### Памятка начинающим родителям – первые дни дома

Если вы взяли ребенка, 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 ее 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 ребенка и вырабатывающий привычку к жестким 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:**

 **1.** У ребенка был жесткий режим, старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой был режим для этого ребенка 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.

 **2.** Выясните предпочтения в еде, чем он питался, не настаивайте, если ребенок будет отказываться от каких-то ценнейших на ваш взгляд продуктов, например, рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он все это начнет есть сам.

**3.** Не стоит вываливать на него горы новых игрушек, не обязательно они вызовут у него бурю восторга, маленького ребенка 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.

**4.** Не перегружайте ребенка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю пока ребенок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

**5.** Устраните новые для ребенка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Вынесите из его комнаты сильно пахнущие растения, косметические средства.

**6.** 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.

 **7.** Если что-то ребенку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это все и в максимальных количествах. Принцип "один раз и до отвала" здесь не срабатывает, но может привести к серьезным расстройствам или аллергическим реакциям у ребенка. Умеренность и постепенность, в это время, для ребенка гораздо важнее мер по компенсации обделенности его в чем-либо.

 **8.** Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Старайтесь не перегружать ребенка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребенок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны, и так ее будет предостаточно. Даже более 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 ознакомится с домом.

 **9.** Не надейтесь, что ребенок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность, скорее он будет ярче проявлять беспокойство при вашем отсутствии.

**10.** Первое время старайтесь быть с ребенком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь "глаза в глаза". Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте все 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.

 **11.**Чтобы было проще представить, что происходит с ребенком 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.