждают

ребенка чаще выполнять определенные действия. И дети, и родители испытывают при этом положительные эмоции; ребенок чувствует поддержку родителей, а родители испытывают удовлетворение от того, что ребенок ведет себя хорошо.

Использование похвал особенно важно, если речь идет о детях с задержкой развития, для которых освоение различных навыков сопряжено со значительными усилиями. Общаясь с ними, очень важно хвалить их не только за правильное поведение в процессе игры, но и за то, что они проявляют интерес к игрушкам, правильно сидят за столом, разрешают другим брать игрушки, смотрят в глаза собеседнику и вступают с ним в разговор. Родителям следует также пользоваться невербальными знаками выражения похвалы, например, аплодировать ребенку, прикасаться к нему и поглаживать его, улыбаться и применять выразительные интонации, позволяющие передать восторг и одобрение.

Игнорирование. Родителей отучают игнорировать проявления плохого поведения. Оно позволяет блокировать попытки ребенка привлечь к себе внимание плохим поведением. Примерами последнего может быть плач ребенка без видимой причины, крик, проявление агрессии и т. д. Родителям следует не обращать на такое поведение никакого внимания. Родители должны стремиться к особой выразительности, демонстрируя полное отсутствие интереса к действиям ребенка. Им следует помнить о том, что проявление с их стороны внимания, сопровождаемого положительной или отрицательной оценкой плохих поступков ребенка, приводит лишь к их закреплению. Поскольку родителям это бывает трудно сделать, можно предложить им заняться чем-нибудь для того, чтобы отвлечь свое внимание от ребенка. Так, например, если ребенок начинает хныкать, родителям следует отвернуться и начать играть с куклами, комментируя при этом свои действия.

Действия ребенка, представляющие опасность для него и окружающих (например, попытки ударить родителя) не должны игнорироваться. Параллельно с игнорированием проявлений плохого поведения ребенка, родители должны быть внимательны к

проявлениям нейтрального и хорошего поведения и незамедлительно оказывать ему поддержку.

Описание примера взаимодействия ребенка и взрослого согласно данной модели:

Ребенок принимается доставать из коробки кубики.

Мать. Да это, кажется, кубики (отражение). Ты – хороший мальчик, разговариваешь с мамой! *(Похвала с обозначением конкретного действия)*

Ребенок. Мама, помоги!

Мать. Ты просишь меня достать кубики из коробки? *(Отражение)* Посмотри, это – красный кубик, а это – синий *(описание)*.

Ребенок. Синий?

Мать. Да, это синий кубик *(отражение)*. Молодец, ты правильно назвал цвет *(похвала с обозначением конкретного действия)*.

Ребенок. *(Достает красный кубик)*. Синий.

Мать. Ты взял красный кубик *(описание)*. Я, наверное, тоже возьму красный *(имитация)*.

Ребенок. Красный.

Мать. Верно, это красный кубик! *(Отражение)* Сегодня ты здорово узнаешь все цвета! *(Похвала с обозначением конкретного действия)*

Важно, чтобы родители научились видеть связь между изменениями в своем поведении и поведении ребенка, примеры качественных изменений в поведении ребенка.

«Обратите внимание, ребенок посмотрел вам в глаза после того, как вы его похвалили».

«Видите, он начал капризничать, когда вы попытались сделать это за него. Он хочет делать это сам».

«Кажется, вам обоим это доставляет удовольствие».

«Обратите внимание, она стала более словоохотлива, после того, как вы начали отражать ее высказывания».

Родителям необходимо использовать как можно более простой язык, короткие фразы, выразительные интонации, мимику и жестикуляцию, помогающие детям лучше усваивать информацию.

Некоторые дети не могут удерживать на чем-либо свое внимание больше 5 минут. Поэтому в ходе игры необходимо устраивать короткие перерывы.

Наиболее подходящим в данном случае видом игрушек можно считать конструкторы, способствующие развитию творческого начала. К ним следует отнести наборы кубиков и др. Эти игрушки дают ребенку возможность проявить инициативу, а родителям – подстроиться под него, учитывая уровень его возможностей. Можно использовать предметы и игрушки, способствующие психомоторному развитию, такие как мелки с грифельной доской, бумагу, бусинки и нить, простые головоломки и т. п. Для детей, уровень развития которых соответствует 12-24 месяцам, наиболее подходящими игрушками будут кубики, магнитные конструкторы, специальные наборы, предполагающие тактильную, акустическую и зрительную стимуляцию.

Следует избегать использование игрушек, провоцирующих ребенка к агрессивным действиям, таких как различные виды игрушечного оружия.

Список приемов, используемых родителями во взаимодействии с ребенком, и обоснование их применения

Не давать команд, поскольку они:

- лишают ребенка инициативы;
- могут привести к психологически сложным ситуациям в том случае, если ребенок не подчинится командам или их не поймет;
- заставляют ребенка усомниться в своих силах.

Не задавать вопросов, поскольку они:

- могут блокировать спонтанную речь;
- заставляют ребенка думать, что родитель не согласен с его действиями или их 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 им 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 их понимании;
- учит ребенка правилам поведения в процессе разговора;
- стимулирует его речевое развитие;

- позволяет корректировать ошибки в его речи.

Имитировать действия ребенка в процессе игры, так как это:

- способствует повышению его самооценки;
- заставляет ребенка имитировать действия родителей и делает его более восприимчивым к демонстрируемым взрослыми 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 и 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- 1. УТЕШАЙТЕ**, если ребенок подавлен или у него печальное настроение.
- 2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ЗАБОТУ:** обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день, готовьте его любимую еду, укладывайте спать.
- 3. СЛУШАЙТЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ РЕБЕНКА** - для него важно не что вы ответили, а то, что выслушали.
- 4. УВАЖАЙТЕ ЕГО ЖЕЛАНИЕ ДЕРЖАТЬ ПАмяТНЫЕ ВЕЩИ О ПРОШЛОМ:** фотографии, игрушки, одежду.
- 5. ПОМОГАЙТЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЛ:** планируйте вместе дела, давайте конкретные советы по поводу какой-то деятельности, пишите записки-памятки.
- 6. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ** ребенка в переживании его успехов и промахов.
- 7. ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ** - для ребенка это значит, что вы ему доверяете.
- 8. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ОБЩЕНИИ ПРИВЕТЛИВЫЕ ФРАЗЫ:**
 - Мне хорошо с тобой
 - Я рад(а) тебя видеть
 - Хорошо, что ты пришел
 - Мне нравится, как ты...
 - Я по тебе соскучилась

- Давай сделаем вместе
- Ты, конечно, справишься
- Как хорошо, что ты у нас есть

**9. ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН
ЕСТЬ.**

УДАЧИ ВАМ И ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ!!!

Литература

1. Боулби Дж. Привязанность. – М., 2003.
2. Лангеймер И., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага, 1984.
3. Обухова Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. – М., 1995.
4. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. – М., 2006.
5. Паренс Г. Агрессия наших детей. [http // igrushka. kz/ vip 45/ aggress/ c_. Htm](http://igrushka.kz/vip45/aggress/c_.htm)
6. Шефер Ч., Кэри Л. Игровая семейная психотерапия. – СПб., 2001.
7. Щепина А. Что мешает нам любить друг друга. [http // innewfamily. narod. Ru / menu 2. htm](http://innewfamily.narod.Ru/menu2.htm)

Содержание

Введение.....	3
О привязанности и ее нарушениях	4
Формирование привязанности у детей.....	6
Стадии формирования детско-родительской привязанности	7
Психологические проявления и последствия нарушения привязанности.....	8
Причины нарушения формирования привязанности.....	10
Пути преодоления нарушений привязанности. Формирование доверия к миру.....	16
Признаки сформированности привязанности у ребенка	20
Помощь при болезненных эмоциях. Как справляться с тревогой.....	23
Основные причины депрессивных состояний.....	29
Как проявляется депрессия у детей?	30
Как помочь преодолеть депрессию?.....	30
Приемы взаимодействия родителей с ребенком	32
Список приемов, используемых родителями во взаимодействии с ребенком, и обоснование их применения...	38
Рекомендации для родителей.....	40
Литература	42

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИЕМНЫХ ДЕТЕЙ

Оригинал-макет – Забелинская И.Л.

Подписано в печать 30.05.07. Формат бумаги 60x80 1/16
2,8 усл. печ. л.
Тираж 1080 экз. Заказ №

Лицензия ЛР № 021229 от 17.06.97
Гос. ком. РФ по печати

Отпечатано на ризографе
ГООУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и
психологической поддержки «Ресурс»
150000, г. Ярославль, Которосльская наб., 44
тел. (4852) 72-95-00, 72-74-58,
факс (4852) 72-95-00
E-mail: root@resurs.edu.yar.ru