

## **Рекомендации по формированию привязанности между взрослым и ребёнком в приёмной семье:**

1. Старайтесь проводить с ребёнком время вместе не менее 30 минут в день. Это время общения вас двоих, когда можно поделиться новостями и переживаниями за день.
2. Говорите вашему ребёнку ласковые слова, хвалите его даже за небольшие достижения.
3. Чаще обнимайте его, трогайте за руку, поглаживайте по спине, делайте массаж перед сном.
4. Будьте рядом, когда ребёнок радуется – разделите с ним его радость, будьте рядом, когда ему плохо – поддержите его своим присутствием и словами. Совместные переживания сближают.
5. Если ребёнок просит о помощи, постарайтесь отложить свои дела и посвятить этот момент ему.
6. Совместное вечернее чаепитие, особенно поедание шоколада и бананов способствуют выработке серотонина – гормона радости.

## **Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания приёмных родителей:**

1. Счастливая мама – счастливые дети! От вашего эмоционального состояния зависит качество взаимоотношений с ребёнком.
2. Старайтесь соблюдать режим дня, обеспечьте себе 8 часов ночного сна и по возможности 30 минут днём.
3. Следите за питанием. Пусть в вашем рационе больше присутствует овощей и фруктов.
4. По возможности посещайте бассейн или спортзал, занимайтесь любимым хобби.
5. Ходите в гости к друзьям, хорошо если на это время есть возможность оставить ребёнка с близкими или няней.
6. Посещайте места и мероприятия, где встречаются семьи со схожими проблемами и воспитывающими приёмных детей, не стесняйтесь обсуждать с ними свои вопросы, делитесь своим опытом, спрашивайте совета.
7. Уделяйте достаточно времени своему здоровью, своевременно обращайтесь к врачам и специалистам.