



**Ревность
свойственна всем детям,
независимо от того, приемные они
или родственные братья/сестры.**

Чувство ревности – естественное чувство, как все остальные наши чувства и эмоции. Ревность свойственна всем членам семьи, и свойственна всем детям, неважно кровные они или приемные. Вопрос в особенностях этого чувства и правильном реагировании с целью минимизации травматизации детей.

А надо ли вообще избегать чувств и эмоций?

Важно осознавать, что все эмоции естественны

«Как избежать»

«Как правильно их проживать».

**Как избежать
ревности и
конфликтов, если
в семье есть и
кровные, и
приёмные/
опекаемые дети?**

**Ревность свойственна всем
детям: это способ защитить
доступ к ресурсам и
привязанности**

Чувство ревности может
как раз быть
положительным сигналом о
том, что у детей
**формируется чувство
привязанности к вам,**
что вы становитесь для них
важным человеком и
являетесь их точной опорой.

Период адаптации кровные и приемные дети будут проживать по-своему:

- Приёмный ребёнок: повышенная настороженность, провокационное (проверочное) поведение, регресс, страх быть «вновь отвергнутым».

- Кровной ребёнок: чувство потери родительского внимания, обида, агрессия или замкнутость. «Им меня недостаточно?»

- Родители: эмоциональная перегрузка, сомнения в справедливости, возможные конфликты между взрослыми и переживания за каждого ребенка и их чувства. Свои переживания + переживания каждого ребенка.

Рекомендации родителям

До (подготовка):

- Проговорите изменения с детьми заранее, объясните роль нового ребёнка; дайте детям возможность задавать вопросы.
- Подготовьте ритуалы «личного времени»: 10–20 минут в день для каждого ребёнка.

Во время (адаптация):

- Создайте предсказуемую структуру и единые правила; предсказуемость снижает тревогу.
- Признавайте и называйте чувства: «Ты злишься, потому что хочешь больше внимания» – это уменьшает стыд и эскалацию.
- Избегайте сравнений. Поощряйте сотрудничество, а не соревнование.

После (поддержка и восстановление):

- Регулярно проверяйте, как дети себя чувствуют: корректируйте ритуалы и границы.
- Ищите профессиональную помощь, если поведение остаётся деструктивным или есть признаки травмы (постоянный страх, регресс, агрессия).

Рекомендуем посмотреть

Художественные фильмы:

«Лев», 2016;
«Белый олеандр», 2002;
«Мачеха», 1973.

Мультипликационные фильмы:

«Тайна Коко», 2017;
«Дикий робот», 2024;

Рекомендуем почитать

«Минус один? Плюс один!», 2018.
Л.Петрановская
«Записки приёмной матери», 2005.
Несколько авторов составителей.
«Меджик бук»

Информация на официальном сайте Национального центра усыновления:



nacedu.by

