

## Советы психолога для приемных родителей и опекунов «Как преодолеть кризисы в воспитании ребенка» Какую информацию следует получить о ребенке?

### *Как подготовиться к приему ребенка?*

К чему нужно быть внутренне готовым принимая в семью воспитанника детского учреждения?

**1. Прежде, чем вы заберете ребенка, помните** – эти дети вам ничем не обязаны. Пока, по крайней мере. Сам факт того, что вы взяли их к себе домой, к долгосрочным и тесным отношениям с вами их еще не обязывает. Вы берете их к себе потому, что у ВАС, в первую очередь, есть такая потребность (у них, разумеется, тоже, но не об этом сейчас речь). Поэтому ждать от них сиюминутных благодарностей, внимания к вашей персоне и к вашим домашним не стоит. И обижаться на это не стоит. У многих из них такой «навык» просто еще не сформировался. Многие из них даже «спасибо» и «пожалуйста» не научены говорить в должной мере.

**2. Следующий важный момент** – домашних тоже необходимо подготовить к визиту пока еще чужого ребенка. Перед прибытием ребенка поговорите со своими детьми, дайте возможность выразить им все свои чувства и отношение к этому событию. Постарайтесь, по возможности ответить на все их вопросы. И у них, и у вас в отношении него могут быть чересчур завышенные ожидания (ах, вот мы сейчас играть будем, мы сейчас читать будем и т.п.). А он будет целый день смотреть телевизор (или играть в компьютер), а может быть и вовсе капризничать начнет – эти дети тоже ведь переживают своеобразный «стресс» от попадания в новую среду, им надо адаптироваться. Вот такой пример приводит одна из приемных мам: «Алешу заинтересовали в нашем доме только две вещи – компьютер с играми и кошка. Если удавалось оттащить его от компьютера, он тут же усаживался перед телевизором. Отвлекался только, если к нему походила кошка. Прогулки, игры со мной или дочкой, книжки, игрушки – все это только отвлекало и мешало играть на компьютере. Дочка из кожи вон лезла, чтобы угодить Алеше, развлечь. Он абсолютно не был настроен идти с ней на контакт: «Отвали, дура!» Когда мы отвезли мальчика в интернат, Алена сказала: «Я не хочу, чтобы он к нам опять приезжал. Он мне физически не нравится!»

И если к вам они, возможно, более или менее привыкли уже, то к вашему супругу или детям – нет, для них они – чужаки. Их (этих ожиданий) не должно быть в принципе. Это немного другие дети, практически не имеющие опыта нормального обитания в семье. И этому опыту обучить должны его вы. Это будет долго, сложно, но если вы готовы взвалить на себя такую ношу – то держитесь до конца. Может, от такого ребенка и проще «юридически» отказаться, если что-то пойдет не так, но это чревато очень серьезными психологическими травмами. И для вас, в том числе.

**3. Очень важно** заранее выстроить доверительные отношения между ребенком и членами семьи, создать состояние радостного ожидания. Это можно сделать еще до прихода ребенка в дом.

Ребенку стоит показать фотографии дома, членов семьи, имеющих в доме животных, а домашним – фотографии будущего гостя.

Кроме этого рекомендуем некоторые дела сделать заранее, а другие – можно сделать и в день прибытия ребенка.

### **Дела, которые необходимо сделать заранее**

1. Для ребенка необходимо подготовить удобное, отдельное спальное место, с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Например, если у ребенка есть недержание мочи, то необходимо иметь покрытия для матраса. Или, если у вас есть информация, что ребенок боится спать в темноте (или часто встает ночью в туалет), нужно создать соответствующие условия.
2. Для соблюдения личной гигиены ребенку нужно подготовить шампунь, мыло, банное и отдельное полотенце, зубные щетки, зубную пасту, стакан для полоскания и т. д.
3. Для игр необходимо иметь определенный набор детских игрушек, настольных игр и т.д., соответствующих возрасту ребенка. Неплохо иметь под руками цветные мелки, бумагу, карандаши, книги с иллюстрациями. Следует приготовить аудио и видеокассеты для подросткового возраста, а также простые игры. Оцените свой дом с точки зрения соответствия определению «дружественный к детям дом».
4. Питание: до размещения ребенка к вам в дом, поинтересуйтесь, какую пищу, ребенок привык есть в детском доме и постарайтесь не «ошарашить» его своими кулинарными изделиями в первое

время, так как не все дети быстро перестраиваются к домашней пище. Также необходимо иметь в доме легкие продукты, позволяющие сделать простые блюда, такие как масло, крекеры, фруктовые соки, джемы и хлеб, позволяющие сделать быстрый завтрак.

### **День прибытия ребенка**

1. Не привлекайте родственников к встрече ребенка в первый день. Это может вызвать у него смущение и подавленность. Только ваша семья должна присутствовать на этой встрече.

2. Ознакомьте ребенка с домом: покажите все комнаты в доме, расскажите о назначении каждой из них. Отдельно покажите спальную и ванную комнаты, расскажите, кому принадлежат вещи, находящиеся в этой комнате, а также правила их посещения (только по приглашению). Расскажите, какая комната не имеет таких ограничений. Попросите его постучать в любую закрытую дверь и войти только в том случае, если не будет ответа. Нужно показать ребенку все жилье, рассказать, какие помещения для чего предназначены, где находится его личное место, а где других членов семьи, где должны находиться его вещи, и в каком порядке они хранятся.

3. Важно, чтобы ребенок с первого дня пребывания в семье привыкал к ежедневному распорядку дня, т.е. с тем как будет протекать жизнь в семье с утра до вечера. Нужно описать, что происходит в определенный момент дня, показать, где это происходит, и кто в этом участвует. Распорядок дня вносит в жизнь семьи определенное спокойствие. Режим дня создает благоприятные возможности для наблюдения: что ребенок умеет делать хорошо, а чему его еще надо научить, какими навыками он владеет, а какими – еще нет, увидеть проявления желательного и нежелательного поведения.

4. Решите вопрос, как обращаться друг к другу. Спросите ребенка, есть ли у него какое-нибудь уменьшительное имя, которое он предпочитает. Разрешите им выбрать из набора имен то, с которым они будут обращаться к Вам.

5. Обсудите с детьми правила, ответственность, ограничения, стимулы, «штрафы» за нарушения правил «медового месяца». Данный период является наилучшим для закладки фундамента Ваших надежд и устремлений. Не пугайтесь, что дети рассердятся, обидятся, как многие объясняют нежелание вести такие разговоры. Дайте им знать, что их может ожидать, если они будут впредь дурно себя вести. Повторяйте правила поведения сразу после приема ребенка и еженедельно на семейных встречах.

6. Если вы не хотите общаться на условиях «родители-ребенок», общайтесь на условиях «мы друзья», и стройте в этом ключе отношения, подчеркивайте любыми способами этот стиль взаимоотношений.

7. Следует учесть, что у детей, воспитывающихся в детских домах, довольно расплывчатое порой представление о собственности и ценности вещей, игрушек. Поэтому не удивляйтесь, если подаренная вами дорогая игрушка уже на следующий день может оказаться сломанной или обмененной на какие-нибудь сломанные часы. Они иногда могут без спросу взять любую вещь в вашем доме и «разобрать». А если вы будете их ругать, будут обижаться – «а что я, собственно, такого сделал?» - просто потому, что это «не в их правилах игры». Не исключено, что вы можете столкнуться и с воровством. Причем это может быть и элементарное отсутствие воли и привычка к тому, что «все вокруг общее, а значит и мое». Отмечен такой интересный психологический момент, с которым однажды столкнулся один из наставников. «Ребенок воровал деньги, чтобы показать другим, какой Я «богатый» (в его понимании, конечно), явно гордясь при этом МНОЮ, демонстрируя другим, что я даю ему столько денег на «карманные расходы» и как ему хорошо со МНОЙ».

### **Период адаптации**

#### **Основные стадии адаптации**

Адаптация у разных детей проходит по-разному. Здесь многое зависит и от возраста ребенка, и от черт его характера. Как же сделать так, чтобы, перешагнув порог вашего дома, ребенок захотел в нем остаться? Прежде всего, нужно сделать так, чтобы ребенка ничего не испугало, не насторожило. Это может быть и непривычный запах в квартире, и лифт, и домашнее животное, к которому вы привыкли, а ребенок никогда его не видел. Но, несмотря на эти различия, в поведении детей можно отметить некоторые общие закономерности. Как отмечают психологи, при адаптации ребенка в новых условиях имеется несколько стадий.

«Медовый месяц». Этот этап начинается еще до окончательного прихода ребенка в семью: во время его первых визитов в гости. Такая промежуточная стадия удобна для развития отношений между ребенком и родителями. На данном этапе все обычно идет просто замечательно: родители стараются, чтобы ребенку было хорошо, подбадривают его, дарят подарки, а ребенок, в свою очередь, изо всех сил пытается понравиться.

Во время «медового месяца» приемные родители должны относиться бережно к чувствам ребенка: не стоит называть его сыном или дочерью, претендовать на родительство, стараться побыстрее сблизиться. Также не надо загружать ребенка новыми впечатлениями — его психика может не справиться с большим объемом свежей информации.

Бывает, что новые переживания негативно отражаются на ребенке. В результате он начинает испытывать тревогу, плохо спать, подвергаться перепадам настроения. В такой ситуации надо быть максимально внимательным к ребёнку.

Еще один важный момент, который необходимо учитывать: с точки зрения ребенка он теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает на «нейтральную территорию» — в детское учреждение, а когда приходит в приемную семью. Часто ребенок испытывает вину, чувствует себя предателем. В любом случае ему необходима поддержка его новых родителей.

«Уже не гость». Для второго этапа адаптации характерен кризис взаимоотношений. Приемным родителям может показаться, что хорошего и милого ребенка вдруг словно подменили. Он перестает слушаться, ведет себя не так, как хочется взрослым. В такой момент приемные родители могут испугаться, не совершили ли они ошибку? Правильно ли сделали, что взяли этого ребенка в семью?

Здесь нужно отметить, что подобные ситуации — закономерный процесс. Причем в большинстве случаев он свидетельствует о том, что отношения в семье развиваются правильно.

## **Основные причины кризиса.**

### **1. Появление доверия к приемным родителям и ослабление «эмоциональной пружины».**

Как бы странно это ни звучало, но ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как хороший знак. Дело в том, что ребенок очень старался понравиться взрослым в течение всего периода, который мы условно назвали «медовый месяц». Однако долго сдерживать себя невозможно — и в какой-то момент малыш «отпускает» эмоциональную напряженность, начинает реагировать на стрессовые ситуации обычным для себя образом, сформированным в «прошлой» жизни. Фактически ребенок с этого момента доверяет семье свои истинные, не совсем приглядные стороны — это и есть признак близости в отношениях. Ребенок чувствует, что его «уже не прогонят».

### **2. Неготовность ребенка к появившимся требованиям и ожиданиям.**

Ухудшению поведения ребенка могут способствовать ошибки его приемных родителей. Не стоит требовать благодарности от ребенка — он, конечно же, благодарен, но пока не знает, как выразить свои чувства.

Также не надо приписывать малышу больше знаний и умений, чем у него есть. Нельзя забывать о трудностях ребенка, связанных с эмоциональными и интеллектуальными проблемами.

### **3. Нарастание детской тревоги из-за неполного понимания своего места и своей роли в принимающей семье.**

Это обстоятельство может дополнительно тревожить маленького человека. Ребенку требуются разъяснения со стороны взрослых о его будущем. Но прежде чем заводить такой разговор, необходимо согласовать этот вопрос с социальным работником.

### **4. Предыдущий травмирующий жизненный опыт ребенка.**

Когда ребенок доверяет семье, он начинает символически рассказывать о своих внутрисемейных отношениях в «прежней» жизни. Ему просто необходимо с помощью эмоций и действий пережить свой прошлый опыт, чтобы нормально развиваться дальше. Как это бывает? Например, так.

Рассказывает приемная мама шестилетней Ани: «Первый месяц Анечка была просто золотым ребенком, мы не могли нарадоваться на нее — добрая, ласковая. И вдруг случилось странное. Как-то утром я зашла к ней в комнату и обнаружила, что она сидит и сосредоточенно отламывает руку кукле. На полу валялись еще две куклы, уже без рук и ног. Странно, мне никогда бы в голову не пришло, что у этой девочки могут быть такие агрессивные порывы».

Вполне возможно, что таким образом девочка пыталась показать жестокое обращение с детьми, принятое в ее кровной семье. Не стоит пугаться таких проявлений. Нужно вместе с ребенком пожалеть куклу, говоря при этом: «Как же так? Может быть, можно ее полечить? Давай больше не

будем обижать куклу». Однако, если это повторяется, лучше обратиться за советом к детскому психологу.

Почему кризис необходим приемной семье?

Кризис помогает родителям обнаружить проблемы ребенка. Невозможно перейти на следующий этап адаптации в приемной семье, минуя кризисный период. Нерешенные эмоциональные проблемы будут вновь и вновь напоминать о себе и тянуть семью назад.

Пройдя через кризис, приемные родители приобретают необходимую уверенность, становятся воспитателями более высокой квалификации, что, несомненно, помогает им добиться больших успехов в укреплении семьи.

Ребенок тоже начинает чувствовать себя в семье более уверенно: он точно знает, что его не прогонят, даже если он сделает что-нибудь неправильно.

При успешном прохождении кризиса у ребенка снижается уровень тревожности и повышается самооценка, что позволяет ему строить более гармоничные отношения с членами семьи.

В конце концов, ничто не сплачивает семью лучше, чем совместное преодоление трудностей! «Вживание». На этом этапе приемная семья тоже может испытывать некоторые проблемы. Часто случается так, что родители уделяют недостаточно внимания кровным детям, если они имеются в семье. Повышенное внимание к приемному ребенку может нервировать кровных детей, вызывать неприятие, ревность, бунт. Они, подобно приемному, так же могут начать плохо себя вести, у них может снизиться настроение, успеваемость в школе. Однако проблемы с приемным ребенком помогут родителям лучше понять и проблемы кровных детей.

Но, тем не менее, на этом этапе, как правило, и приемные родители, и ребенок вздыхают свободно. Ребенок начинает чувствовать себя действительно как дома, принимает правила поведения, сложившиеся в семье. Изменяется и внешность ребенка: он прибавляет в весе, улучшается состояние его кожи и волос, прекращаются аллергические реакции. Ребенок становится более самостоятельным и уверенным в себе.

И все же следует помнить, что любое изменение, происходящее в семье, может оказать на только-только начинающего привыкать ребенка травмирующее воздействие.

«Стабилизация отношений». На этом этапе семья окончательно становится семьей. Все знают, какое место они занимают в жизни друг друга, все удовлетворены состоянием своей семьи.

Приемный ребенок ведет себя так же, как и кровные дети, он спокоен за себя и за свое будущее, хотя его может тревожить судьба кровных родителей и другие проблемы.

### **Адаптация приемных родителей.**

Ни в коем случае приемным родителям не стоит забывать про себя и свои чувства. Ведь адаптация в новой семье происходит с двух сторон: ребенок привыкает к новой обстановке, но ведь и приемные родители должны к ней привыкнуть.

Нужно помнить, что как бы то ни было быть приемным родителем — это работа, которая требует определенных затрат: эмоциональных, временных и других. И, как и любая другая работа, она требует отдыха.

Как помочь ребенку войти в вашу семью?

В воспитании приемного ребенка трудности связаны в основном с отношением к нему родителей, а не наоборот. Очень часто супруги, взявшие ребенка, стремятся показать, что очень любят его, и в результате слишком балуют его. Именно потому, что они хотят, чтобы приемный ребенок относился к ним как к настоящим родителям, важно и самим чувствовать себя таковыми. Они не должны испытывать чувство вины, если ребенок подвергает испытанию их терпение: все дети — и приемные, и собственные — постоянно делают это.

Если в семье есть и родные дети, важно, чтобы родители со всеми обращались абсолютно одинаково, не отдавая никому из них предпочтения. Опасность здесь скрыта вовсе не в том, что вы уделите меньше внимания приемному ребенку. Хорошо, чтобы и другие дети также как можно раньше узнали, как обстоит дело. В любом случае необходимо также подчеркнуть, что детей можно приобрести двумя путями, о которых мы говорили, и что они — настоящие братья и сестры, так как их усыновили или удочерили и живут они вместе, совсем как если бы родились от одних родителей.

Наконец, ваши достижения в воспитании собственных детей — это залог успеха в воспитании и приемного ребенка. Другими словами, в этом процессе особых проблем не существует.

Однако через некоторое время (примерно через неделю — две), привыкший и немного освоившийся ребенок, начинает демонстрировать несколько иное поведение, чаще всего

нежелательное для окружающих.

Проблемы в поведении, как бы ужасны они ни были, обычно являются проявлением внутренних чувств. Это может быть ненадлежащее выражение чувств, когда ребенок, испытывающий тоску, печаль и грусть, страх и одиночество, становится агрессивным, отказывается повиноваться, проявляет вспышки гнева. Обычно это происходит тогда, когда ребенок чего-то хочет или ему что-то нужно. Невозможность получить желаемое и неспособность выразить по этому поводу недовольство приводят к подобным проявлениям.

Когда ребенок находится в таком состоянии, он с трудом реагирует на увещания, поэтому попытки взрослого спокойно обсудить его поведение не увенчиваются успехом. Если ребенок не представляет опасности для себя и окружающих, лучше всего на время оставить его, пока он не успокоится (взять тайм-аут). Когда он успокоился, с ним надо спокойно поговорить об иных способах выражения своего негодования.

### **Основные принципы регулирования поведения ребенка.**

Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку?

- Если ребенок ведет себя неприемлемо, постарайтесь спокойно подойти к решению этой проблемы.
- Подумайте, что может чувствовать ребенок, что заставляет его вести себя так: несчастлив, напуган, зол, смущен, чувствует себя отвергнутым, нелюбимым, ненужным? Какова, по вашему мнению, причина его чувств?
- Вам придется самому догадываться о причинах. Спрашивая ребенка, почему он так себя ведет, вы, вряд ли получите вразумительный ответ, так как ребенок будет либо защищаться, либо ничего не сможет объяснить, либо будет говорить что угодно, чтобы к нему не приставали.
- Вам нужно тщательно продумать, чем вы можете помочь, что сделать, чтобы ребенок лучше себя чувствовал.
- Важно контролировать поведение ребенка, но не для наказания, а для поддержки в случае затруднений.
- Наказание не учит ребенка новому полезному поведению, способному заменить нежелательное. Наказание используется для того, чтобы притупить негодование взрослого. **СОВЕРШЕННО НЕПРИЕМЛЕМО ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ОДНОГО ИЛИ ИГНОРИРОВАТЬ ЕГО.** Ребенок может подумать, что его отвергают. Самое важное в такой ситуации – донести до ребенка, что вы понимаете и принимаете его негативные чувства, но не потерпите плохого поведения. Это не значит, что его нужно хвалить за неприемлемые поступки.

### **Об установлении границ для ребенка**

Одна из распространенных жалоб усыновителей и опекунов, а особенно тех, кто берет детей в гости, состоит в том, что ребёнок (обычно в возрасте после 4-х лет) перебивает их и вмешивается в их жизнь, т.е. считает возможным влезть в разговор, зайти в ванную, туалет и т.п. Давайте попробуем разобраться в том, почему так происходит, и что значит такое поведение для ребенка. Находясь в детском учреждении, ребенок живет в особой ситуации: у него нет своего места, своего имущества, права на уединение, для того, чтобы получить внимание взрослого, он должен его добиваться. И эта ситуация воспитывает ребенка особым образом – он не осознает себя, своих границ, своего я. Может ли человек не знающий своих границ, да, собственно и не имеющий представлений о том, что такое эти границы уважать границы других людей? Проведите простой эксперимент. Встаньте на открытом пространстве (или в середине помещения, оставив достаточно места со всех сторон) и попросите кого-то из ваших знакомых медленно подходить к вам с разных сторон. А вы должны прислушиваться к своим ощущениям и в тот момент, когда вам становится некомфортно, скажите «Стоп», отметьте эти точки. Скорее всего, вы получите следующую картинку: пространство вокруг вас будет иметь яйцевидную форму, при этом максимальное расстояние будет сзади, минимальное впереди, справа расстояние будет чуть меньше, чем слева (для правой). Это и есть ваше личностное пространство, ваши личные границы. При этом психологами выделяются четыре зоны личностного пространства – интимная (то пространство, куда мы подпускаем только очень близких людей – детей родителей) у большинства людей нашей культуры оно составляет от 0 до 50 сантиметров; следующая зона – личностная (для близких родственников и друзей) от 50 сантиметров до 1,5 метров; следующая – социальная (для знакомых, коллег и т.д.) – от 1,5 до 4 метров; и последняя – публичная (то, на каком расстоянии комфортно выступать, делать доклады, преподавать) — более 4 метров. На примере этого простого упражнения вы можете наглядно увидеть свои границы, попробуйте провести подобное с ребенком из детского дома, и, скорее всего, вы увидите сильно искаженную

картину.

У детей из детского дома этих границ, как правило, нет. Они привыкли к тому, что кто угодно в самое разное время может вторгнуться в их интимную зону. До тех пор пока они не узнают и не научатся отстаивать свои границы — они не смогут уважать ваши.

Как помочь им узнать свои границы? Во-первых, когда ребенок попадает к вам домой важно выделить ему только его «территорию» — место, где он может хранить какие-то вещи, игрушки, книжки. Возможно, это будет первое в его жизни личное пространство. Помогите ему, подсказав, как лучше разместить свои вещи, однако, не стоит вмешиваться и наводить порядок по своему, даже, если его порядок будет вам не по вкусу. Желательно предоставить в его расположение несколько полок в шкафу или на стеллаже, а не отдельные места в разных комнатах — это позволит ему с одной стороны более явно ощутить себя членом вашей семьи, а с другой стороны — он получит уникальный опыт самостоятельной организации своего пространства.

Во-вторых, позвольте ему в пределах разумного, конечно, принимать решения, например, решать, когда он будет есть, и что он будет есть. Сначала это может показаться очень сложным даже для достаточно взрослых детей. Основных причин этому две — с одной стороны дети из детских домов часто много едят, поскольку в учреждениях это одна из немногих доступных им радостей; с другой стороны, как правило, они абсолютно не умеют выбирать. Однако им не раз придется сталкиваться с проблемой выбора и лучше учить их этому на таких простых примерах. Если ребенок затрудняется с выбором — предложите ему только две альтернативы, пусть выберет что-то одно. Например, что ты будешь пить — сок или компот, что ты наденешь футболку или рубашку? Также можно предлагать выбирать место прогулки, форму проведения досуга и т.д.

Еще один важный аспект в осознании границ — это умение их отстаивать, и это тоже крайне сложно для детей из детских домов. Но в тоже время это один из важных уроков, которые могут усвоить дети, находящиеся в гостях. Покажите им, что это не страшно сказать «Нет», если вам что-то не нравится, подскажите фразы и выражения, которыми можно воспользоваться для отказа от чего-то. Обсудите, в каких ситуациях ребенок может принимать решения и говорить «Нет». Одновременно с этим покажите ребенку свои границы. Объясните ему, что в вашем доме принято, что у каждого есть личные вещи (документы, бумаги, сумки и т.п., то, что действительно важно для вас) и другие это не трогают. Конечно же, это придется повторить не однократно, и также неоднократно подтвердить это своим примером. Кроме того, ребенку можно и нужно объяснить, что не принято (если это действительно не принято в вашей семье) заходить, когда кто-то моется в ванной, или в душе; что не прилично врываться в туалет.

Вернемся к ситуации, когда ребенок вмешивается в разговор, требует вашего внимания, независимо от того заняты ли вы чем-то. Опять же важно понимать, что для большинства воспитанников детских домов — это единственная возможность привлечь внимание взрослого. Что можно сделать?

Во-первых, ребенку следует дать понять, что недопустимо отвлекать вас в те минуты, когда вы действительно заняты (задумайтесь, действительно ли вы настолько заняты?), но говорить об этом нужно спокойно и не поддаваться на капризы ребенка в такой ситуации. Но с другой стороны не менее, а может даже более важно дать ребенку понять, что вы готовы общаться с ним в остальное время. Если вы говорите: «Подожди 5 минут, я освобожусь, и отвечу тебе на этот вопрос», не забудьте выполнить это обещание.

Работа по восстановлению границ ребенка, по обучению его соблюдению чужих границ — очень долгая и сложная, но это знание может в значительной степени облегчить адаптацию ребенка к самостоятельной жизни, и это то, что вполне реально осуществить в рамках даже гостевого режима.

### **Методы коррекции поведения ребенка**

- 1. Поощрение за хорошее поведение включает различные теплые слова в адрес ребенка, небольшие поощрения-награды.*
- 2. Четкие правила и соглашения с ребенком, в которых фиксируются обязанности и правила поведения ребенка и взрослого.*
- 3. Положительный пример должен подтолкнуть ребенка к повторению положительного поведения того взрослого, которого он уважает.*
- 4. Поддержка хорошего настроения и бодрого тонуса.*
- 5. Последовательность в действиях и поступках.*

## **Методы обучения одобряемому поведению**

· *Сказать что-то приятное (положительное внимание): вступите в контакт, скажите что-то о том, чем ребенок занят или о нем самом.*

*Пояснение: желательнее говорить о том, чем ребенок занят.*

· *Обратная связь (положительная информация): вступите в контакт, скажите, что у ребенка хорошо получается, объясните, почему.*

· *Инструкция: скажите, что ребенку надо делать, как надо сделать.*

· *Показ: скажите, что ребенку надо делать, покажите, как делать.*

· *Упражнения: скажите, что ребенку надо делать, покажите, как надо делать, пусть ребенок упражняется.*

## **Методы уменьшения и прекращения неодобряемого поведения**

Скажите ребенку: «Стоп!», вступите в контакт, скажите, что ребенок делает плохо, попросите его перестать, скажите ребенку, что надо делать, а не о том, чего он не должен делать.

Пояснения к изложенному: «вступить в контакт» – не значит, что это вам обязательно удастся.

Даже если ребенок не реагирует, продолжайте дальше. Надо быть осторожным в физических контактах (к детям можно прикасаться только в исключительных случаях, к подросткам никогда).

Хороший метод вступления в контакт – описание того, что вы видите в данный момент.

Метод объяснения используется тогда, когда ребенок не проявляет поведения, ожидаемого от него в данной ситуации. При показе выполнения каких-то навыков также всегда используется объяснение.

Например, ребенок не очень хорошо знает, как правильно чистить зубы. Взрослый: «Смотри, Петя! Я сейчас покажу, как надо правильно чистить зубы. Вот моя щетка, я ее смачиваю, накладываю немного пасты и делаю движения сверху вниз и слева направо. А теперь ты попробуй также! Молодец, аккуратно выдавил пасту. Теперь не забудь почистить зубы и с другой стороны». Метод прекращения или прерывания нежелательного поведения. Вступив в контакт с ребенком, скажите, что он делает неправильно, чтобы прекратил и дать наказ. Пример: «Послушай, Света! Ты очень кричишь. Разговаривай со мной на два тона тише. Скажи нормальным голосом, чего ты хочешь!»

Описав ребенку то, что вы видите («Коля, ты сломал игрушку»), не задавайте вопросов, почему он это сделал, спрашивать сердится ли он и почему он сердится. Сначала нужно привести ситуацию в норму, успокоить ребенка, а потом выяснять причину. И стоит дать пояснение, как нужно вести себя в подобном случае.

**Еще одним достаточно распространенным и эффективным является метод назначения тайм – аута.** Вот несколько правил, которые стоит соблюдать при его использовании:

1. Тайм – аут должен быть коротким и преследовать конкретную цель.

- Используйте таймер или часы для того, чтобы следить за временем. Скажите ребенку, когда наступает время тайм – аута.

- Срок тайм — аута должен соответствовать возрасту ребенка. Этого времени должно хватить только на то, чтобы ребенок успокоился и подумал. Маленькие дети могут сделать это за 30 секунд.

- Дайте ребенку четкие инструкции, объясните, о чем он должен подумать во время тайм – аута.

2. Тайм – аут должен быть в месте, где за ребенком легко присматривать, (т.е. в поле вашего зрения), сидя на полу, спиной к стене, не видя телевизора. Не включайте радио!

3. Попросите ребенка рассказать, в какой момент он перестал думать и стал вести себя плохо и делать неправильный выбор.

4. Попросите ребенка рассказать и показать, как он поступит в следующий раз, чтобы сделать правильный выбор. Подтолкните его к придумыванию более, чем одной альтернативы.

5. Похвалите ребенка за выполнение тайм — аута.