# *<http://agent-stroy.ru/wp-content/uploads/2011/02/kvartira-s-rebenkom.jpg>*

# *C:\Users\USER\Pictures\ЭМБЛЕМА ДД рисунок.JPG*

# *Советы специалиста*

# *для родителей -*

# *приемных и усыновителей.*

# Уже после усыновления, когда вы наконец забрали домой своего долгожданного ребёнка, ваша реакция может быть совершенно не такой, как вы себе это представляли.

# Вы можете чувствовать усталость, раздражение, вас может тошнить, у вас может появиться депрессия и опускаться руки, вам может казаться,что вы совершенно не справляетесь с родительской ролью и не можете контролировать ситуацию!

# Это совершенно обычное явление, но немногие об этом говорят вслух. Вообще-то, нет ничего необычного в том, что у вас появляются такие ощущения, скорее можно говорить об этом как о признаке здорового организма, реагирующего на новую ситуацию в семье, которая означает, что все, вовлеченные в ситуацию, получают новые жизненные роли.

# Американский семейный терапевт Вирджиния Сатир сравнивает семью с весами. Если в семье появляется новый человек, весы приходят в неравновесие и сильно раскачиваются, пока не смогут снова уравновеситься, то есть пока все члены семьи не привыкнут к своим новым ролям и функциям. Пока это не произойдёт, новоиспеченные родители могут чувствовать беспокойство и спрашивать себя, как же всё это повлияет на будущее семьи.

# Постарайтесь успокоиться и смотреть на это как на проходящий период.

# Можно также испытывать чувство беспокойства, внезапно осознав, какую большую задачу вы взвалили на свои плечи. Такое состояние присуще новоиспечённым родителям как приёмных, так и биологических детей. При усыновлении такое чувство появляется рано или поздно практически всегда.

# Отчасти такое ощущение беспокойства может зависеть от того, что такое долгое время ожидания ребёнка закончилось. После того, как ожидание длится месяцы и месяцы, и даже годы, это чувство становится частью вашей жизни, а когда оно исчезает, вы можете почувствовать себя опустошенным (-ой).

# Ваш ребёнок может отличаться от вас как внешне, так и по темпераменту, и вы всё ещё не знаете друг друга, вы знаете только, что любите своего ребёнка или что это чувство ещё только формируется. Это тоже может послужить причиной беспокойства за будущее, за то, что пройдёт какое-то время, прежде чем вы узнаете друг друга полностью, прежде чем вы научитесь разговаривать друг с другом и начнёте делиться опытом, мыслями и чувствами.

# Нет ничего необычного в том, что вы, новоиспечённые родители приёмного ребёнка старшего возраста, испытываете такие чувства и сомнения.

# Примите как должное вашу «послеродовую» депрессию, но не позволяйте чувству неполноценности завладеть вами.

* Не очень хорошо, если вы остаётесь наедине со своими чувствами и сомнениями, поговорите с другими о том, что вы чувствуете. Попробуйте найти того, кто ранее усыновил ребёнка и поможет вам взглянуть на свои проблемы «по другому».

Если спустя некоторое время, скажем, полгода, вы почувствуете, что процесс взаимной привязанности никак не налаживается, что ваш ребёнок и вы сами блуждаете в тёмном лесу и никак не можете найти друг друга, не мешкая обратитесь за помощью. Трудно установить доверительные отношения за такой короткий период времени, но сам процесс должен хотя

бы начаться за это время. Легче всего помочь, если ребёнок относительно мал и недавно прибыл в новую семью, чем когда семья уже завязла в паутине негативных отношений, или ребёнок находится в таком состоянии, что ему трудно сориентироваться в окружающем мире. Обратитесь к специалистам - в какую-либо из специальных консультаций, занимающихся вопросами усыновления.

*Устанавливаются доверительные отношения или нет?*

Как узнать, успешно ли идёт установление взаимной приязни? Для большинства родителей в этом нет никакой загадки, они знают об этом наверняка. Это ощущается нутром, словно ноющая заноза в сердце, когда человек замечает, что не может найти общего языка со своим ребёнком. Однако есть также и чисто внешние признаки:  
 *Для грудных детей (от о до 1 года):*

- никак не удаётся поймать взгляд ребёнка;

- ребёнок скованно себя ведёт, когда его берут на руки, отстраняется и старается избежать прикосновения к телу взрослого;

- ребёнка никак не удается успокоить, или, наоборот, он пассивен, ему неинтересны новые впечатления, не пытается исследовать окружающее его пространство.

*Для детей старше 8 месяцев:*

- с одинаковой охотой сидит на коленях у соседа и на ваших (т. н. неизбирательные дети, которые не делают различий между своими родителями и незнакомцами);

# -дети, которые не ищут утешения у своих родителей, когда им грустно.

# *Для детей старшего возраста:*

# - дети, которые слишком независимы, никогда не просят помочь с чем – не будь;

# - дети, которые не ищут новых впечатлений;

# - дети, которые не идут к взрослому за помощью, когда ушиблись, т.е. не ждут от взрослых ничего хорошего;

# - дети, которые всех очаровывают, однако настолько требовательны, что никто долго не выдерживает в их обществе;

# - дети, которые не могут выразить различные чувства, такие как страх, радость, разочарование;

# - дети, которые вечно чем-то недовольны, всегда хотят «ещё и ещё», никогда не могут удовлетвориться тем, что у них уже есть, всегда устремляются к следующему бутерброду/подарку/впечатлению;

## - дети, которые никак не реагируют на приход или уход своих родителей; - дети, которые, наоборот, никогда ни на шаг не отходят от родителей, чрезмерно привязаны к ним.

## Посмотрите тоже на самих себя. Может статься, что ребёнок тянется к вам, а вы этого не замечаете. Или не можете принять ребёнка, пойти ему навстречу. В такой ситуации важно обратиться за помощью как можно скорее. Если слишком долго мешкать, то можно потерять то время, которое потом будет трудно восполнить.