

**Кейс «Адаптация ребенка в замещающей семье»
для практического использования в деятельности
педагогов-психологов учреждений образования по вопросам
психолого-педагогического сопровождения замещающих семей в
рамках реализации планов развития**

Что подразумевается под адаптацией ребёнка в замещающей семье? Адаптацию ребенка в замещающей семье можно охарактеризовать как процесс формирования психологической и эмоциональной защищенности, которая у ребенка может возникнуть только в условиях «достаточности» проявляемой заботы.

Правильная подготовка к приему ребенка очень важна. Приемное родительство кардинально отличается от кровного, как и приемный ребенок отличается от того, кто с первых дней жизни растет с мамой и папой, окруженный теплом, заботой и любовью.

Да и сам факт попадания в новую семью для ребенка — тяжелая жизненная ситуация. Все это не может не накладывать отпечаток на развитие ребенка, на формирование его личности и его поведение.

Чтобы период адаптации прошел без существенных потерь, необходимо вооружиться максимальным количеством знаний о детях, оставшихся без попечения родителей.

Дети попадают в замещающую семью в разном возрасте и по разным причинам. У некоторых детей родители лишены родительских прав за алкоголизм и пренебрежение интересами ребенка. Другие дети становятся «отказными» с самого рождения и ничего не знают о своих родителях. Третьи теряют родителей внезапно в результате жизненной катастрофы (болезнь, несчастный случай), а родственников, которые могли бы принять ребенка в семью, нет. Причины разные – результат один: ребенок оказывается в замещающей семье.

Очевидно, что в зависимости от особенностей характера, возраста, а также степени травмированности детей их реакции на попадание в замещающую семью будут различаться. Но в любом случае тяжелые переживания детей будут проявляться в отношениях с другими детьми и приёмными родителями, родителями - воспитателями. Кроме того, у детей может проявляться поведение, усвоенное ими в ходе предыдущего жизненного опыта. Поэтому необходима эмоциональная реабилитация детей.

С течением времени у большинства детей негативные проявления смягчаются и исчезают. У других же деструктивное поведение закрепляется, усиливается и мешает принимать другие, более удачные модели поведения и позитивный жизненный опыт.

Адаптационный период, начинается с момента появления ребенка в семье и продолжается в разных семьях от одной недели до 2—3 месяцев, содержательно он характеризуется первичной перестройкой жизненного уклада в соответствии с новыми условиями, взаимным изучением и приспособлением усыновителей и ребенка.

Если рассматривать эмоциональные отношения между родителями и ребенком, то этот период характеризуется их самым низким уровнем по сравнению с последующим постепенным сближением.

Начало и продолжительность второго периода адаптации усыновители определяли в рамках от 1 до 7 месяцев после усыновления.

В этот период наблюдается тенденция понижения адекватности восприятия своей социальной роли у усыновителей. Вероятно, столкнувшись с реальностью адаптационных проблем, родители пошли по пути отрицания специфики своего родительства, что может быть защитной стратегией. На первых порах это может быть оправданным, однако не должно закрепиться в качестве устойчивой стратегии социально-ролевой адаптации. Это говорит о том, что специалист должен отслеживать ход индивидуальной и внутрисемейной адаптации, и при ее устойчивой позитивной динамике побуждать усыновителей к решению текущих задач (в частности, принятия особенностей своей семьи в социально-психологическом контексте, диалога с ребенком на тему его происхождения и усыновления и т. п.).

Для сопровождающих специалистов это может означать, что после периода привыкания ребенка и родителей друг к другу необходимо помочь им перейти к решению новых задач: углублению и развитию эмоционального контакта и взаимодействия в семье.

Еще одним проявлением, которое может диагностироваться у ребенка в этот период, может быть некоторое возрастание напряжения и тревожности вместе с тенденциями к зависимости и пассивности. Как ни парадоксально, но данный факт можно рассматривать как позитивный. После пережитых разлук и разрывов привязанности ребенок оценивает значимость семьи для себя, боится потерять ее. Кроме этого, в предшествующем опыте ребенка его чувства не представляли ценности для окружающих, поэтому он сам их мог игнорировать, подавлять. В ситуации заботы и внимания со стороны усыновителей ребенок получает возможность проявить свои накопленные тревоги и страхи, что и находит отражение в процессе диагностики. Это является положительным результатом в прохождении этого периода адаптации усыновленного ребенка. Период прогресса знаменует собой завершение адаптационного кризиса.

Психологическая диагностика процесса адаптации

В качестве организационного и методического принципа психологической диагностики членов семьи усыновителей следует отметить, что психологическая диагностика не является самоцелью для специалиста. Если она не становится гармоничной частью процесса сопровождения, инструментом для помощи семье в решении актуальных для нее задач, то такая диагностика может нанести только вред. Ведь в таком случае, во-первых, ребенок и родители подвергаются дополнительному стрессу, становясь объектами для интервенции извне, во-вторых, наносится урон доверительным и партнерским отношениям усыновителей и сопровождающего педагога-психолога, в-третьих, результаты такой диагностики будут формальными и недостоверными. Поэтому важно, чтобы диагностическая работа не планировалась по шаблону для всех семей, а целесообразно встраивалась в более широкий контекст сопровождения.

Исходя из индивидуальных характеристик членов семьи, из актуальной семейной ситуации, педагог-психолог вместе с родителями-усыновителями может формулировать цели и задачи психодиагностики, принимать решение о необходимости применения тех или иных методов и методик.

При организации психодиагностики должен учитываться динамический характер социально-психологической адаптации. Показатели, полученные в результате диагностики на начальных этапах адаптации, могут существенно отличаться от показателей, полученных в дальнейшем.

В связи с тем, что значим именно вектор динамики этих показателей, необходимы повторные диагностические срезы, периодичность которых также невозможно четко определить — эта задача является частью профессиональной компетенции педагога-психолога. На каждом этапе перед семьей усыновителей стоит определенная, специфическая именно для этого периода задача, связанная, с одной стороны, с общей логикой развития ребенка, а с другой стороны — со спецификой опыта усыновления и его осмысления ребенком. От того, насколько успешно семья справляется с решением той или иной задачи, зависит успешность процесса адаптации к усыновлению и формирование стабильных и доверительных детско-родительских отношений в семье.

Диагностические методики по изучению адаптации:

Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3) (Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави, 1985);

Опросник измерения родительских установок и реакций (PARI) (Е. Шеффер, Р. Белл, 1958; адаптация Т. В. Архиреевой, 2002);

Опросник «Взаимодействие родитель—ребенок» (И. М. Марковская, 1998);

Гиссенский опросник соматических жалоб (Е. Брюхлер, Дж. Снер, 1967; адаптация В. А. Абабкова, С. М. Бабина, 59 Г. Л. Исуриной, 1993); Шкала психологического благополучия (К. Рифф, 1989; адаптация Н. Н. Лепешинского, 2007);

«Шкала признания различий» Д. Кирка (D. Kirk, 1984; адаптация Ю. Ф. Лахвич)

«Методика измерения психологической дистанции» (Е. И. Медведская, 1997; модификация Т. А. Заeko, 2007);

«Опросник измерения родительских установок и реакций» (Е. Шеффер, Р. Белл, 1958; адаптация Т. В. Архиреевой, 2002);

«Опросник распределения ролей в семье» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская, 1987);

«Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия» (Е. И. Захарова, 1996, 2002);

«Опросник удовлетворенности браком» (В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко, 1984);

«Цветовой тест отношений» (А. М. Эткинд, 1980);

«Опросник на привязанность к матери в младшем школьном возрасте» (Е. В. Пупырева, 2007);

«Опросник на привязанность к родителям для старших подростков» (М. В. Яремчук, 2005);

«Методика диагностики субъективной оценки межличностных отношений ребенка» (Н. Я. Семаго, 1999);

«Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман, 1972);

«Семейный тест отношений» (Д. Антони и Е. Бине, 1957; модификация И. М. Марковской, 2000).

Описание психодиагностических методик, рекомендуемых для исследования адаптации детей и родителей в семьях усыновителей, структурировано в соответствии с вышеобозначенными тремя уровнями адаптации, формы и бланки всех психодиагностических методик даны на сайте Национального центра усыновления.

Более подробно о валидности и надёжности приведённых методик, особенностей использования в семьях усыновителей можно прочесть в методическом пособии «Психологическая диагностика адаптации детей и родителей к усыновлению: пособие для педагогов-психологов, педагогов социальных социально-педагогических учреждений, специалистов органов охраны детства управлений (отделов) образования, спорта и

туризма» Ю. Ф. Лахвич, О. С. Головнёва (Минск: Национальный институт образования, 2015. — 464 с.: ил.).

Следует подчеркнуть, что при психодиагностике членов семьи усыновителей специалистам нужно ориентироваться именно на нормы, выведенные применительно к данной категории семей, так как в ряде случаев они отличаются от норм, выведенных для обычных семей с биологическими детьми. Знание того, что в семьях усыновителей несколько иные нормативы развития, позволит сопровождающим специалистам обоснованно говорить с усыновителями о тех специфических задачах, которые ставит перед ними усыновление. Это также поможет снизить тревожность многих усыновителей в связи с воспринимаемой ими инаковостью и ненормативностью их ребенка и семьи в целом.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

В процессе консультирования педагогу-психологу надо учитывать особенности поведения детей в процессе адаптации.

При попадании в замещающую семью первичная адаптация детей, в основном, подразделяется на три типа реакций.

Первый тип реакции – «Ничего не происходит» («замирание»)

Такие дети ведут себя как ни в чем не бывало, быстро приспосабливаются к обстановке, легко вписываются в детский коллектив и налаживают контакт с воспитателями. Первое время с ними нет никаких хлопот. Так происходит не потому, что ребенку все равно. Просто его жизнь в семье могла быть достаточно тяжелой, и внутренняя близость с родителями, надежда на хорошие отношения с ними была утрачена еще тогда, когда ребенок жил дома. Бытовые условия, очевидно, улучшаются: ребенок сыт, у него чистая постель, своя одежда, его никто не бьет. И первое время ребенок не осознает, что попадание в детский дом семейного типа означает полную перемену статуса и жизни. Он бессознательно воспринимает новый образ жизни как дополнение к старому, а не как безвозвратную смену одного на другое. Поведение ребенка в это время, по сути, является реакцией шока и отрицания в процессе переживания утраты. Для детей, не имевших опыта семейной жизни («подкидыши», «отказники»), переезд из одного места проживания в другое не является чем-то принципиально новым, поэтому их реакции не носят экстремального характера.

Однако с течением времени дети, изъятые из неблагополучных семей, начинают осознавать, что они потеряли свой дом и все связи с близкими и друзьями, которые у них были. Также проходит эффект новизны, появляются неприятные для ребенка моменты в отношениях с окружающими и в самом укладе жизни. В связи с этим у детей могут наблюдаться ухудшения сна, вспышки немотивированной агрессии или истерики со слезами, поведение становится неровным. Школьная успеваемость ухудшается. Это объясняется тем, что процесс переживания утраты семьи из фазы отрицания переходит в фазу дезорганизации и сопровождается соответствующими реакциями: тоска, переживание чувства вины, агрессии. Это естественный процесс, когда старые связи оборваны и это уже осознается, а новые и равные по значимости связи еще не образовались. Ребенок начинает скучать по тому, что у него было, и печалиться об этом. Для этого периода характерна «идеализация» кровных родителей. Дети могут говорить: «Моя мама самая красивая»; «У нас дома было больше игрушек, чем здесь»; «А мой папа самый сильный» и т. д.

Бывает и так, что дети говорят о своих кровных семьях плохо. Например, что их там не кормили, били, и что в детском доме – лучше. В

этих случаях дети, во-первых, повторяют те фразы, которые часто слышат от окружающих взрослых. А во-вторых, их слова вызваны не здоровой критической оценкой того, что происходило в их семьях, а огромной обидой на родителей за недополученную любовь. Они выражают эту обиду критическими высказываниями, за которыми стоит желание быть любимыми своими родителями, иметь хорошую семью.

В процессе консультирования надо учитывать следующее.

Забываящимся взрослым (воспитателям) очень важно помнить, что даже те дети, которые ругают свои семьи, все равно привязаны к ним, хотя эта привязанность и носит амбивалентный характер. Взрослые могут испытывать самые разные чувства в адрес кровной семьи ребенка. Однако в разговоре с ребенком нужно быть осторожными и не говорить плохо про его кровную семью, даже если он сам это делает. Дети с типом реакции «ничего не происходит» попадают в учреждение с уже утраченной верой в нормальные отношения в своей кровной семье. Тем не менее, процесса переживания утраты избежать невозможно. Дети все равно чувствуют печаль и страдают. Однако их поведение постепенно стабилизируется, входя в стадию «реорганизации» (последний этап переживания утраты), становясь более адаптивным и дружелюбным. Такие дети с удовольствием участвуют в общественной жизни учреждения, достаточно хорошо социализируются, и им легче принять ситуацию перехода в приемную семью.

Если вы обратитесь к личному опыту, то наверняка вспомните ситуации, когда вы знали и понимали, что происходит, но ваши чувства входили в противоречие с этим знанием, существовали вопреки ему. И должно было пройти время, иногда достаточно длительное, чтобы чувства пришли в соответствие с реальностью (необходимость расстаться с человеком, который тебя не любит, потеря близких и несогласие с этой утратой; невозможность смириться с реальностью, с тем, что все изменилось навсегда). Вспомните, что вам помогало/мешало внутренне принять болезненную правду – какие реакции окружающих, близких; что предпринимали вы сами, чтобы смириться с неизбежным? С чем вы ничего не могли поделать, и что прошло само, с течением времени? Как менялось ваше внутреннее состояние с течением времени? Обращение к подобному опыту важно для того, чтобы напомнить себе: глобальные перемены в жизни людей связаны с серьезной внутренней перестройкой, и на адаптацию к ним нужно время.

Второй тип реакции – «Терминатор» («конфликт»)

Есть дети, у которых сразу наблюдается агрессивное поведение, они бурно реагируют, вымещая свой протест на окружающих. Также некоторым детям свойственно адаптивное поведение в стиле нападения.

Они стремятся себя утвердить, сразу захватить лидерство. Стараются обезопасить себя, напугав других. Со временем первичные реакции смягчаются, особенно если наталкиваются на активное сопротивление. Но в любом случае через некоторое время эти дети тоже начинают скучать по дому, могут плакать и постепенно начинают искать сочувствия у родителей-воспитателей, искать возможность иметь теплые отношения с кем-то из них. Они очень скучают по своим родителям и ждут их прихода, все время подчеркивают, что они обязательно вернутся в свою семью. Они делают это тем настойчивее, чем меньше оснований для подобных надежд, потому что все, что остается детям в этой ситуации, – жить иллюзиями и надеждами.

В процессе консультирования замещающих родителей детей с этим типом реакции надо обратить внимание на формирование привязанности. В этом залог ощущения безопасности не только в детском возрасте, но и во взрослом. Детям с этим типом реакции сложно выразить словами, что им плохо, больно, страшно. Дети какое-то время не доверяют взрослым. Но постепенно формируется модель поведения, предполагающие обращение за помощью к замещающему родителю, ребёнок осваивает поведение следования за взрослым, чтобы быть с ним рядом в случае опасности. Для формирования этой модели поведения необходимо замещающему родителю больше разговаривать с ребёнком наедине, организовывать с ним совместную деятельность, постоянно поддерживая с ним доверительный уровень отношений.

Третий тип реакции – «Адаптивная стратегия» («активная ориентировка»)

Первое время (от нескольких дней до 2–3 недель) ребенок находится в некоторой растерянности от перемены обстановки и условий существования. Может грустить, чувствовать себя одиноким. Но при этом он старается знакомиться с обстановкой, старается запоминать имена окружающих его людей, назначение предметов, правила жизни в новом месте. С течением времени проявления печали и дезориентации исчезают, ребенок начинает чувствовать себя более уверенно, с окружающими устанавливаются дружеские отношения, он находит себе занятия по душе. Эмоциональное состояние становится более стабильным, а поведение – достаточно ровным. Такие дети тоже помнят о своем доме и скучают по нему, но в целом их реакции на перемещение не носят острого характера, они принимают ситуацию такой, как есть, и видят хорошие моменты в настоящем. Подобный тип реакций может быть связан с жизненной историей ребенка, в ходе которой он уже пережил утрату семьи и связанные с этим чувства, а также с его индивидуально-личностными

особенностями (уравновешенность, природный оптимизм, приспособляемость и т. д.).

Консультирование должно быть направлено на поддержание стабильного эмоционального состояния и установление доверительных отношений.

Дети, которых перемещают из одной замещающей семьи в другую, например, «отказники», переходящие от родителей-усыновителей в приёмные семьи, не проявляют острых реакций потери, однако их адаптивные стратегии также делятся на эти три категории («замирание», «конфликт», «активная ориентировка»), просто они могут проявляться более мягко. В момент перемещения из одной семьи в другую у этих детей не возникает актуальных переживаний утраты семьи (хотя на глубинном уровне это присутствует у всех детей-сирот), но они теряют дружеские связи, отношения с родителями-воспитателями, к которым привыкли, знакомую обстановку. Однако, поскольку в целом уклад жизни в замещающих семьях носит общий характер и многое детям уже знакомо, такая адаптация для них не составляет большого труда.

То, насколько успешной будет адаптация ребенка в новом месте, будет зависеть от лояльности среды и присутствия в ней взрослых, способных работать с ребенком и его психологическими проблемами в индивидуальном режиме (педагог - психолог, педагог социальный, классный руководитель).

Коррекционные упражнения, которые можно использовать в работе с замещающими родителями.

Теоретическая часть

Когда ребёнок оказывается в замещающей семье, у него начинается процесс адаптации.

- Как вы понимаете, что такое адаптация?

Адаптация – это процесс активного приспособления человека к изменениям среды с помощью различных социально-психологических средств.

Упражнение: «Где я?»

Для упражнения вам нужно разделить на 3-4 группы (зависит от количества человек).

Представьте себе ситуацию: вы открываете глаза и оказываетесь в незнакомом месте.

Что вы будете делать?

Что постараетесь узнать?

Вы увидели вокруг себя людей?

Как вы себя станете с ними вести.

Обсуждение.

Пояснение психолога: вероятно, первоначально ваше состояние будет тревожным, вы будете растеряны. Кто-то, оглянувшись, постарается забиться в укромное место и оттуда рассмотреть новую обстановку, а кто-то, наоборот, начнет проявлять активность, суетиться.

Когда это состояние пройдет, вы начнете оглядываться вокруг себя, замечать, что и кто находится рядом. Постепенно начнёте предпринимать попытки освоиться в новом месте. Если рядом окажутся люди, вы, скорее всего, обратитесь к ним с вопросами. Вероятно, вас заинтересуют окружающие предметы и вещи, которые вы начнете трогать, исследовать их, действовать в зависимости от складывающейся ситуации. Дальнейшее приспособление к жизни в новом месте будет зависеть от вашего опыта, умений, знаний, желания жить в этом месте. На процесс привыкания к изменившимся условиям будут влиять люди, которые окажутся рядом, их поддержка и помощь, их радушие или враждебность по отношению к вам.

Процесс перехода ребёнка в семью требует больших усилий и терпения от всех участников этого процесса. Адаптация в новой семье – это двусторонний процесс, т.к. привыкать друг к другу приходится и ребенку, оказавшемуся в новой обстановке, и взрослым - к изменившимся условиям.

Предшествующий опыт ребенка.

Упражнение «Линия жизни»

Оборудование: лист бумаги, карандаш/ручка

Инструкция:

На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаш(и) и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом(цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прodelайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути». Отметьте на прямой самые значимые для вас жизненные события.

Справа от настоящего времени отметьте события жизни, которые вы хотели бы пережить в будущем.

Расскажите о самом значимом событии в вашей жизни? Что помогало вам переживать тяжелые события? На какие ресурсы вы опирались?

Обсуждение

Сейчас мы с вами наглядно убедились, что у каждого из нас есть насыщенное воспоминаниями прошлое.

Даже младенец имеет свой неповторимый опыт внутриутробного общения с матерью. Когда в семью попадают дети дошкольного или школьного возраста, за ними стоит уже целая история жизни в неблагополучной семье, полная обид и переживаний, последующая жизнь в детском доме. Ребёнок, живущий в детском доме, пережил разлуку с семьёй. Пусть это была разлука с неблагополучной семьёй, но для ребенка это серьёзная утрата. Подобная травма оказывает разрушительное воздействие на все уровни жизнедеятельности человека - физический, психологический, социальный.

Изъятие ребёнка из семьи начинается с одной стороны, стимулировать его фантазии об идеальных отношениях с новыми родителями, а с другой - усиливать неосознанную обиду на собственных отца и мать.

Такие же противоречивые чувства ребенок испытывает, находясь в замещающей семье: с одной стороны, он хочет стать членом нового коллектива, принять новых родителей, с другой - боится «предать» кровную семью. Ребенок бессознательно как бы не позволяет себе привязаться к «новым» маме и папе. Если родители этого не понимают, то они чувствуют ревность и пытаются снизить влияние прошлого на ребенка, что нередко становится причиной конфликтов.

Дети, оставленные матерями сразу после рождения, не имеют никаких воспоминаний об отношениях с близким человеком. Они всегда ощущали себя частью группы, где постоянно менялись взрослые, с которыми невозможно было сформировать отношения привязанности. Представления этих детей об отношениях в семье искажены и, как правило, не имеют ничего общего с реальностью.

Опыт жизни в любом сиротском учреждении, независимо от его качества, накладывает на развитие ребенка тяжелый отпечаток. Чем дольше дети живут в сиротском учреждении, тем сложнее им адаптироваться в замещающей семье. Ребёнок, оставшийся без попечения родителей, становится очень осторожным в доверительных отношениях, в привязанности и в глубоких чувствах. Он воспринимает этот мир как опасный и ненадежный, где в любой момент может произойти личная катастрофа. Для него взрослые – это властные фигуры, которые управляют ребенком, как хотят, в то время как от него самого ничего не зависит.

В результате у ребенка формируется твердое убеждение, что любить его невозможно и ничего стоящего из него не получится. Только в семье это убеждение может измениться, самооценка может повыситься, а ребёнок – стать полноценный, уверенным в себе членом общества.

Приём «Вечерний дневник»

В период адаптации эффективно вести «вечерний дневник». Это своего рода личный дневник, в котором вы совместно с ребёнком анализируете прожитый день. Сначала нужно провести с ребёнком беседу – анализ дня, а потом записать в дневник то, что ребёнок посчитает нужным и важным.

Примерные вопросы для беседы мы сейчас зададим вам:

Чем запомнился этот день?

Что тебя сегодня порадовало хорошего?

Что тебя расстроило?

Что можно сделать, чтобы это исправить?

Что ты сегодня узнал?

Что ты хотел бы записать в дневник?

В конце можно нарисовать маленькую картинку «Мой день».

Возьмите для этого бумажные карточки, проколите дырки в уголках и скрепите их металлическим кольцом или веревочкой. Проставьте на каждой карточке с одной стороны число — от 1 до 28, 30 или 31, в зависимости от месяца. Каждый вечер вы или ребенок должны рисовать на обратной стороне карточки картинку, изображающую какой-то эпизод проведенного вами дня. Обсудите с ребенком, как у него прошел день и выберите событие, которое можно изобразить на бумаге.

Каждый из вас живёт в доме или в квартире, в которой вы выбираете места, где вам комфортно - там хочется находиться, или наоборот, места, где не хочется часто бывать. В доме у вас есть ваше личное место – где вы храните свои вещи, спите или просто любите проводить время. Когда в Вашу семью придёт ребёнок, у него тоже должно появиться своё место, его личное пространство. Это будет территория, за которой он будет следить, расставлять предметы так, как ему удобно, когда подрастёт - самостоятельно поддерживать порядок. Очень важно, чтобы ребёнок знал, что такое место у него есть – это поможет ему чувствовать себя комфортнее, а главное – безопаснее в новом доме.

Для того чтобы выделить для ребёнка его личное пространство нужно осознать, какое пространство в доме занимаете Вы и члены вашей семьи.

Упражнение: Разделение территории

Инструкция:

Сейчас я выдам каждому чистый лист бумаги, на котором вы нарисуете план вашего дома или квартиры. Обозначьте на нём, где находятся окна, двери, мебель и другие предметы интерьера. Обратите внимание на экран, на нём предложен пример плана квартиры, с разделением её на зоны. На нём изображены комната, кухня, ванная комната, коридор, предметы мебели, которые там находятся. Этот план может послужить вам примером для составления своего собственного плана. На выполнение у вас 5 минут.

Теперь, с помощью цветных карандашей, обозначьте, где вы и другие члены вашей семьи любите бывать. Отметьте, где Ваше, а где их личное пространство. Пример разделения пространства на экране. На выполнение данного задания у вас 7 минут.

Посмотрите, как распределилось пространство в вашем доме – возможно, обозначились участки квартиры, которые любят все члены семьи, или нашлось, скажем, кресло, из-за которого происходит постоянно конфликт, может, нашлись пустые, никем не используемые зоны. Сейчас я предложу ряд вопросов, запишите их.

Сколько места занимаете лично вы в своей жилище?

Хватает ли вам этого места?

Не притесняете ли вы территориальные права других членов семьи?

Подумайте, почему в вашем доме есть напряженные или пустующие зоны? Как это можно исправить?

Хватает ли места приёмному ребёнку в вашем доме?

Подумайте и ответьте на эти вопросы. Что вы чувствовали, когда создавали план своей квартиры, и когда разделяли её на зоны?

Попробуйте дома сделать тоже упражнение со своими домашними. А те, кто пришёл на занятие с парой, дома сравните, какие планы у вас

получились – обсудите, какое место в доме Вы отвели своему супругу, а какое он сам для себя выбрал? и наоборот. Почему Вы подобный выбор?

Как правило, замещающие родители активно участвуют в занятиях с элементами тренинга. Важно поддержать родителей в адаптационный для них и ребёнка период. Например, привить им уверенность в том, что даже очень успешные родители нуждаются в поощрении и отдаче от вложенных усилий. Такой «отдачей» может быть чувство любви, выражаемое ребёнком; счастье ребёнка и его желание жить в этом доме; уверенность в том, что они сделали все необходимое для того, чтобы помочь ребёнку.

Адаптация в замещающей семье у разных детей проходит по-разному. Здесь многое зависит от возраста ребенка, от черт его характера и от опыта прошлой жизни. Если ребенок до усыновления жил в семье, проблемы будут одни. Ребенок, который свою небольшую жизнь прожил в доме ребенка, а затем в детском доме, иначе будет реагировать на новые условия. Первые реакции и самочувствие у каждого при этом будет разное.

Когда ребёнок первый раз переступит порог вашего дома, его поведение может быть самым разнообразным – кто-то будет пребывать в приподнятом, возбужденном состоянии и стремиться все посмотреть, потрогать, попросит всё показать, рассказать о том, что вокруг. Чтобы избежать неприятностей и сохранить добрые отношения с ребёнком в этот непростое для вас обоих время, заранее уберите те предметы, которыми вы особенно дорожите, в укромные места. Доступные же для ребенка вещи оставьте на видном месте, так, чтобы ему было их удобно брать. Рассмотрите вместе с ребёнком то, что вызвало у малыша интерес, расскажите, как можно этим пользоваться, дайте возможность опробовать (лучше всего до тех пор, пока не надоест), после чего покажите, где это должно лежать, храниться. Ребёнок будет просто фонтанировать вопросами обо всём, что его окружает. Отвечайте на всё, постарайтесь удовлетворить его любопытство и не дайте затухнуть разбухшему познавательному интересу.

Под влиянием новых впечатлений у малыша может возникнуть перевозбуждение, суетливость, желание порезвиться. А кто-то в новой обстановке испугается, будет прижиматься к взрослому, пытаясь как бы заслониться (уберечься) от нахлынувшего потока впечатлений. Кто-то бегло скользнет взглядом по предметам и вещам, опасаясь дотронуться до них. Получив из рук взрослого какую-то одну вещь, прижмет ее к себе или спрячет в укромное место, боясь потерять.

К новым родителям у ребенка возникает разное отношение. Некоторые дети будут держаться какое-то время на расстоянии от своих новых родителей, прежде чем «подпустят» их к себе. Некоторые малыши испытали настоящую «голодовку» любви или долго мечтали о моменте, когда за ними придут мама и папа, поэтому тут же бросятся на шею к своим новым родителям.

Кто-то из детей сразу сможет принять обоих новых родителей. Кто-то первоначально будет отдавать предпочтение только одному из родителей. Например, ребёнок может предпочесть папу, и мало уделять внимания маме, а кто-то, наоборот, по привычке будет тянуться к женщине. Бывает трудно понять, почему ребёнок делает свой выбор. Может быть ему понравилась внешность (улыбка, глаза, причёска,

одежда), или потому, что ему в доме ребенка не хватало внимания мужчины и подобным предпочтением он восполняет образовавшийся дефицит. А кому-то за время пребывания в учреждении женщины стали привычнее и ближе. Быть на месте «второго» родителя в такой ситуации тяжело и даже обидно. Очень важно разговаривать друг с другом об этом, и иметь силы и терпение, чтобы дождаться момента, когда ребёнок будет «готов» к обоим родителям.

Ребёнок, попав в замещающую семью, способен сформировать чувство привязанности к новым родителям. Первичная привязанность у ребёнка начинает формироваться в контакте с матерью еще на внутриутробной стадии развития и в первые часы после рождения. Но ребенок способен сформировать и вторичную привязанность - любить свою замещающую семью, считать ее своей, и это может произойти в любом возрасте.

Попадая в семью и не испытывая еще любви к новым родителям, ребенок ведет себя вполне адекватно. Семья при этом переживает некую эйфорию по поводу того, что все складывается благополучно.

Но как только у ребенка начинается процесс формирования привязанности к семье, его поведение меняется: он ломает свои игрушки и вещи взрослых, обманывает и может совершать мелкие кражи, причем у тех членов семьи, к кому лучше всего относится.

Как вы считаете, с какой целью он это делает?

Объясняется это просто. Такой ребенок привык привлекать к себе внимание любыми способами, обычно с помощью негативных поступков - в сиротском учреждении было именно так. В новой семье, пытаясь добиться исключительного внимания взрослых, он, как правило, идет тем же путем и в результате провоцирует родителей на наказание. Если родители не имеют специальной подготовки, то жесткой реакцией они только подкрепляют нарушения в поведении ребенка, что может привести к самым печальным последствиям, вплоть до отказа от ребенка.

В поведении детей, оказавшихся в замещающих семьях, можно отметить общие закономерности. Поведение и самочувствие ребенка не остается постоянным, оно меняется с течением времени по мере того, как он осваивается в новой обстановке.

Говорить о том, что вживание ребенка в семью состоялась, можно, когда ребенок и члены семьи начинают идентифицировать себя друг с другом. Все члены семьи уверенно произносят местоимение «МЫ», а по выражению лиц и реакциям на ситуации становится трудно различить, где кровные, а где приемные дети. *Для этого семье в течение 1,5-2 лет после приема ребенка необходимо пережить четыре достаточно непростых этапа.*

Первый этап.

Изначально все члены семьи пребывают в состоянии эйфории, приёмный ребёнок старается вести себя идеально, стремится следовать всем правилам, заведённым в вашей семье. Но затем наступает период «базисного шлейфа». В это время процесс вживание ребенка в семью «тормозится» из-за проблем ребёнка, связанных с травматичным опытом жизни в неблагополучной семье, из-за нерешенных проблем с кровной семьей. Кровную семью ребёнка принято называть базисной. Именно с этим связано название данного этапа.

Эти проблемы обостряются под влиянием стресса, который переживают все участники ситуации. Например, при появлении приемного ребенка кровный может пережить состояние регресса, то есть «предъявить» родителям поведение, свойственное детям более младшего возраста. У детей могут возобновиться симптомы давно прошедшего энуреза, ухудшиться речь, способность выполнять интеллектуальные задачи и т.п. Такой же регресс может наблюдаться и у приемного ребенка. Эта фаза обычно очень быстро проходит и сменяется значительным скачком в интеллектуальном и психофизическом развитии.

Сложнее идет процесс его эмоционального восстановления. Ребенок начинает «вспоминать» трагические события своей жизни, которые были вытеснены из его сознания. С этими страшными воспоминаниями ребенку крайне трудно справиться - он часто, порой навязчиво рассказывает о пережитых событиях, у него обостряются проявления «сиротских симптомов»: он начинает раскачиваться всем телом при первых признаках утомления или напряжения, плохо спит, его крайне сложно успокоить. Также ребенок постоянно жаждет внимания от новых родителей и всеми известными ему способами старается его привлечь. Он пытается «освоить» пространство семьи: раскидывает вокруг себя игрушки, оккупирует место около лидера (чаще всего матери, так как в приемных семьях, как правило, лидерство принадлежит женщинам). В результате возрастает эмоциональная нагрузка на семью, и особенно на мать.

Первые впечатления схлынули, эйфория прошла, установился определенный порядок, начинается кропотливый и длительный процесс притирания, привыкания членов семьи друг к другу – взаимная адаптация. Ребенок понимает, что это - другие люди, в семье - другие правила. Он не сразу может приспособиться к новым отношениям. Он почти беспрекословно подчинялся правилам, пока это было «в новинку». Но вот новизна исчезла, и он пробует себя вести как прежде, присматриваясь, что нравится, а что не нравится окружающим. Происходит очень болезненная ломка сложившегося стереотипа поведения.

В это время у детей могут отмечаться: 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 злобы, плача, усталости или тревоги, признаки депрессии и т.п.

Иногда в этот период ребенок регрессирует в своем поведении до уровня, не соответствующего его возрасту. Одни становятся слишком требовательными и капризными, предпочитают играть с детьми младшего возраста и доминировать над ними. Другие проявляют враждебность к своему новому окружению. У некоторых детей могут наблюдаться необъяснимые приступы злобы, плача, усталости или тревоги. Отмечается возврат энуреза, вредных привычек.

Приёмный ребёнок может начать ощущать себя жертвой обстоятельств. Это ощущение приводит его к мысли, что взрослые не беспокоятся о нем, и он может захотеть уйти из дома. Некоторые дети испытывают страх быть обманутыми и возвращенными в детский дом, и поэтому они отказываются покидать новый дом. Некоторые дети длительное время боятся остаться в доме без новых родителей, не отпускают их от себя ни на минуту, боясь, что они уйдут и не вернуться.

Привыкнув к новым условиям, ребенок начинает искать линию поведения, которая удовлетворила бы приемных родителей. Этот поиск не всегда удачен. Чтобы привлечь к себе внимание, ребенок может изменять поведение неожиданным образом. Например, веселый, активный ребенок может вдруг стать капризным, подолгу плакать; может начать драться с родителями или с братом/ сестрой, если они есть, может делать что-то назло членам новой семьи.

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 проявляется отсутствие знаний у родителей о возрастных особенностях детей, умений устанавливать с ними контакт, доверительные отношения и выбирать нужный стиль общения. Попытки опереться на свой жизненный опыт, на то, что их так воспитывали, часто терпят поражение.

Родители могут начать чувствовать усталость, раздражение некоторым начнёт казаться, что они совершенно не справляются с родительской ролью и не могут контролировать ситуацию. Но это нормальная реакция семьи и всех её членов на сложившуюся ситуацию, которая означает, что все вовлечённое в эту ситуацию получают для себя новые жизненные роли.

У приёмных родителей может появиться на этом этапе чувство беспокойства. Оно может быть связано с тем, что они долгое время ждали появления ребёнка и вдруг это ожидание закончилось. А за продолжительный период времени это ожидание стало неотъемлемой частью их жизни, и его окончание оставило чувство пустоты. Причиной беспокойства родителей может так же стать то, что ребёнок ни внешне, ни по темпераменту на них не похож, они ещё не очень хорошо знают друг друга. Они знают только то, что любят этого ребёнка или это чувство пока только формируется. Это чувство тревоги и беспокойства сохранится на протяжении этого и следующего этапа, пока все члены семьи полностью не узнают друг друга, пока не научатся разговаривать и делиться опытом и чувствами.

Семьи справляются с ситуацией. Понимая причину детского поведения, они позволяют ребёнку «отреагировать» свои травматические переживания, и способствуют тому, чтобы в дальнейшем отношения между ними стали более сбалансированными. Семьи, не способные «принять» ребенка, начинают спланиваться, выстраивая незримые барьеры между кровными членами семьи и приемным ребенком.

На этом этапе родителям придётся искать множество способов обучения ребёнка разным вещам, так чтобы ему не стало скучно, и чтобы ребёнок не чувствовал неумехой, и чтоб не думал, что всё, что он умеет, не имеет никакой ценности. При этом для создания у ребенка чувства защищённости, близости, чувства собственности, избранности и уверенности, что он очень любим эффективно использовать игру. Многих детей нужно будет научить играть. И в этих играх очень важно давать понять, что мама и папа всегда рядом, помогут и поддержат. Некоторым детям придётся даже учиться обниматься, сидеть на коленях у родителей.

Второй этап. Его можно назвать этапом «перестройки». Приемные дети обретают свое пространство в доме, и оно признаётся другими членами семьи. Это снижает общий уровень конфликтности, кровные и приёмные дети начинают соблюдать нейтралитет. Отношения матери и приёмного ребёнка становятся ближе. Ребенок чувствует себя свободнее, независимее и самостоятельнее. У ребёнка значительно повышается уровень эмоционального благополучия, снижается внутренняя напряжённость.

Спокойным ребенок становится более оживленным, отзывчивым, эмоциональным; расторможенный становится более сдержанным, а зажатый ребёнок станет более открытым. Ребёнок в этот период просто «расцветает». У многих детей изменяется внешность: взгляд приобретает большую выразительность. У приёмных детей исчезают многие аллергические явления, прекращается энурез, очевидна прибавка в весе.

Это и есть форма проявления благодарности родителям, принявшим ребенка в свою семью.

У детей начинает формироваться вторичная привязанность, и это даёт новый всплеск агрессивности, которая может выражаться в кражах, обмане, упрямстве и т.п. В «успешных» семьях справляются и с этими проблемами.

«Неуспешные» семьи, если они и смогли выстоять на первом этапе, ждут новые разочарования, результатом чего может стать отказ от продолжения отношений с ребёнком.

Третий этап характеризуется объединением кровных и приемных детей, которые начинают ощущать себя единой группой. Исчезает напряжение, дети начинают шутить и обсуждать свои проблемы и трудности со взрослыми. Ребенок привыкает к правилам поведения в семье и в детском учреждении. 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. Приспособившись к новым условиям, дети реже вспоминают прошлое. Если ребенку хорошо в семье, он почти не говорит о прежнем образе жизни, по достоинству оценив преимущества семьи, не хочет в него возвращаться. Дети дошкольного возраста могут спрашивать взрослых, где они так долго были, почему так долго его искали? Если ребенок чувствует хорошее отношение к себе, возникает привязанность к родителям и ответные чувства. Он без труда выполняет правила и правильно реагирует на просьбы.

Приёмный ребёнок проявляет внимание и интерес ко всем делам семьи, принимает в них посильное участие. Сам отмечает происходящие с собой изменения, не без иронии вспоминает свое плохое поведение, если оно было, сочувствует и сопереживает родителям. Дети и родители живут жизнью обычной нормальной семьи, если только родители не испытывают страха перед отягощенной наследственностью и готовы адекватно воспринимать происходящие в ребенке возрастные изменения.

У приемного ребенка продолжает формироваться чувство привязанности. Если на предыдущем этапе он боялся «предать» биологических родителей, то сейчас переживает этап «отречения» от них. Он может отказаться от встречи с кровными родственниками, даже самыми близкими, становится «борцом» за целостность семьи. Снижается уровень агрессии внутри семьи, но учащаются конфликты с

окружающими. Приемные дети все чаще начинают жаловаться на сверстников.

На четвертом этапе семья начинает осознавать свою целостность. Это означает переход на качественно новый уровень развития. Все члены семьи становятся необыкновенно похожими друг на друга - как внешне, так и по своим реакциям. Можно говорить и о сформировавшейся привязанности к семье у приемного ребенка. Он чувствует свою идентичность с приемной семьей, но, в это же время, способен «принять» и кровных родственников.

Приемные дети в своем поведении уже не отличаются от детей, воспитывавшихся у биологических родителей. Если и появляются проблемы, то они, как правило, отражают кризисные этапы возрастного развития, через которые проходит каждый ребенок. Даже младенцы испытывают трудности в адаптации к новой семье

Приемным родителям иногда рассказывают, что если естественные потребности младенца удовлетворяются, то есть его покормили, переодели, укачали и уложили в кровать, то малыш и не замечает, кто заботится о нем: биологическая мать, приёмная мать или няня.

Однако даже младенцы, которым всего несколько месяцев, могут испытывать трудности с адаптацией после переезда в приемную семью. Малыши замечают изменения в питании, в окружающей их цветовой гамме, в запахах, в обстановке. Возможно, они не понимают, что конкретно изменилось, но они, понимают, что какие-то изменения произошли.

В то время как старшие дети, как правило, реагируют на изменившуюся обстановку поведением, младенцы отзываются на перемены соматически: обычно возникают проблемы со сном и с питанием.

Ребенок может отказываться от еды, выплевывать пищу, у него может начаться расстройство желудка. Возможны также проблемы со сном: малыш с трудом засыпает, мало и нерегулярно спит. Может возникнуть общая раздражительность.

Важно обращать внимание на мимику малыша, интонации голоса, телодвижения - то есть на те вещи, с помощью которых ребенок пытается выразить свои эмоции.

Если у младенца возникли проблемы, нужно показать его врачу, чтобы определить, не вызвана ли раздражительность или нарушенное пищеварение медицинскими причинами. Если медицинские отклонения отсутствуют, родителям нужно признать, что таким образом малыш реагирует на едва заметные перемены, связанные с переездом в другую семью.

У малышей, попавших в приемную семью сразу после рождения, обычно не возникает проблем, потому что они еще нигде не находились достаточно долгое время, чтобы привыкнуть к определенным запахам, звукам или распорядку дня. А дети, жившие в сиротских учреждениях или с биологическими родителями хотя бы несколько месяцев, замечают, что окружающая обстановка изменилась, пусть даже они и не осознают, что человека который заботился о них раньше уже нет рядом. Дети же от 6 до 9 месяцев уже осознают, что они потеряли конкретного человека.

Младенцы не могут выражать свои эмоции словами, поэтому родителям нужно позволить им делать это так, как они могут – поведением, и стараться всячески поддерживать малышей. Это значит, что нужно много носить ребенка на руках, укачивать его, даже если на первый взгляд это не приносит ему успокоения.

Приемные родители должны попытаться как можно больше узнать о том, как кормили ребенка, купали и держали на руках, где он спал в его предыдущем доме. И в первое время в новой семье нужно постараться максимально точно воспроизвести эти условия, постепенно меняя их на удобные и принятые в новой семье.

Помните, перед тем, как ребёнок в первый раз переступит порог вашего дома, вам нужно основательно подготовиться к его приходу.

Узнайте, какой режим дня был конкретно у этого ребенка, которого вы берете в свою семью. Как он реагировал на его нарушения или как сам его нарушал - любил поздно ложиться спать, или подолгу спал с утра.

Выясните предпочтения ребёнка в еде. Не настаивайте, если он будет отказываться от каких-то ценнейших на ваш взгляд продуктов, например рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он всё начнёт сам их есть.

Можете подарить ребёнку подарок, но не стоит вываливать на него горы новых игрушек - маленького ребёнка непривычные игрушки могут напугать.

Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Вынесите из его комнаты цветы, обладающие сильным резким запахом, косметические средства.

Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательной обстановке, при хорошем настроении всех участников процесса.

Если что-то ребёнку особенно нравится, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка.

Познавательные нагрузки и новые впечатления увеличивайте постепенно. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны.

Совершенно не обязательно совершать дальние прогулки или поездки в клубы, музеи и на праздники. Позвольте сначала ребёнку достаточно ознакомиться с домом.

Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза», лично по имени.

Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте все, что он рассказывает, но старайтесь не реагировать резко на страшные рассказы, нецензурные слова. Не останавливайте его, если он рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, где представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день. Проявите терпение. Лечит время, внимание и любовь.

Итак, для построения любых взаимоотношений требуется время, и это совершенно нормально.

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 ребёнка в новой семье – это сложный, долгий и трудоемкий процесс, требующий участия и искренней заинтересованности в ней как самого ребёнка, так и всех членов его новой семьи. Только успешное прохождение этого процесса позволит вам и вашему приёмному ребёнку стать полноценной и счастливой семьёй.

«Как пережить период адаптации ребёнка в семье»

1. Приемное родительство кардинально отличается от родительства кровного, как и приемный ребенок отличается от того, кто с первых дней жизни растет с мамой и папой, окруженный теплом, заботой и любовью. В детские дома не попадают дети из счастливых и благополучных семей. Жизненный опыт этих детей несопоставим с обычным. Нередко им выпадают такие испытания, которые невозможно представить нормальному человеку.

Важно правильно оценить свои ресурсы в качестве приемного родителя совместно со специалистом, которому Вы доверяете.

2. С приемным ребенком будет трудно. Скорее всего, очень трудно. Но нужно понимать, что просчитать все невозможно. И трудности будут возникать там, где вы и не ожидали: в мелких бытовых вопросах, в отношениях с другими членами семьи, в учебе и семейном досуге.

Главный совет здесь: набраться терпения, быть последовательным, но гибким, и не рассчитывать на быстрый результат. Существует мнение, что для того, чтобы полностью преодолеть негативный опыт детского дома, ребенку нужно пробыть в семье столько же времени, сколько он провел в детском доме.

3. При неизбежных проблемах, с которыми вы столкнетесь, очень важно не замыкаться в узком семейном кругу, а искать и просить любой помощи. Вам трудно, вы взвалили на себя действительно ответственную и тяжелую работу, и вам действительно может быть нужна помощь.

Обязательно обращайтесь к психологам, которые имеют хороший опыт работы с приемными детьми и замещающими семьями. Такие специалисты помогут и вам, и ребенку привыкнуть друг к другу, принять друг друга, пережить прошлые травмы и начать строить нормальную жизнь. Конечно, такие специалисты есть далеко не в каждом районе, но можно искать и способы дистанционной квалифицированной помощи.

4. Не пренебрегайте и помощью тех, кто просто любит вас и хочет быть полезным: пусть подруги помогают с другими детьми, а бабушки — с уборкой и готовкой.

Самое главное в период адаптации — ваше ресурсное состояние, ваши силы и ваше душевное спокойствие. Только так вы сможете помочь вашему сыну или дочери стать домашним и научиться жить в семье.

5. Период адаптации обычно очень серьезное испытание для внутрисемейных отношений. Приемный ребенок забирает такое количество сил и энергии, что часто отношения между супругами тоже переживают кризис. Как и в любом другом кризисе, здесь очень важно не замыкаться в себе. Постарайтесь проговаривать свои чувства, слышать волнения и беспокойство друг друга. Ведь вы оба по-прежнему

нуждаетесь в понимании, участии, любви и поддержке. Чем более открытыми и готовыми к обоюдному сочувствию вы будете в этот непростой период, тем больше шансов пройти его без потерь.

6. Полезным бывает также и чтение специальной литературы (сейчас уже есть довольно много хороших книг о приемном родительстве). Помогает и общение с другими приемными родителями. Например, на форумах, где многие успешные и состоявшиеся приемные мамы делятся опытом и просто поддерживают тех, кому сейчас тяжело. Объединяясь в группы в социальных сетях, приемные родители получают возможность чувствовать себя не одинокими и понимать, что сходные проблемы есть не только у них.

7. Период адаптации приемного ребенка забирает очень много сил, и это не неделя и не месяц. Прежде чем жизнь семьи войдет в нормальное русло, пройдет очень много времени. Нужно постоянно помнить, что быть опорой для пережившего много страданий ребенка может только сильный, неистощенный эмоционально взрослый. Вы для ребенка сейчас — маяк, проводник в новую жизнь и гарант того, что все это окончательно, навсегда, что больше он никогда не будет предан взрослыми, оставлен в беспомощности, не защищен, лишен заботы. Это сложная роль, и она требует много сил. Поэтому важнейший навык, который должен быть у родителей, — это уметь вовремя "поймать" момент, когда ваши силы на исходе, и дать себе отдых, возможность передохнуть, получить приятные эмоции, не испытывая при этом чувства вины. Вы можете и должны иметь возможность заботиться о себе, выходить куда-то без ребенка, делать себе подарки и заниматься своим здоровьем. Это не просто нормально, это необходимая защита и для ребенка тоже.