

Давайте обсудим...

Переход детей в приёмную семью

Переезд в новый дом может быть трудным для детей. Дети в приёмной семье сталкиваются сразу со множеством изменений, и это может вызывать страх. Вот несколько способов помочь им чувствовать себя более комфортно:

- **Поговорите об этом заранее:** расскажите ребёнку о переезде заблаговременно. Покажите ему фотографии нового дома – это может помочь ему подготовиться.
- **Сохраняйте привычный распорядок дня:** дети чувствуют себя в безопасности, когда знают, чего ожидать. Разместите где-то ежедневное расписание, чтобы они знали правила дома и время различных занятий.
- **Изучите привычки ребёнка:** узнайте, что он любит есть и как любит спать. Знание его любимых игр или книг помогает ему чувствовать себя как дома.
- **Держите под рукой «предметы комфорта»:** любимое одеяло или мягкая игрушка могут значительно облегчить переезд на новое место.
- **Поддерживайте связь:** дети в приёмных семьях зачастую скучают по своим родным. Помогите им по возможности оставаться на связи. Ваш социальный работник может вам в этом помочь.
- **Будьте честны:** используйте простые и прямые слова. Убедитесь, что ребёнок понимает, что он не виноват, что попал в приёмную семью.



- **Говорите о чувствах:** помогайте ребёнку называть свои эмоции. Можно сказать: «Похоже, ты волнуешься» или «Грустить – это нормально». Дайте ему понять, что любые чувства допустимы.
- **Позвольте ребёнку любить обе семьи:** дайте ему понять, что он может одновременно любить как свою родную семью, так и приёмную.
- **Поощряйте игру:** игра – это отличный способ для детей переживать свои чувства и справляться с этим новым переходным периодом.

С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт:

<http://ucdavis.health/childlife>