

## Памятка будущим родителям **ПЕРВЫЕ ДНИ ДОМА**

Если вы взяли ребёнка, воспитывавшегося в учреждении, то первые дни и недели его пребывания в семье у него могут возникнуть, кажущиеся странными, особенности поведения. В этой памятке мы постараемся объяснить их причины и дать некоторые рекомендации, как сгладить возможные проблемы и упростить ребёнку привыкание к семье и её укладу.

Дело в том, что почти во всех детских сиротских учреждениях, в связи с особенностями их организации, к детям применяется поточный метод воспитания, подавляющий индивидуальность ребёнка и вырабатывающий привычку к жёстким нормам и правилам. Другой фактор - это практически полное отсутствие в таких учреждениях мужчин и, соответственно, опыта общения детей с ними. Резкое изменение распорядка, расширение круга контактов, отрыв от привычной обстановки может спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, появление моторных расстройств и неадекватные реакции на ваши действия и слова.

### **Помните:**

- У ребёнка был жёсткий режим. Старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой был режим для ЭТОГО ребёнка в ЭТОМ учреждении. Какие реакции проявлял он при изменении режима, или какие тенденции в нарушении его проявлял. Если ему нравилось засыпать позже остальных, то пусть у вас дома режим сместится в эту сторону, но не сильно.
- Выясните предпочтения в еде, чем он питался. Не настаивайте, если ребёнок будет отказываться от каких-то ценнейших, на ваш взгляд, продуктов. Например, рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он всё это начнёт есть сам.
- Не стоит вываливать на него горы новых игрушек, не обязательно они вызовут у него бурю восторга, маленького ребёнка непривычные игрушки могут и напугать. Если возможно, попросите в учреждении игрушку, к которой он больше всего привык. Постарайтесь воссоздать в доме какие-то элементы, знакомые ему по учреждению, и создающие у него ощущение знакомого и приятного.
- Не перегружайте ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.
- Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Вынесите из его комнаты сильно пахнущие растения, косметические средства.
- Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса.
- Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка. Умеренность и постепенность в это время для ребёнка гораздо важнее мер по компенсации обделённости его в чём - либо.

- Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе. Необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны, и так её будет предостаточно. Даже старших детей, как бы вам не хотелось дать им возможно больше и скорее, не торопитесь перегружать новыми впечатлениями. Совершенно не обязательно совершать дальние прогулки или поездки в клубы, музеи и на праздники. Позвольте им сначала достаточно ознакомиться с домом.
- Не надейтесь, что ребёнок сразу покажет положительную эмоциональную привязанность, скорее, он будет ярче проявлять беспокойство при вашем отсутствии.
- Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза». Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте всё, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова. Не останавливайте его, если он рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, где представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день. Проявите терпение. Лечит время, внимание и любовь.
- Чтобы было проще представить, что происходит с ребёнком во время первых дней освоения нового дома, попробуйте вообразить себе, что вы неожиданно оказались на чужой планете, где море новых непонятных ощущений, а каждый незнакомый шорох содержит угрозу и единственный, кто может помочь ему почувствовать себя в безопасности, это вы.