**Усыновление – дело серьезное.**

Для приемных родителей усыновление-это такое же чудо, как и роды. И те и другие проделывают очень долгий путь, для того, чтобы этот малыш появился в их семье. Очень много схожих чувств и эмоций возникает, многих настигает депрессия. И для того, чтобы семья была по-настоящему счастлива, нужно прилагать безумно много усилий.

Очень много страхов возникает у родителей и «потенциальных» родителей по любому поводу, начиная от кормления ребенка и заканчивая чувствами к нему. Беспокойство обычно возникает, когда мы в чем-то не уверены. А не уверены мы сначала во всем: смогу ли полюбить ребенка, как кормить, как купать, как качать, или как сажать на горшок, где должен спать ребенок, в своей или родительской кроватке, наказывать или нет и т.д.. И вот тогда одолевают сомнения, которые и порождают наши страхи. Начнем с самого важного – страха не полюбить ребенка. Этот страх возникает в разных семьях. У нас есть определенные ожидания, на которые мы подсознательно ориентируемся, например, на кого будет похож малыш, какие губки, щечки, носик, как будет кушать и т.д., поэтому задача состоит в том, чтобы принять ребенка таким, каков он есть! Притом, что дети внешне могут меняться еще много раз, а вот внутреннее содержание уже зависит от Вас!

Совсем не обязательно быть приемной матерью, чтобы испытывать трудности с переходом к роли матери. Многие женщины, впервые ставшие матерями, испытывают те же самые трудности, когда держат на руках своих новорожденных малышей. Материнство не начинается с зачатия и не вызревает к моменту родов: материнские чувства возникают в течение дней, недель, месяцев и лет любви и заботы. Хотя многие женщины в первые трудные дни материнства не чувствуют себя матерями, в конце концов практически ко всем это чувство приходит. Тем не менее, пока вы мучаетесь в ожидании наступления этого момента, вам, как и многим приемным родителям, может временами хотеться каким-то образом зачеркнуть сам факт усыновления — и тогда, как по мановению волшебной палочки, вы бы почувствовали себя настоящими родителями. Однако биологическая близость не является гарантией близости эмоциональной, и хотя вам как приемному родителю нелегко свыкнуться со своим новым статусом, у вашего малыша таких трудностей не будет. Вы—человек, который его любит, оберегает и дает ему все необходимое, — для него самый настоящий родитель. И вы поймете это задолго до того, как впервые услышите от него слово «мама».

Однако не забывайте, что не все дети одинаковы. Некоторые не любят обниматься и не нуждаются в тесном физическом контакте, но это не имеет никакого отношения к тому, как ведут себя их родители. Если у вас такой ребенок, не вините в этом себя или то, что он — приемный.

Материнская любовь с момента родов — это очередной миф. Ваши страхи разделяют с вами немало настоящих матерей, которые удивлены и разочарованы тем, что, когда они впервые взяли своего малыша на руки, их не захлестнула волна любви. Но ни у вас, ни у них нет причины для беспокойства. Семя любви матери и ребенка (или отца и ребенка) не расцветает при первой же встрече, а растет медленно и требует заботы.

И оно вырастает не только для биологических, но и для приемных родителей. Исследования показывают, что в семьях с приемными детьми образуются прочные узы, особенно если ребенка усыновили до достижения им двухлетнего возраста. Надежность и тепло отношений в таких семьях подтверждаются психологическими тестами: приемные дети часто более уверены в себе, чем обычные, смотрят на мир более спокойно, чувствуют больше способностей управлять своей жизнью и считают своих родителей более заботливыми и любящими, чем дети, живущие со своими биологическими родителями.

Самое важное - это расслабиться, и не стараться полюбить малыша так, как «должно» быть. А если плакать и переживать по этому поводу и насильно мучить себя идеей «Люби малыша! Ведь ты так хотела ребенка, люби его, люби!». Это больше похоже на навязчивую идею! Давайте вспомним моменты, когда мы хотим что-то сделать очень тихо, никого не разбудив, и тут начинается самое интересное! Мы что-то обязательно уроним, заденем, разобьем, забудем. Так и везде, чем больше мы зацикливаемся и даем своему мозгу и телу «непонятные» установки- ничего не выйдет!! Поэтому успокойтесь, примите ванную и просто начните представлять малыша, какой он, как улыбается, что его радует, что он умеет, а чему вы бы хотели его научить или что хотите показать. Просто будьте рядом с малышом!

Есть некие хитрости во взаимоотношениях, которые мы почему-то не считаем важными в нашей жизни, но на самом деле неотъемлемая часть в наших отношения и нас самих. Чапмен Гери предлагает 5 таких хитростей, которые и назвал « 5 языков любви».

***5 языков любви:***  
**1. Слова одобрения.**  
Марк Твен однажды сказал: "На хорошем комплименте я могу прожить два месяца". Вербальные комплименты, или слова одобрения, являются мощными коммуникаторами любви. Лучше всего они выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки.   
**2. Качественное время.**   
Под "качественным временем" имеется в виду то время, когда вы уделяете человеку своё безраздельное внимание. Это не то время, когда вы сидите вместе на диване и смотрите телевизор. Ключевым аспектом качественного времени является близость. Но, люди, сидящие в одной комнате, находятся очень близко друг от друга, что вовсе не означает близости друг к другу. Близость определяется сфокусированным вниманием. Когда отец сидит на полу с двухлетней дочерью и катает ей мячик, то его внимание не сконцентрировано на мячике. Оно сконцентрировано на его дочери. В этот краткий момент - независимо от его скоротечности - они вместе. Если же в тот момент, когда он катит мячик к дочери, он разговаривает по телефону, то его внимание рассеянно. Некоторые мужья и жёны думают, что проводят время вместе, в то время как в действительности они просто живут по соседству друг с другом. Они в одном и том же доме, в одно и то же время, но они не вместе. Муж, смотрящий футбольный матч по телевизору во время разговора с женой, не уделяет ей качественного времени, так как она не получает его внимания полностью.  
**3. Получение подарков.**  
Подарки бывают разных размеров, цветов и форм. Одни из них стоят много денег, другие - бесплатны. Для человека, чьим основным языком является язык получения подарков, денежная стоимость подарка не имеет большого значения, разве что его стоимость с трудом совмещается с тем, что вы можете себе позволить. Если миллионер будет каждый день дарить своей жене подарки стоимостью в один доллар, то она вправе сомневаться, являются ли они проявлением любви. Но если финансовые возможности семьи ограничены, то подарок стоимостью в один доллар может говорить о любви стоимостью в миллион. Существует неосязаемый подарок, который иногда говорит громче, чем любой подарок, который можно держать в руках. Я называю его дарением самого себя или подарком присутствия. Быть рядом тогда, когда вашему супругу это необходимо, - очень сильный сигнал тому, чьим основным языком любви является язык получения подарков.  
**4.Акты служения.**  
Такие действия, как приготовление обеда, сервировка стола, чистка ковра, уборка в шкафу, очистка зеркала от белых пятен, смывание жучков с лобового стекла автомобиля, вынос мусора, смена пелёнок, собирание игрушек…Они требуют размышления, планирования, времени, усилий и энергии. Совершённые с положительным отношением, они являются несомненным выражением любви.  
**5. Физическое прикосновение.**  
Давно известно, что физическое прикосновение является одним из способов передачи эмоциональной любви. В результате многочисленных исследований в области развития детей было сделано следующее заключение: маленькие дети, которых носили на руках, обнимали и целовали, были эмоционально более здоровы, чем те, которых на долгое время лишали физического контакта. Физическое прикосновение является также мощным средством для передачи любви и в браке. Держаться за руки, обниматься, целоваться, совершать половой акт - всё это пути передачи эмоциональной любви своему супругу, Для многих людей физическое прикосновение является основным языком любви, Без этого они не чувствуют себя любимыми. С ним их эмоциональный сосуд полон и они чувствуют себя в безопасности, окружённые любовью своего супруга. Физическое прикосновение может и инициировать, и разрушить отношения. Оно может передавать и любовь и ненависть. Некоторые части тела более чувствительны, чем другие.  
  
И если наш канал отдачи любви , не совпадает с каналом другого человека (например, я постоянно хвалю, а ребенок все равно говорит, что я его не люблю и не понимаю), то возникают сложности. Это относится не только к детям, но и ко всем членам семьи. И из-за не понимания и не прислушивания к друг к другу рушатся многие семьи, дети растут якобы никем «не любимыми». Поэтому для начала важно понять свой «канал» отдачи и принятия любви (как я чувствую, что меня любят?). А потом уже постепенно пробовать на своих близких. И терпения, терпения, и еще раз терпения!