***Помощь кандидатам в приемные родители в формировании эмоционально-деловых отношений с ребенком***

Для многих взрослых, взявших детей из детских учреждений, сложно установить доверительные отношения с ребенком. И очень важно помочь приемным родителям в установлении таких отношений.

Основные моменты поведения, которые помогают формированию положительных эмоционально-деловых отношений 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 ним.

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 своих 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 семьей, и детям запрещают вести себя так. Однако при этом не всегда предлагают другие способы выражения чувств. Что делать, если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания? Сообщите ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча накапливать обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. Как же сказать о своих чувствах к ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

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. 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.

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. Высказывания такого рода называются «Я – сообщениями». Схема Я – высказывания имеет следующий вид:

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

Эта формула помогает выразить свои чувства. Посредством Я – высказывания, вы сообщаете ребенку, 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.

Примеры таких высказываний:

«Ты – сообщение» «Я – сообщение»

«Ну что у тебя за вид!» (ребенок пришел с прогулки) «Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей».

«Перестань тут ползать, ты мне мешаешь» (ребенок играет, путается под ногами). «Мне трудно собраться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь».

«Ты не смог бы потише» (ребенок громко стучит ). «Меня очень утомляет громкий стук».

«Я – сообщение имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты – сообщением»:

1. «Я – высказывание» позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

2. «Я – сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать, во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама, родители могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.

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, что захочешь – 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 поплакать, если грустно и т.д.