

## В помощь приемным родителям:

### «Адаптация ребенка в приемной семье»

**Адаптация ребенка** в замещающей семье - это объективно необходимый процесс вхождения ребенка, оставшегося без попечения родителей, в новую семью.

**Процесс адаптации** - процесс двухсторонний. Приход ребенка в семью приводит к новым отношениям, перераспределению семейных ролей, возникновению новых привязанностей. А это означает, что адаптируется не только ребенок, но и каждый член семьи. И чем больше людей включено в этот процесс, тем он сложнее, но именно такой двухсторонний процесс изменения приемного ребенка и семьи как системы можно считать полноценной адаптацией.

**Процесс адаптации** состоит из нескольких типичных этапов. Зная особенности каждого этапа, родители смогут избежать многих проблем во взаимоотношениях с ребенком и сохранить привычную семейную атмосферу.

#### Этапы адаптации ребенка в семье:

##### 1. «Медовый месяц»

Итак, ребенок помещен в вашу семью. На первом этапе все участники, как правило, стремятся понравиться друг другу. Семья старается, чтобы ребенку было хорошо, и ребенок, как умеет, пытается поддержать доброе отношение к себе.

##### Первые дни ребенка дома

Поведение ребенка, который воспитывался в учреждении, в первые дни дома может показаться родителям странным. Дело в том, что в сиротских учреждениях жизнь детей организована иначе, чем дома, и подчинена довольно жестким правилам.

##### Как сгладить возможные проблемы и упростить привыкание ребенка к семье?

- Учитывайте, что у ребенка был жесткий режим, старайтесь менять его не резко;
- Выясните предпочтения ребенка в еде, не старайтесь ввести в рацион сразу все непривычные, но полезные продукты. Со временем ребенок сам начнет пробовать есть все, что едят в семье;

- Если ребенку что-то особенно нравится в еде или развлечениях, не предоставляйте ему это сразу в больших количествах. Умеренность и постепенность в это время для ребёнка гораздо важнее мер по «компенсации обделенности» его в чем-либо;
- Не дарите ребенку сразу много новых игрушек. Они могут не вызвать у него бурю восторга, а маленького ребенка непривычные игрушки могут и напугать;
- Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. С друзьями и родственниками можно будет познакомить ребенка, когда он адаптируется и почувствует себя в доме увереннее;
- Постарайтесь оградить ребенка от новых для него резких и громких звуков, сильных запахов;
- Если у вас есть домашние животные, будьте особенно осторожны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе;
- В первое время не перегружайте ребенка новыми впечатлениями. Не совершайте дальних поездок и прогулок, не посещайте шумных праздников. На этом этапе

важно, чтобы ребенок почувствовал себя в доме защищенным, а для этого важны стабильность и отсутствие избыточной новизны;

- Не ждите, что ребенок сразу начнет проявлять положительные эмоции и привязанность к членам семьи;
- Первое время будьте с ребенком как можно чаще вместе. Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте все, что он рассказывает;
- Старайтесь как можно спокойнее реагировать на его рассказы о неблагоприятии прошлого, нецензурные слова, игры, где он представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день;
- Проявите терпение. Лечит время, внимание и любовь!

Что должен знать ребенок на этом этапе (в соответствии с возрастом и уровнем понимания):

- Как называть приемных родителей;
- Почему он находится здесь и на какой период времени;
- Где он будет спать, есть, играть, делать уроки и т.п.;

- Правила семьи и распорядок жизни семьи;
- Кто является членами семьи;
- Какие существуют семейные традиции, ритуалы;
- Кто будет принимать решения (вместо него и для него);
- Кого и о чем можно просить;
- Как будут складываться его взаимоотношения с биологической семьей.

### **Приемным родителям на этом этапе необходимо:**

- Собрать всю доступную информацию о том, как ребенок жил до того, как попал к ним;
- Изучить распорядок дня, традиции, привычки ребенка;
- Уважительно относиться к тому, что довелось пережить ребенку;
- Не перегружать ребенка чрезмерными требованиями;
- Постараться создать для ребенка максимально комфортную атмосферу;
- Не отвергать позитивный опыт, накопленный ребенком в общении с биологическими родителями и воспитателями детского дома или приюта;
- Помочь ребенку понять требования к нему со стороны семьи и правила поведения в ней;
- Настаивать на незамедлительном изменении только тех моделей поведения, которые подвергают опасности остальных членов приемной семьи или самого ребенка;
- Помнить, что прежде чем что-то изменится, должно пройти время;
- Стараться вовлечь в процесс приспособления ребенка к семейному укладу всех членов семьи.

## **2. «Уже не гость» – «возврат в прошлое» – «регрессия»**

Первые впечатления схлынули, эйфория прошла, установился определенный порядок, начинается кропотливый и длительный процесс притирания, привыкания членов семьи друг к другу – взаимная адаптация.

### **Родители должны понимать, что:**

- Ребенок уже продемонстрировал приемным родителям способность гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям. На данном этапе ребенку

предоставляется возможность реабилитироваться – восстановить свое право жить в семье. Проявлениями самоутверждения могут быть упрямство, агрессивность, повышенная обидчивость, своеволие и т.д;

- На этой стадии у детей могут отмечаться такие симптомы, как фиксация на чистоте, опрятности или, наоборот, грязи и неопрятности, чувство беспомощности или чувство зависимости; чрезмерная озабоченность своим здоровьем, преувеличенные жалобы, повышенная чувствительность, отказ от нового, необъяснимые припадки злости, плача, усталости или тревоги, признаки депрессии и т.п;

- В эти месяцы часто обнаруживаются психологические барьеры: несовместимость темпераментов, черт характера, ваших привычек и привычек ребенка;

- Для этого этапа характерен кризис взаимоотношений в приемной семье. Создается ощущение, что ребенка просто подменили, так как у него резко ухудшилось поведение. Не стоит пугаться – это закономерный этап адаптации ребенка в приемной семье, который обусловлен множеством причин. Взрослым следует порадоваться этим изменениям (втайне от ребенка) и поделиться этой новостью с педагогом-психологом.

### **Вспышки негативного поведения в это время могут иметь следующие причины:**

- Дети, пережившие утрату семьи, боятся повторения этого и в новой, приемной семье. Иногда они провоцируют воспитателей на разрыв, демонстрируя своим поведением двойственность – привязанность и отвержение одновременно, поскольку это именно то, что они пережили в своем опыте;

- Дети колеблются между надеждой и страхом быть обманутыми снова, пытаются контролировать возникающие у них теплые чувства, поскольку знают, как взрослые могут злоупотреблять своей властью;

- Вспышки негативного поведения могут быть частью процесса отреагирования утраты кровной семьи, ребенок может тосковать и злиться;

- Дети могут демонстрировать то, чему они научились в родной семье, их представления о том, как надо себя вести. Проверяют, до каких пределов они могут пойти в своем плохом поведении, сохраняя принятие со стороны взрослых.

У таких детей очень много оснований для того, чтобы вести себя «плохо», и это становится дополнительной нагрузкой для воспитателя, осложняющей

появление у него привязанности к ребенку. **Поэтому очень важно для воспитателя:**

- Не ждать быстрых «результатов»;
- Сосредоточиться на изменениях к лучшему, замечать и ценить их;
- Обращаться за помощью к социальным работникам и специалистам, не боясь, что вас сочтут некомпетентными.

В отличие от начальной стадии, в это время заботящиеся взрослые уже больше знают ребенка, начинают лучше понимать его и чувствуют себя более уверенно. Ребенок в свою очередь начинает дорожить семьей, уже не думает всерьез об уходе и больше доверяет воспитателям. Ощущение контакта с ребенком, взаимное понимание и теплые чувства – все это появляется по мере решения проблем.

**Главное достижение** этой стадии, длящейся чуть более полугода, – взаимное доверие и субъективное ощущение постоянства отношений, появляющееся у обеих сторон, которые начинают воспринимать себя как целостность.

#### **Распространенные ошибки взрослых на этом этапе:**

- У многих взрослых, столкнувшихся с этими проблемами, не хватает сил, а главное, терпения дождаться, пока ребенок сделает то, что им нужно. Особенно ярко в этот период проявляются отсутствие знаний об особенностях возраста, умений устанавливать контакт, доверительные отношения и выбирать нужный стиль общения;
- У детей, воспитывавшихся в детских домах, за время пребывания в них формируется свой идеал семьи, в каждом живет ожидание папы с мамой. С этим идеалом связывается ощущение праздника, прогулок, игр. Взрослые же, занятые житейскими проблемами, не находят для ребенка времени, оставляют наедине с самим собой, считая его большим («Иди, поиграй, займись чем-нибудь...»), либо чрезмерно опекают ребенка, контролируя каждый его шаг;
- Ожидание благодарности от ребенка. Дети благодарны взрослым, но не умеют пока это выразить;
- Приписывание ребенку больших знаний и умений, чем у него есть. Ребенок может многого не уметь делать, а может он просто не привык что-то делать. Его необходимо сначала научить;
- Ожидание успешности обучения в школе. Родителям нужно помнить об эмоциональных трудностях ребенка (повышенная тревожность,

возбудимость и т.д.) и об интеллектуальных проблемах (социально-педагогическая запущенность, трудность сосредоточения внимания, несформированность коммуникативных навыков);

- Обнаруживается разница во взглядах на воспитание у родителей, влияние авторитарной педагогики, стремление к абстрактному идеалу, завышенные или, наоборот, заниженные требования к ребенку. Процесс воспитания рассматривается как исправление врожденных недостатков. Исчезает радость общения, естественность отношений. Может возникнуть стремление подчинить ребенка себе, своей власти. Вместо естественного принятия ребенка, преуменьшаются его достоинства. Вместо чуткого реагирования на малейшие достижения ребенка, начинается его сравнение со сверстниками, которое зачастую не в пользу приемного ребенка.

### **Важно помнить!**

- Привыкнув к новым условиям, ребенок начинает искать линию поведения, которая удовлетворила бы приемных родителей. Этот поиск не всегда удачен;
- Очень важно понаблюдать за поведением ребенка и понять его причины, полезно обратиться к специалистам, психологам или другим приемным родителям;
- Об успешном преодолении трудностей этого адаптационного периода свидетельствует изменение внешнего облика ребенка: изменяется выражение и цвет лица, оно становится более осмысленным, чаще появляются улыбка, смех. Ребенок становится оживленным, более отзывчивым, расцветает.

### **Кризисный этап необходим принимающей семье, поскольку:**

- Он выявляет для взрослых проблемы ребенка, взрослые лучше понимают ребенка и ищут с помощью специалистов пути решения проблем;
- Невозможно вступить в следующий этап, минуя кризисный, этому препятствуют эмоциональные проблемы;
- Пройдя через кризис, родитель приобретает необходимую ему уверенность, становится воспитателем более высокой квалификации, что ведет к укреплению семьи;
- Ребенок начинает чувствовать себя в семье более уверенно: его не отправят обратно в детский дом или приют, даже если он сделает что-нибудь неправильно;

- Снижение уровня тревожности и повышение самооценки ребенка позволяют ему строить более гармоничные отношения с членами семьи;
- Полученный жизненный опыт, совместно преодоленные трудности сплачивают семью, происходит улучшение семейных взаимоотношений.

### **3. «Вживание», «стабилизация отношений»**

На новом этапе взаимоотношений, пройдя через трудности кризисного периода, взрослые лучше понимают как свои проблемы, так и проблемы ребенка. На данном этапе качество жизни семьи может быть нестабильным.

#### **Выделяют следующие дестабилизирующие моменты:**

- Недостаточное внимание родителей к кровным детям, если они имеются в семье. Повышенное внимание к приемному ребенку может нервировать кровных детей, вызывать неприятие и ревность, бунт. Они, подобно приемному, также могут начать плохо себя вести, у них могут снизиться настроение, успеваемость в школе. Однако теперь родители лучше понимают и проблемы кровных детей, им легче справляться с ними;
- Небрежное или неуважительное отношение членов приемной семьи к биологическим родственникам приемного ребенка. Эмоциональная жизнь ребенка продолжает быть тесно связанной с его кровными родителями. Самооценка ребенка может очень сильно страдать, и отношения с приемными родителями могут ухудшиться при неуважительном отношении приемных родителей к кровным родственникам ребенка. Ребенку на протяжении всей жизни нужны его биологические корни. Следует поощрять принятие ребенком своих родных. Это крайне важно для гармоничного развития его личности.

**Понимание** связи между ошибками родителя и ухудшением взаимоотношений в семье может оказаться в ряде случаев очень сложным для членов приемной семьи. Зачастую в таких ситуациях требуется помощь извне, со стороны сопровождающих специалистов.

В то же время этот этап характеризуется большой удовлетворенностью в семейной жизни. Взрослые достигают своей первоначальной цели, связанной с мотивацией принятия ребенка в свою семью.

#### **Особенности успешно адаптировавшихся детей:**

- Ребенок спокоен за свое будущее, хотя судьба кровных родителей может его тревожить;
- Ребенок находит свое место в приемной семье, в социуме;

- Исчезает напряжение, дети начинают шутить, пытаются обсуждать свои проблемы и трудности со взрослыми;
- Если раньше ребенка привлекали малыши, то теперь он выбирает компании, близкие ему по возрасту;
- Ребенок привыкает к правилам поведения в семье. Он начинает вести себя также естественно, как ведет себя родной ребенок в кровной семье. Ребенок принимает активное участие во всех делах семьи;
- Без напряжения вспоминает о своей прошлой жизни;
- Поведение соответствует особенностям характера и полностью адекватно ситуациям;
- Он чувствует себя свободно, становится более независимым и самостоятельным;
- У многих детей меняется внешность, становится более выразительным взгляд. Они становятся эмоциональнее: расторможенные – более сдержанными, а зажатые – более открытыми;
- Если ребенок чувствует хорошее отношение к себе, возникает привязанность к родителям и ответные чувства.

Для построения любых взаимоотношений требуется время. Совместные занятия, игры, беседы; предоставление ребенку возможности высказать то, что у него на душе; понимание его проблем и проникновение в его интересы; помощь и поддержка, если ребенок расстроен, уход и забота, если он болен. Все это со временем непременно создаст эмоциональную близость между новыми родителями и приемным ребенком.

Адаптация ребенка к новой семье происходит примерно в течение года. Успешное протекание процесса адаптации зависит от того, насколько замещающими родителями будет реализовано одно из главных качеств этого периода – принятие подопечного ребёнка таким, какой он есть: с его достоинствами, недостатками, характером, непростым прошлым и правом быть собой.