



ЧЕК-ЛИСТ

СЛОЖНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИЁМНОГО РЕБЁНКА: ПРИЧИНЫ И БЕРЕЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Как держать опору в трудные моменты

- ☐ Помню: за трудным поведением стоит боль, страх или травматический опыт, а не «испорченность»
- ☐ Даю время на адаптацию: она может длиться месяцами и годами
- ☐ Обеспечиваю предсказуемость: режим, ритуалы, понятные правила, предупреждение о переменах
- ☐ Выбираю последовательность, а не строгость
- ☐ Отделяю поступок от личности: «Ты не плохой. Ты поступил неправильно»
- ☐ Не принимаю происходящее на свой счет
- ☐ Забочусь о себе: прошу поддержку у близких, групп приёмных родителей, психолога

Если ребёнок злится: как справляться с агрессией

- ☐ Сначала обеспечиваю безопасность (свою и ребёнка)
- ☐ Говорю коротко и спокойно, не повышая голоса
- ☐ После того, как буря утихнет, обсуждаю, что произошло
- ☐ Вместе ищем альтернативу: побить подушку, порвать ненужную бумагу, топтать ногами, подышать

Если эмоции накрывают: что делать при истериках

- ☐ Не пытаюсь перекричать ребёнка
- ☐ Остаюсь рядом, обеспечиваю безопасность
- ☐ Говорю тихо и спокойно
- ☐ Когда ребёнок успокоится, обнимаю и говорю слова поддержки

Если ребёнок провоцирует: как не попасть в конфликт и сохранить границы

- ☐ Не втягиваюсь в борьбу «кто кого»
- ☐ Показываю: «Я выдерживаю тебя. Я тебя не оставляю. Но границы остаются»
- ☐ Если закипаю, беру паузу: «Мне нужно пять минут, потом поговорим»
- ☐ Проговариваю чувства: «Ты сейчас злишься, я понимаю»

Если ребёнок закрывается: как бережно быть рядом при замкнутости

- ☐ Не давлю на ребёнка
- ☐ Предлагаю что-то сделать вместе: порисовать, поиграть, попить чай
- ☐ Показываю, что я рядом и никуда не денусь

Если ребёнок держится «как за ниточку»: как реагировать на навязчивость

- ☐ Не отталкиваю ребёнка
- ☐ Проговариваю: «Я вижу, ты боишься, что я уйду. Я рядом»
- ☐ Создаю предсказуемость: режим, ритуалы, предупреждение о переменах
- ☐ Обозначаю границы с теплом: «Я люблю тебя. Сейчас мне нужно 10 минут для себя. Потом я буду с тобой»

Если ребёнок лжёт: как говорить о неправде без разрушения доверия

- ☐ Реагирую на факт, а не на личность
- ☐ Говорю: «Я знаю, что это неправда. Давай разберёмся, почему тебе страшно сказать правду»
- ☐ Не называю ребёнка вруном
- ☐ Сохраняю доверие и показываю готовность помочь

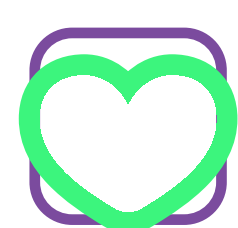
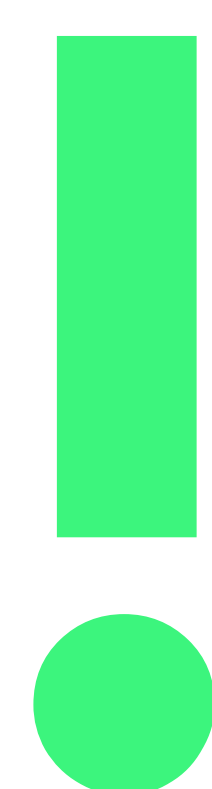
Если ребёнок ворует: как действовать спокойно и восстановить правила

- ☐ Сохраняю спокойствие, не обвиняю публично
- ☐ Поговорю наедине, без крика и унижений
- ☐ Отделяю поступок от личности: «Ты не вор. Ты взял чужое — это можно исправить, давай подумаем как»
- ☐ Даю возможность рассказать правду без страха наказания: «Если ты скажешь честно, я не буду кричать. Мы вместе решим, что делать»
- ☐ Вместе возвращаем вещь, приносим извинения, четко обозначаем правило и последствие
- ☐ Хвалю за честность, даже если признание далось трудно: «Я рада, что ты сказал правду»
- ☐ Помню: последствия должны быть логичными и не унижать ребёнка

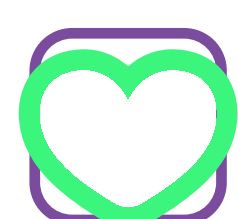
Если в школе трудно: как поддержать ребёнка и наладить сотрудничество

- ☐ Не давлю и не стыжу
- ☐ Пытаюсь понять причину: говорю наедине без допроса, слушаю, не обесцениваю чувства
- ☐ При молчании предлагаю нарисовать школу или поиграть в неё
- ☐ Связываюсь с педагогом, обсуждаю поведение, трудности, конфликты, договариваюсь о сотрудничестве
- ☐ Дома создаю безопасную учебную среду: четкий режим, место для уроков без отвлекающих факторов, короткие блоки по 15-20 минут с перерывами
- ☐ Не требую отличных оценок, хвалю за достижения

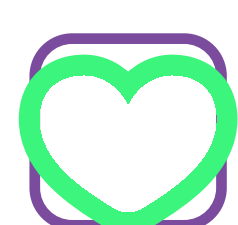
Главное, что помогает держаться



Моя задача — не наказать, а понять и научить



Даже маленькие сдвиги — это движение вперёд



Я в этом не один



Когда нужна профессиональная помощь: признаки, что пора к специалисту

- 
- ☒ Кражи, ложь или агрессия повторяются снова и снова
 - ☒ Замечаю у ребёнка самоповреждения или слышу высказывания о нежелании жить
 - ☒ Резко ухудшился сон и аппетит
 - ☒ Появился отказ от школы
 - ☒ Проявилась жестокость к животным или людям

Если вам нужна профессиональная помощь, мы советуем записаться на **бесплатные онлайн консультации** с нашими экспертами, перейдя по кнопке ниже:

Записаться



Или отсканировав смартфоном куар-код:

