Для того чтобы отношения между опекуном и приемным ребенком обогащали обоих, а не становились разрушительными, важно чтобы опекун нес на себе эту функцию**добровольно, не чувствуя себя жертвой ситуации, обделенным жизнью человеком.**

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

Нужно помнить, что как бы то ни было, воспитывать приемного ребенка - это работа, которая требует определенных затрат: эмоциональных, временных и других. И, как и любая другая работа, она требует отдыха.

Хвалите себя и своих детей, и в вашей жизни будет больше позитива.

Используйте помощь со стороны людей в различных жизненных ситуациях.Всегда считайтесь с мнением других.

Умейте самокритично подходить к тому, что делаете, контролируйте и дисциплинируйте себя.

Будьте активны по отношению к собственной жизни, осмысленно относитесь к происходящему.

Сохранение активности с появлением новых обязанностей, стимулирует появление новых увлечений, новых сфер деятельности, расширение круга общения.Возникновение потребности в новых знаниях, желание «не отстать» от опекаемых внуков/племянников, ведет к положительным изменениям и в восприятии самих опекунов и своей самооценке.

Надо жить. И постараться это делать с удовольствием. Наслаждаясь отпущенным для этого временем, сознавая, что лекарство от всех горестей и дефицитов - в нашей душе, которую можно закабалить, а можно и освободить из-под спуда ненужного хлама, выпустить на волю нашу духовную энергию и направить ее на мирные цели собственного созидания, психологического здоровья. Свободной душе будет легче принять себя со всеми слабостями и недостатками, а значит и других.

**Все начинается с себя.**

**И жить надо сегодня, сейчас.**

***(Сообщение для опекунов)***

***Подготовила: Г.А. Семенова,***

***Председатель территориальной ПМПК***



***Слово опекунам:***

*«Бывали моменты, когда хотелось все бросить, я не могла понять, зачем мне все это надо. Но постепенно я поняла: я права, я на своем пути».*

*«Дети заставляют нас самих меняться».*

***Мы не спали ночей, мы метались.***

***Мы себя виноватили часто.***

***От бессилья впадали в ярость, —***

***Что же делать? Куда податься?***

***Он совсем другой — непонятный...***

***Разрывается сердце на части.***

***Все равно не верну обратно —***

***Мой ребенок! Мое ты счастье…***

***г. Ясный, февраль 2013 г.***

Ребенок, растущий с раннего детства вне семьи, лишен самого главного и важного – безусловной любви (вне зависимости от его реального поведения, свойств характера, способностей). Поэтому для него характерно простое и нерасчлененное отношение к себе, чаще всего - отрицательное.

***Для возникновения положительного отношения к себе ребенок нуждается, прежде всего, в проявлении безграничной и бескорыстной любви и положительной оценке его действий и поступков окружающими его взрослыми.Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.***

Многие опекуны ошибочно считают: *"Приемный ребенок должен быть благодарен"*, то есть он должен вести себя как "свой", но при этом быть благодарным за то, что его "спасли".

Действительно благодарны (во взрослом возрасте) бывают те дети,

**- *кому позволяли быть самими собой;***

***- от которых благодарности не ожидали;***

***- дети, родители которых считали, что они принесли им много радости и новый жизненный опыт.***





**Движение только сверху вниз: дети принимают от родителей любовь, приумножают ее, а затем отдают своим детям!**

Не ждите, что ребенок сразу сможет привязаться и полюбить вас. Проявляйте заботу, покажите привязанность в отношениях между членами семьи.

Не останавливайте ребенка, когда он вспоминает о своем тяжелом прошлом. Дайте ему выговориться.

Не говорите плохо о родителях ребенка. Это непосредственно влияет на его отношение к себе и к вам. Не сваливайте все на плохую генетику. Многие поведенческие проблемы не связаны с наследственностью.

Не ждите благодарности. Дети ничего вам не должны.

Умейте слушать ребенка, не торопитесь высказать свое мнение по каждому поводу.

Критикуя поступок ребенка, не переходите на личность. Осуждайте поведение, а не ребенка. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо».

Помните, что «хороший» ребенок и «удобный» для вас ребенок – это не одно и то же. Удобный, тихий, во всем с вами согласный и во всем вам подчиняющийся – это или больной ребенок, или будущий приспособленец.

Воспитывать раба легче, чем личность. Перестраивайте систему взаимоотношений и себя в ней.

Обучайте распознанию, проговариванию и адекватному выражению своих чувств (например: «ты можешь рассказать мне о том, что тебя беспокоит»; «если ты злишься, можно побить подушку»; «можно плакать, если грустно» и т.д.)