

Рекомендации по формированию привязанности у детей.

Рекомендации. Как помочь детям с эмоциональными проблемами?

Наиболее важные составляющие помощи ребенку с эмоциональными проблемами это - атмосфера тепла и принятия; новая модель отношений в семье (доверие, доброжелательность, уважение, эмоциональная поддержка, готовность обсудить возникшие проблемы, разумные требования и обязанности); консультации психолога, психоневролога; длительное комплексное медико-социально-психологическое сопровождение приемной семьи.

Пути формирования привязанности в учреждении

- Позитивное настроение, положительное отношение к ребёнку.
- Расчёсывание волос (особенно у девочек).
- Совместное чтение книг ребёнку.
- Принимайте во внимание эмоциональный возраст ребенка.
- Обучайте приемлемым способам общения с окружающими людьми.
- Организовывайте занятия интересным делом, вдохновляйте ребёнка.
- Подталкивайте ребёнка к общению, делам вне дома.
- Показывайте заинтересованность делами и успехами в школе.
- Готовьте вместе с ребёнком пищу.
- Привлекайте к домашнему труду.
- Говорите ребёнку о своих чувствах, что радует, что огорчает.
- Говорите ребёнку о своём прошлом, рассказывать истории, которые рассказывали ваши бабушки и дедушки.
- Составьте родословную биологической и приёмной семьи.
- Составляйте книгу истории жизни ребёнка вместе с ребёнком.
- Анализируйте ситуацию, обиды; разбирайтесь почему так.
- Обязательное присутствие положительного физического контакта (обнял, приласкал), но надо быть осторожным.
- "Закон 3*10"
- 10 раз похвалить
- 10 раз погладить
- 10 раз посмотреть в глаза
- Играйте с ребёнком.
- Разместите фотографии семьи приёмного ребёнка.
- Расскажите, как вы горды и счастливы за то, что вас выбрали воспитателем.
- Имейте реальные ожидания по поводу ребенка.
- Дайте ребёнку вещь, которая принадлежит вам, талисман.
- Узнайте, что ребёнок любит, а что нет.
- Найдите время побыть наедине с ребёнком.
- Разделите чувства и настроение ребёнка.
- Если вы уехали, то всё равно поддерживайте связь с семьёй, с приёмными детьми (позвоните, пошлите открытку).
- Улыбайтесь чаще друг другу.
- Выделите событие знакомое для ребёнка и всегда вспоминать об этом.
- Найдите общие интересы с приёмным ребёнком, вовлекайте своих детей.
- Давайте возможность выбора и участия в принятии решений.
- Попробуйте сделать так, чтоб ребенок нес ответственность за что-то или кого-то.

**Мы не в состоянии изменить прошлый опыт ребенка,
но мы в состоянии помочь ему в настоящем и тем
самым повлиять на его будущее.**

Рекомендации для родителей

Возраст	Где это находится	Что необходимо делать
От 0 до 1 года	Первый уровень привязанности – привязанность через органы чувств, их у человека пять: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание.	<p>Играть в гляделки. Улыбаться друг другу. Играть в куку или пикабу.</p> <p>Кормить грудью. Кормить чем-то другим, держа на руках или на коленях.</p> <p>Позволить есть из своей тарелки, кормить маму. Или папу. Катать на шее (после того, как ребенок научился сидеть). Носить на руках и/или в слинге.</p> <p>Обнимать. Делать массаж. Повторять лепет за младенцем.</p> <p>Щекотать бородой (для пап). Целовать щеки и пупок. “Кусать” пятки и ладошки. Совместный сон. Совместная сиеста днем (родитель может не спать, просто поваляться, обнявшись с малышом). Выкладывать ребенка на мамин/папин живот на время дневного сна. Совместное купание в большой ванне. Петь песни. Танцевать вместе. Использовать разные интонации. Строить гримасы. Вместе изучать себя и друг друга в зеркале.</p> <p>Читать стихи с выражением. Рассматривать вместе картинки, книги, улицу.</p> <p>Рисовать самим, чтобы малыш смотрел. Гладить лицо и гладить своё лицо руками ребёнка. Доедать за ребенком из его тарелки (напоминаю, не нравится – значит не ваш способ, есть другие, а некоторых детей очень умиляет, что три непосильные последние ложки каши доест мама).</p>
От 1 года до 3	На втором году жизни у ребёнка развивается способность привязываться посредством похожести. Ребёнок имитирует тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях.	<p>Составить вместе список продуктов с картинками. Взять с собой в магазин за продуктами. Катать в тележке. Постарше – доверить катать тележку. Еще постарше – передавать продукты, чтобы малыш складывал их в тележку и доставал из тележки на кассе. Дать нести маленький пакет из магазина, “как мама\папа”. В зависимости от рода занятий родителей поиграть в “мама работает”, “папа работает”. Давать ребенку примерить или поносить свою одежду. Носить одинаковую одежду разных размеров. Носить похожие аксессуары – бусы, шляпы, шарфы.</p> <p>Дать ребенку помочь вам достать продукты и сложить их в холодильник.</p> <p>С мытьем посуды – полоскать вилки или небьющуюся посуду под струей воды.</p> <p>С готовкой простых блюд – засыпать рис в кастрюлю, отмерить стаканами воду. Печь вкусняшки: пусть поможет смешать ингредиенты, раскатывать, лепить, вырезать печенье, например. С сортировкой белья и загрузкой в стиральную машину и из нее. Дать нажать кнопку запуска стиральной машины.</p> <p>Доить вместе козу (ну а вдруг!). Подарить свой маленький рюкзачок. Мыть машину с папой. Копаться в саду с мамой.</p> <p>Завести маленький огородик (хоть бы и на подоконнике). Выращивать разные съедобные травы из семян. Добавлять их в салаты и есть.</p> <p>Рисовать вместе с мамой пальчиковыми красками. Рисовать красками друг у друга на лице – есть спец.наборы для этого, гуашью – не стоит.</p> <p>Или помадой раскрасьте друг друга в клоунов. Хвалить. Провожая работающего родителя (бабушку, гостей) махать в окошко. Придумать “только наш с тобой секрет, никому не расскажем”. Придумать условный знак только для вас. Строить берлогу из диванных подушек, одеяла, стульев и прочих подручных материалов. Разыгрывание ролей (“я ягненок, а ты мама-овечка”). Заниматься вместе с папой ремонтом или сборкой чего-нибудь. В этот момент давать поиграться с папиными инструментами, дать ребенку что-нибудь покрутить-повинтить.</p> <p>Дать ребенку посидеть на водительском месте за рулем, где обычно сидит мама или папа, разрешить понажимать на кнопки. Делать вместе с ребенком подарок или открытку для второго родителя, бабушек, друзей семьи. Беготня между родителями (особенно полезно, если с кем-то из родителей привязанности нет): папа сидит на корточках в начале комнаты, мама сидит на корточках в конце комнаты, а ребёнок бежит в распростёртые руки папы. Папа ловит его (с радостью, с нежными словами). А потом мама ждёт его с распростёртыми руками, и ребёнок несётся к ней.</p> <p>Следы на песке (или на снегу). Первым идёт папа, потом мама, потом ребёнок по родительским следам. Или первый папа оставляет следы на песке, а мама держит ребёнка за ручку, и ребёнок делает большие шаги по папиным следам. “О!!! какой наш папа большой”. “О!!! ты как папа идёшь”. “ООО!!!”</p> <p>Специально для девочек: мыться с мамой одним шампунем, намазываться кремами для щечек, для ручек и ножек, всем делать веночки из цветов – папе, маме, доче. Рисовать папе на работу смешные картинки, чтобы он не скучал, потом приходиться к нему и проверять – не забывает ли он смотреть.</p> <p>Вместе сделать что-то “страшное”.</p>

		<p>Сходить в парк трейлеров и всем сфотографироваться рядом с оооогромным колесом.</p> <p>Держать долгий контакт глаз, “улыбаться глазами”.</p> <p>Игра “зеркало” – родитель начинает играть в отражение своего ребенка – копировать то, что делает ребенок. Старается по-максимуму включиться и копировать не только действия, но и эмоции – увидеть мир глазами ребенка.</p> <p>Когда сердиться – сердиться в шутку, хватать, кусать и щекотать.</p> <p>Прятаться с одним родителем от другого под одеялом.</p> <p>Надевать одну и ту же вещь на двоих – например, в один шарф завернуться, одну кофту на двоих надеть.</p>
От 3-5	<p><i>К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности. Это желание быть на той же стороне, желание обладать. «Моя мама». Появляется ревность.</i></p>	<p>Играть в игры “мама и сын против диванной подушки”.</p> <p>Или “папа и сын против пыли на подоконнике”.</p> <p>Floortime или игра на полу, когда мама или папа весь принадлежит ребенку.</p> <p>Если у вас больше одного ребенка – проводите индивидуальные флортаймы, чтобы всем досталось по чуть-чуть единоличного времени с каждым родителем. Разрешать злиться, помогайте выпустить негатив. Устроить семейный спектакль – с куклами или самим стать актерами.</p> <p>(Менее трудозатратно) разыграть по ролям одну сцену из читаемой сказки – например, как колобок от бабушки ушел, а бабушка за ним как помчится... или как лиса колобка ела!</p> <p>Проигрывание ситуаций “мама-малыш” в сюжетно-ролевых играх. Разрешать ребенку мыть маму, мазать кремом, причесывать, чистить зубы и т.д.</p> <p>Игры тактильные типа “Рельсы-рельсы”, пальчиковые.</p> <p>Покатать ребенка на спине – “лошадка”.</p> <p>Игры на коленках “В ямку – бух!” Если не можете одобрять увлечения и друзей – ОЧЕНЬ подробно разговаривать с ребенком о том, почему Вы не можете одобрить конкретного друга или конкретного монстра!</p> <p>Рисовать открытки бабушке, которая живет в другом городе.</p> <p>Отправлять открытки по почте и ждать ответов.</p> <p>Рассматривать семейный фотоальбом.</p> <p>Искать маму и папу на фотографиях, где много людей.</p> <p>Рассматривать вместе фотографии, на которых ребенок еще маленький.</p> <p>Рассказываем о том, как он был маленький или его еще вообще не было и его ждали.</p> <p>Звонить папе на работу (или пусть папа позвонит раз в день в определенный час).</p> <p>Для тех, кто живёт в заграниче – говорить с ребёнком на родном языке. Даже если вокруг люди не понимают (секретный язык, играть в шпионов).</p> <p>Обниматься всей семьей.</p>
От 5 лет до 7	<p><i>Последний уровень привязанности – когда тебя знают. Ребёнок начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Психологическая привязанность. Это самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет опыт подобной привязанности.</i></p>	<p>Доверить ребенку свои чувства – я сегодня рассердилась, когда... мне было грустно оттого... я так радовалась в тот раз...</p> <p>Просить прощения у ребенка в случае срыва.</p> <p>Называть чувства ребенка.</p> <p>Применять активное слушание.</p> <p>Обсуждать возникавшие конфликты после того, как страсти улеглись.</p> <p>И все что было перечислено выше.</p>
С 7 лет до 11	<p><i>А теперь самое интересное. Совместный сон в 7 лет или в подростковом возрасте – ну, если вы сможете уговорить своего большого мальчика или девочку на это. Но, скорее всего, это уже не поможет вам поддерживать</i></p>	<p>Все, на что согласится ваш ребенок из перечисленного выше для более младших возрастов, а также:</p> <p>Разделите с ребенком ЕГО хобби – даже если это противные маленькие игрушки с большими глазами и завышенной ценой или компьютерная игра.</p> <p>Доверьте ребенку приготовление какого-то одного блюда к ужину (только советы и подсказки, руки прочь, пусть сам – конечно, если захочет).</p> <p>Читайте ему вслух.</p> <p>Не забываем обнимать: минимум 8 объятий в день.</p> <p>Продолжаем массаж (рельсы-рельсы и пр.).</p> <p>Смотреть в кругу семьи его младенческое видео.</p>

	<p>привязанность. В слинг уже тоже не особенно примотасшь.</p>	<p>Вести личную переписку между куклами ребенка.</p>
<p>С 11 лет до 17</p>		<p>Не забываем обнимать: минимум 8 объятий в день. Продолжаем активное слушание. Быть на стороне ребенка во время внешней угрозы. Иметь общее время (кафе, прогулки). Обращаться за помощью к нему в том, в чем он чувствует себя уверенно (компьютеры или грубая физическая сила и прочее). Советоваться с ним перед принятием решений, касающихся не только его, но и общесемейных вопросов. Тактильный контакт: в волосах ворошить, поцелуи-объятия при встрече и прощании. Писать смешные записочки (и серьезные). Для взрослых, отдельно гуляющих детей, – встречать и провожать каждый раз (доброе слово и родное лицо перед уходом очень важно). Слушать подростка, когда он начинает говорить, а не когда у родителей есть время. Спрашивать, что нравится-не нравится, во всех сферах – от политики до цвета туалетной бумаги. Просить обосновать свою позицию. Задавать вопросы. Учить формировать свое мнение, отстаивать его, искать доводы. Смотреть вместе новости, обсуждать политическую ситуацию в стране и мире. Какое-нибудь совместное занятие: например, что-то выращивать на подоконнике или ставить эксперимент, читать длинную книгу наперегонки. Шутить друг над другом, делать безобидные розыгрыши. Проявить неожиданную заботу. Помню, как моя мама привезла мне зонтик в школу. Для этого ей пришлось отпроситься с работы. А она у меня врач, и это стоило ей трудов. Машины у нас тогда не было, и она с другого конца города повезла мне зонтик. Я была тронута до глубины души. Готовить вкусные блюда, причем, как маленьким. Печь в выходные торты с зайчиками, каждое утро рисовать на каше вареньем рожицы и т.п. Просто поболтать перед сном или за ужином о том, как день прошел. Похожая одежда (family look). Одинаковые брелоки на ключах, но разных цветов. Походы любые: от однодневных по грибы и ягоды, до длительных на пару недель, если есть возможность. Смешные СМСки без повода. Вместе подготовить кому-то близкому сюрприз или праздник.</p>