**Как подготовить себя, своих близких к принятию ребёнка**

**(Памятка для родителей)**

Появление ребенка в семье (даже родного) приводит к новым отношениям, перераспределению семейных ролей, перестановке приоритетов, увеличению физической и психологической нагрузки.

Изменение порядка и отношений, как бы все стороны ни стремились облегчить друг другу этот процесс, происходит не без трудностей, а часто даже болезненно.

Приемный ребенок наверняка уже успел столкнуться с трудностями на раннем этапе жизни, поэтому необходимо подготовиться к некоторым проблемам, которые, вполне вероятно, возникнут в период привыкания в новой семье.

Чтобы этот процесс прошел как можно проще и быстрее, необходимо заранее подумать о том, что и как, поменяется в вашей семье, а главное – какие особенности и привычки имеются у ребенка, в чем он испытывает трудности, как распределить обязанности по уходу за ним между членами семьи

Ребенок, длительное время находившийся в детском учреждении, привык к тому, что практически все окружающие его люди – женщины. И конечно значимым лицом для ребенка становится приемная мать, ей он больше доверяет, ее любовь и теплоту лучше чувствует, ее способность к общению с ребенком намного выше, чем у главы семейства – отца. Отец-мужчина для таких детей – непонятное существо.

Поэтому вполне может получиться так, что с непривычки ребенок при первых контактах испугается: будет отворачиваться, убегать, плакать. Тем не менее, отцам в семье необходимо с самого начала налаживать отношения с ребенком, больше общаться, принимать участие в помощи по уходу за ребенком.

По этой причине и рекомендуется первую встречу организовать на территории ребенка в присутствии воспитателя и желательно в том месте, где ребенок в большей степени ощущает себя спокойно и уверенно.

В первые дни нахождения ребенка в вашем доме, вам потребуется выдержка и терпение т.к. адаптация ребенка в новых условиях, отрыв от привычной обстановки может спровоцировать беспокойство, расстройства сна, аппетита, появлению моторных расстройств и неадекватных реакций на ваши действия и слова.

Важным моментом является определение положения ребенка в семье, необходимо найти приемлемые пути для поддержания эмоционального равновесия в отношениях с ребенком.

На этом этапе важно, чтобы ребенок получал максимум подтверждений правильности своих действий. Приготовьтесь объяснить ребенку правила и семейный уклад, существующие в вашем доме, а также объясните ребенку, что вы от него ждете. Подумайте, какое место в вашей квартире вы выделите новому члену семьи в «собственность» (место, за порядок которого он будет отвечать, и в котором организованное пространство будет соответствовать его внутреннему желанию). По необходимости будьте готовы к тому, чтобы обучить ребенка содержать свое место в порядке.

Не перегружайте ребенка эмоциональными впечатлениями, первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми, не стоит покупать слишком много новых игрушек (маленького ребенка непривычные игрушки могут напугать). Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны.

Выясните у ребенка предпочтения в еде, чем он питался, что ему особенно нравится, не настаивайте, если он будет отказываться от каких – либо продуктов, соблюдайте умеренность и постепенность в рационе питания, чтобы не вызвать расстройств и аллергических реакций.

Не спешите к увеличению познавательных нагрузок, позвольте ребенку сначала достаточно ознакомиться с домом.

Прежде всего, нужно сделать так, чтобы ребенка ничего не испугало, не вызвало отрицательных эмоций или не насторожило. Это может быть и непривычный запах в квартире, и домашнее животное, к которому вы привыкли, а ребенок никогда его не видел. Ребенок может испугаться лифта и отказаться подняться на нем и т.п.

Были ситуации, когда ребёнок начинал плакать, как только водитель заводил машину, и всю дорогу до дома не успокаивался. Плач затихал, когда машина останавливалась, и усиливался, когда она начинала двигаться. Ребенок с рождения находился в доме ребенка, и его вывозили на машине только однажды – в больницу на анализы и подобная реакция вполне объяснима.

Вероятнее всего и реакция на членов семьи у ребенка будет разная. Почему это происходит, взрослому бывает трудно понять, а дети не могут объяснить свои чувства. Возможно, ему понравились внешние признаки (улыбка, глаза, прическа, одежда).

Больше говорите с ним о его интересах, предпочтениях, старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы о его жизни, проявляйте терпение, внимание и любовь.

**Помните!**

Построение добрых отношений процесс длительный и тернистый. Для любых взаимоотношений требуется время, поэтому вам, возможно, не удастся сразу же наладить связь с ребенком. Это совершенно нормально. По окончанию первых недель «сладкой жизни», когда каждый стремится угодить друг другу, вы окунетесь в повседневную жизнь. Важно дать понять ребенку, что вы не откажитесь от него из-за поведения, но, тем не менее, настоять на соблюдении установленных правил.

Совместные занятия, игры, беседы, предоставление возможности ребенку выслушать его, понять его проблемы, проникнуться его интересами, поддержать, когда он расстроен, ухаживать, если болен – все это добрые взаимоотношения, которые со временем создадут эмоциональную близость между вами и вашим ребенком.