

Краевое государственное казенное образовательное учреждение
«Лесосибирский детский дом им. Ф.Э. Дзержинского»
Центр ППС замещающих семей
«Семейный очаг»

Адаптация ребенка в приемной семье



ПОСОБИЕ ДЛЯ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Лесосибирск 2015г.

С момента, когда ребенок первый раз видит свою новую семью, и до момента, когда он начинает чувствовать себя в ней полноценным членом семьи, проходит немало времени. Адаптация у всех проходит по-разному. Это достаточно сложный и длительный процесс, иногда он может занимать около года. Это только во все тех же мексиканских сериалах новоиспеченные приемные родители и дети с первой минуты начинают любить друг друга трепетной любовью и живут долго и счастливо. В жизни все, конечно, несколько сложнее.

На каждом этапе и перед ребенком, и перед родителями стоят определенные задачи, возникают трудности, свойственные именно для этого периода в развитии отношений. Родители должны знать, что в поведении ребенка, попавшего в новую семью, есть закономерности. Некоторые этапы адаптации обязательно должны быть пройдены, а проблемы, возникающие порой, говорят о том, что развитие отношений идет в правильном русле. Итак, рассмотрим этапы адаптации ребенка и родителей в приемной семье.

Первый этап - «Медовый месяц»

Этот этап начинается еще до окончательного прихода ребенка в семью – во время его первых визитов в гости. Это удобная промежуточная стадия в развитии отношений между ребенком и родителями, так как не предполагает большой ответственности. На этом этапе все обычно идет просто замечательно. Родители стараются, чтобы ребенку было хорошо, подбадривают его, дарят подарки, отдают ему всю накопившуюся ласку и нежность. Ребенок, в свою очередь изо всех сил старается понравиться. Он наслаждается ситуацией, ему нравится его новая семья, уютная квартира, доброе отношение, новые игрушки. Некоторые дети сразу могут начать называть вас «мама» и «папа».

Отнеситесь бережно к чувствам ребенка, будьте сдержанны по отношению к нему на этом этапе. Не стоит, особенно на первом этапе построения отношений, называть его сыном или дочерью, претендовать на родительство. Помните, что и взрослые, и ребенок подчиняются руководителю учреждения, в котором находился ребенок и согласовывают свои действия с социальным работником. Это облегчает регулирование спорных моментов в жизни вашей семьи.

Еще один важный момент, который необходимо учитывать: с точки зрения ребенка он теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает на «нейтральную территорию» — в детское учреждение, а тогда, когда приходит в приемную семью. Часто ребенок испытывает вину, чувствует себя предателем. В любом случае ему необходима ваша поддержка. Помните, что новые переживания могут негативно отразиться на ребенке. Ребенок может испытывать тревогу, плохо спать. У него могут чередоваться подъемы и спады настроения, он может пытаться успеть все и сразу. Пожалуйста, будьте максимально внимательны к нему. Для этого периода будет лучше, если кто-то из членов семьи возьмет отпуск, чтобы помочь ребенку, даже большому, освоиться в новом месте. Представьте себя на месте ребенка: он, длительное время проживший в детском учреждении или в неблагополучной обстановке вдруг попадает в новое место, в благополучную семью, где он пока мало что знает. Покажите ему, как работает бытовая техника, как включается телевизор. Не забывайте, что ребенок может не уметь совершать

простейшие действия, не зная, как подстригать ногти, чистить картошку. Постепенно можно расширять новое пространство. Прогуляйтесь вместе по улице, покажите ребенку будущий детский сад или школу, булочную, почту, поликлинику, парк. Не стремитесь загружать ребенка новыми впечатлениями! Его психика может не справиться с большим объемом новой информации. Кроме того, помните, что не стоит очень быстро сближаться с ребенком на этом этапе. И ему, и вам нужно время.

Второй этап - «Уже не гость»

Для второго этапа адаптации в приемной семье характерен кризис взаимоотношений. Вам может показаться, что послушного и милого ребенка вдруг словно подменили. Он перестает слушаться, ведет себя не так, как вам хочется. Вы, в свою очередь, можете задумываться, а правильно ли вы сделали, взяв этого ребенка в свою семью? Не совершили ли вы ошибку? Неужели вам так и не удастся найти общий язык с ребенком? Успокойтесь, - то, что с вами сейчас происходит – это закономерный процесс, причем в большинстве случаев он свидетельствует о том, что отношения в семье развиваются правильно. Рассмотрим основные причины кризиса.

1. Появление доверия к приемным родителям и ослабление «эмоциональной пружины». Как бы странно это ни звучало, но ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как хороший знак, который радует и специалистов, и обученных (понимающих, в чем дело) родителей. Дело в том, что ребенок очень сильно старался понравиться взрослым в течение всего периода, условно названного «медовый месяц». Он старался сдерживать в своем поведении те проявления, которые, как он предполагал, могут не понравиться окружающим, боялся, что «не подойдет» новым родителям и его вернут в приют. Однако очень долго сдерживать себя невозможно. То, что сжато, разожмется при первом же удобном случае. Ровное, дружелюбное и заботливое отношение в семье — разрешение для ребенка «отпустить» эмоциональную напряженность, дать ей волю, начать реагировать на стрессовые ситуации обычным для себя образом, сформированным в «прошлой» жизни. Фактически ребенок с этого момента доверяет семье свои истинные, не совсем приглядные стороны, что и есть признак близости в отношениях. Ребенок чувствует, что его «уже не прогонят». Появление доверия по отношению к родителю — очень важный момент в жизни приемной семьи, с которым она может себя поздравить.

2. Неготовность ребенка к появившимся требованиям и ожиданиям. Возможно, ухудшению поведения ребенка способствовали ваши же собственные ошибки. Быть может вы, даже не отдавая себе отчета в этом, ожидаете от ребенка благодарности. Ребенок, конечно же, благодарен вам, но пока не умеет это выразить. Умение благодарить — это то, чему ребенку предстоит научиться в приемной семье. Может быть, вы приписываете ребенку больше знаний и умений, чем у него есть. Если ваш десятилетний ребенок не моет ноги, это происходит не потому, что он неблагодарен и саботирует ваши требования. Он просто не привык это делать. Его надо научить — так

же, как мы учим малышей. Кроме того, не стоит сразу ожидать от ребенка успехов в школе.

3. Нарастание детской тревоги из-за неполного понимания своего места и своей роли в принимающей семье. Это обстоятельство может дополнительно тревожить маленького человека. Ребенку требуются разъяснения со стороны взрослых о его будущем. Но прежде чем заводить такой разговор, необходимо согласовать этот вопрос со специалистами. Разговор может проходить по приблизительно такой схеме: «Твои родители не могут сейчас о тебе заботиться. Мы будем заботиться о тебе. Мы постараемся, чтобы тебе было хорошо у нас». В некоторых случаях (по согласованию со специалистами) необходимо также сообщить воспитаннику, в зависимости от реальной ситуации в его кровной семье: «Когда дела у твоих родителей наладятся (они найдут работу, отремонтируют жилье, соберут необходимые документы и прочее), ты сможешь вернуться к ним».

4. Предыдущий травмирующий жизненный опыт ребенка. Когда ребенок доверяет семье, он начинает символически рассказывать о своих внутрисемейных отношениях в «прежней» жизни. Ему просто необходимо с помощью эмоций и действий пережить свой прошлый опыт, что даст возможность нормально развиваться дальше. Как это бывает? Например, так.

Рассказывает приемная мама шестилетней Ани: *«Первый месяц Анечка была просто золотым ребенком, мы не могли нарадоваться на нее – добрая, ласковая. И вдруг случилось странное. Как-то утром я зашла к ней в комнату и обнаружила, что она сидит и сосредоточенно отламывает руку кукле. На полу валялись еще две куклы, уже без рук и ног. Странно, мне никогда бы в голову не пришло, что у этой девочки могут быть такие агрессивные порывы».*

Вполне возможно, что таким образом девочка пыталась показать жестокое обращение с детьми, принятое в ее кровной семье. Не стоит пугаться таких проявлений. Просто вместе с ребенком пожалейте куклу, говоря при этом: «Как же так? Может быть, можно ее полечить? Давай больше не будем обижать куклу, а лучше сошьем ей новое платье». Однако, если это повторяется, лучше обратитесь за советом к детскому психологу.

Кроме того, известны случаи, когда у приемного ребенка на этапе кризиса появлялась излишняя фиксация на чистоте или, наоборот, на грязи. Некоторые дети становятся вдруг чрезмерно озабочены своим здоровьем. У неподготовленного родителя поведение ребенка на этом этапе адаптации может вызвать чувство отчаяния, что может привести к ложным выводам: мне достался «не тот» ребенок, мне с ребенком не справиться, я — плохой воспитатель и т.д. Чтобы преодолеть этот сложный период, нужно помнить, что на вас, как на приемном родителе лежит большая ответственность, поэтому вы не должны легко сдаваться. Расслабьтесь, вспомните о том, что жизнь похожа на зебру и после темных полос бывают светлые (и наоборот), и это нормально как в жизни приемной семьи, так и в обычной жизни. Не забывайте и о том, что ребенку

почти всегда гораздо тяжелее в процессе адаптации, чем взрослому. Ну а при возникновении сложностей необходимо помнить, что вы всегда можете (и должны!) позвонить специалисту. Ну а в самые тяжелые минуты (хотя надеемся, таковых у вас не будет!), повторяйте себе: кризис необходим приемной семье! Вы все еще не верите в это и не понимаете почему? Объясняем:

- Кризис помогает родителям обнаружить проблемы ребенка. У вас есть прекрасная возможность лучше понять ребенка и с помощью специалистов найти пути решения проблем.

- Невозможно перейти на следующий этап адаптации в приемной семье, минуя кризисный этап. Нерешенные эмоциональные проблемы будут вновь и вновь напоминать о себе, и тянуть семью назад.

- Пройдя через кризис, вы приобретете необходимую уверенность, станете воспитателем более высокой квалификации, что, несомненно, поможет вам добиться больших успехов в укреплении семьи.

- Ребенок тоже начинает чувствовать себя в семье более уверенно: он точно знает, что его не прогонят, даже если он сделает что-нибудь неправильно.

- При успешном прохождении кризиса у ребенка снижается уровень тревожности и повышается самооценка, что позволяет ему строить более гармоничные отношения с членами семьи.

- В конце - концов, ничто не сплачивает семью лучше, чем совместное преодоление трудностей!

Надеемся, это вас убедит. Удачи вам и терпения! Помните: все проходит, в том числе и кризисный этап. А после него приходит пора следующего этапа.

Третий этап - «Вживание»

Итак, поздравляем, вы прошли через трудности кризисного периода! Теперь вы гораздо лучше понимаете проблемы ребенка, да и свои тоже. Когда ребенок сталкивается с трудностями (их у него еще очень много), вы поддерживаете его, напоминаете: мы вместе, мы справимся. Вы уже не предъявляете ребенку лавину требований, зная его возможности. В случае «сбоев» в поведении ребенка вы (зачастую с помощью специалистов) ищете и находите причины проблемы, а также способы их смягчения или преодоления. На этом этапе ваша семья тоже может испытывать некоторые проблемы. Часто случается так, что родители уделяют недостаточно внимания кровным детям, если они имеются в семье. Повышенное внимание к приемному ребенку может нервировать кровных детей, вызывать неприятие, ревность, бунт. Они, подобно приемному, так же могут начать плохо себя вести, у них может снизиться настроение, успеваемость в школе. Однако проблемы с приемным ребенком помогают родителям лучше понимать и проблемы кровных детей.

Как правило, на этом этапе и приемные родители и ребенок вздыхают свободно. Ребенок начинает чувствовать себя действительно как дома, принимает правила поведения, принятые в семье. Изменяется и внешность ребенка: он прибавляет в весе, улучшается состояние его кожи и волос, прекращаются аллергические реакции. Ребенок

становится более самостоятельным и уверенным в себе. Тем не менее, следует помнить, что любое изменение, происходящее в семье, может оказать на только-только начинающего привыкать ребенка травмирующее воздействие. В случае любых изменений в семье (смерть одного из членов семьи, отъезд в командировку, болезнь и госпитализация, рождение ребенка, приезд гостей на длительный срок и др.) следует позвонить социальному работнику, который имеет большой опыт в решении проблем приемных семей, и поможет вам пережить эту ситуацию более спокойно. Итак, пришло время переходить на последний этап.

Четвертый этап - «Стабилизация отношений»

На этом этапе семья окончательно становится семьей. Все знают, какое место они занимают в жизни друг друга, все члены семьи удовлетворены семейной жизнью. Приемный ребенок ведет себя так же, как и кровные дети, он спокоен за себя и за свое будущее, хотя его может тревожить судьба кровных родителей и другие проблемы. Он с удовольствием начинает ходить в детский сад или школу. Ребенок: «Раньше я собирал бутылки, а теперь хожу во второй класс!»

Если ребенку хорошо в новой семье, он, возможно реже будет рассказывать о своей предыдущей жизни, вспоминать неприятности. У него появятся новые интересы и новые привязанности, которых ему так не хватало. Кровные дети приобретают бесценный жизненный опыт помощи слабому и гордость за своих родителей. Закладываются основы успешности функционирования их будущих собственных семей. Улучшается качество жизни всех членов семьи и семьи в целом. На этом этапе уже можно судить, удалась ли новая семья.

Ни в коем случае приемным родителям не стоит забывать про себя и свои чувства! Ведь адаптация в новой семье происходит с двух сторон – ребенок привыкает к новой обстановке, но ведь и вы должны к ней привыкнуть! Поэтому надо обязательно помнить о том, что вы тоже испытываете стресс, вам тоже нужна помощь – со стороны супруга или супруги, других членов семьи, социальных работников, психологов. Не стесняйтесь обращаться за помощью, этим вы убережете себя от эмоциональных срывов и психосоматических болезней!

Итак, что следует помнить приемному родителю во время адаптации?

Вполне возможно, что у вас были слишком радужные ожидания о том, как сложатся ваши отношения с ребенком. Не стоит впадать в отчаяние, если что-то идет не так, как вам представлялось. Всему свое время, вам еще обязательно удастся выстроить гармоничные, доверительные отношения.

Помните, что как бы то ни было, быть приемным родителем – это работа, которая требует определенных затрат: эмоциональных, временных и других. И, как и любая другая работа, она требует отдыха. Конечно, вы не имеете официальных выходных и отпуска, однако, это не значит, что надо забыть про себя и полностью погрузиться в проблемы ребенка. Вокруг наверняка есть люди, которые могут вам помочь, например, погулять с ребенком, пока вы немного отдохнете.

Если вы испытываете тревогу по поводу своего нового статуса или вас что-то беспокоит, обязательно найдите возможность проконсультироваться с психологом, получить поддержку у специалистов Центра ППС замещающих семей «Семейный очаг» или у других приемных родителей. Не стоит забывать и про собственное здоровье, всегда вовремя консультируйтесь с врачами!

С момента знакомства ребенка с приемными родителями начинается процесс адаптации – приспособление и привыкание к новой обстановке. Этот процесс имеет свои особенности, он протяжен во времени и обычно включает в себя четыре основных этапа.

На этапе, условно названном «Медовый месяц», отношения между родителями и приемным ребенком обычно окрашены большим взаимным интересом, ожидания, как со стороны ребенка, так и со стороны взрослых заметно идеализированные. Все участники процесса, как правило, стремятся понравиться друг другу и показать себя с хорошей стороны.

«Уже не гость» – это второй этап адаптации, для него характерен кризис взаимоотношений в приемной семье. Поведение ребенка ухудшается, взрослые могут прийти в отчаяние. Но это закономерный процесс, и в большинстве случаев он свидетельствует о том, что отношения в семье развиваются правильно.

На этапе, который можно назвать «Вживание», пройдя через трудности кризисного периода, родители гораздо лучше понимают проблемы ребенка. Родители находят подход к ребенку, они хорошо изучили его сильные и слабые стороны. В случае «сбоев» в поведении ребенка взрослые, зачастую с помощью специалистов ищут и находят их причины, а также способы их смягчения или преодоления.

Четвертый этап адаптации, этап стабилизации отношений, характеризуется удовлетворенностью от семейной жизни. Ребенок спокоен за себя и за свое будущее, хотя его может тревожить судьба кровных родителей и другие проблемы. Семья начинает функционировать как обычная семья.

**662544, Красноярский край,
г. Лесосибирск, ул. Победы, 39**

**Тел.: 8 (39145) 6-27-54, приемная
Факс: 8 (39145) 6-06-63, отдел кадров
E-mail: 7ochag@ucoz.ru
Web-сайт: <http://7ochag.my1.ru>**