

## Адаптация



Выживает не самый сильный,  
не самый умный,,  
а тот, кто лучше всех откликается на изменения.  
Чарльз Дарвин

*Успех зависит от скорости адаптации  
к новым обстоятельствам.  
Джеффри Евгенидис.*

*Взрослому человеку, с положительным  
набором Ценностей, при воспитании  
Ребенка — важно не только научить...  
а со всем набором полученных знаний и навыков — адаптировать Его  
к жизненным реалиям... Так, чтобы Он впоследствии не разочаровался или  
не отказался от данных Ценностей...  
Серж Гудман*

Появление ребенка в семье – всегда стрессовая ситуация для всех ее членов. Ситуация еще больше усугубляется, когда речь идет о приемных детях (усыновленных, опекунах, воспитанниках приемных семей, детских домов семейного типа). Несовпадение ожиданий и реальности (родителей, ребенка, других участников семьи), стресс нового образа жизни, негативные реакции ребенка, социально-педагогическое и психологическое отчуждение, ухудшение семейной атмосферы, адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья, разногласия между приемными и родными детьми – это малая часть проблем в приемной семье. Но все их можно предотвратить или решить. Прежде всего, каждый человек — это живой организм, который чутко реагирует на всевозможные перемены. Ребенок, который попал в незнакомую обстановку, может испытывать неудобства даже на физиологическом уровне.

**Адаптация** — это механизм психологического поведения, позволяющий адекватно действовать в новых или изменившихся условиях окружающей среды. Адаптация обычно сопровождается стрессом и нежеланием покидать зону комфорта. Но, чтобы выжить, необходимо научиться новым знаниям, изменить своё поведение и каким-нибудь образом договориться с изменчивым миром — либо прогнуться под него, либо прогибать его под себя. Чаще всего выбор стратегии зависит от привычного шаблона поведения, усвоенного в детстве.

В широком смысле адаптация – это приспособление к окружающим условиям. Адаптация человека имеет два спектра: биологический и психологический. Биологический уровень, общий для человека и животных, включает в себя приспособление к постоянным и изменяющимся условиям среды: температуре, давлению, освещенности, влажности, а также к изменениям в организме: заболеванию, ограничению каких-либо функций. Психологический аспект адаптации состоит в приспособлении личности к существованию в соответствии с требованиями общества и собственными потребностями и интересами. Социальная адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества (или, по крайней мере, ближайшего окружения: семьи, определенной социальной группы).

**Основные проявления социальной адаптации** – взаимодействие (в том числе и общение) человека с окружающими и его активная деятельность. Социальная адаптация означает, что человек способен обучаться, работать, адекватно выстроить систему отношений с окружающими, менять свое поведение в соответствии с ожиданиями других.

**Психологическая адаптация** - это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально - деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций.

Содержание процесса психологической адаптации выражается формулой: конфликт — тревога — защитные реакции. Конфликт как объективная проблема возникает при несоответствии актуальных потребностей личности условиям и нормам окружающей социальной среды. Следствием же конфликта является состояние тревоги, субъективное переживание которого сигнализирует о нарушении внутреннего равновесия. Подробно о тревоге и способах ее преодоления мы рассказывали в декабрьском выпуске 2014 года методической рассылки **«Тревожность»** (<http://nacedu.by/assets/files/12-2014-metodicheskaya-rassylka-N-12-2014.pdf>), а так же о защитных реакциях ребенка - в декабрьском выпуске 2015 года **«Психологическая защита у детей»** (<http://nacedu.by/assets/files/12-2015-metodicheskaya-rassylka-N-12-2015.pdf>).



Разрешение конфликта происходит на бессознательном уровне за счет работы системы психологической защиты, следовательно, цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость. При этом конфликт между потребностью и возможностью ее удовлетворения человек может выражать разными способами:

- посредством психических перестроек;
- посредством телесных нарушений (дисфункций), проявляющихся в виде хронических психосоматических симптомов;
- в форме изменения способов поведения.

## ВИДЫ АДАПТАЦИИ

### 1. Прогнуться под мир.

Казалось бы - чего проще? **Стань как все - и будешь любим. Конформисты** живут именно по такому сценарию. В процессе адаптации они приспособляются к среде, меняют себя, привычные некогда ценности, установки, ролевое



поведение. Другими словами, мимикрируют под изменяющиеся условия. И во многом теряют себя прежнего. **Путь, который кажется самым простым, лишь усиливает растерянность человека. Смещение приобретенных и прежних представлений запускает внутренний конфликт.** Других можно убедить во многом, но как договориться с самим собой? Известный специалист по исследованию адаптации Альберт Налчаджян полагает, что **склонность безропотно следовать требованиям среды приводит к «ошибкам поведения» (нарушениям норм, ожиданий, шаблонов поведения).** То есть **поведение обедняется и лишается привычного разнообразия.** Человек ждет от окружающих его людей предсказуемых реакций, не получает их и срывается в **хроническую тревожность.** И вот он уже реагирует не на реальных людей, а на свои страхи. И все запутывается еще больше. Свои представления забыты, а чужие не восприняты. Результат - агрессия, направленная на других и самого себя.

Примером конформистской адаптации можно считать всех жертв так называемой «корпоративной культуры». Нередко молодые люди, вливаясь в жизнь компании, не разделяют корпоративные ценности, не испытывают желания проводить вечера с коллегами в офисе, играя в «мафию», не приветствуют вечеринки и принятые в коллективе шутки над коллегами. Но незаметно для себя, в попытках сохранить рабочее место и доброжелательные отношения с новыми коллегами, они становятся частью механизма под названием «корпорация», их ценности, образ жизни и даже мышления кардинально меняются.

## 2. Свернуть горы.

Второй вариант описывает известный психолог Тамотсу Шибутани. Он уверен, что адаптация - это активное и творческое освоение среды. Человек меняет окружающую обстановку, но старается сохранить неизменными свои установки. Этот путь адаптации называют **нонконформистским.** Чаще всего на первоначальном этапе он приводит к конфликту с новым окружением. Но есть шанс преуспеть.

Примером нонконформистской адаптации могут быть «новенькие» ученики в старших классах. Большинство из них встречают жестко, но те, кому удастся отстоять свое право на место в коллективе, нередко становятся одними из лидеров. К сожалению, немногие способны изменять правила.

## 3. Принцип гомеостаза.

Самый **оптимальный способ адаптации - золотая середина между конформизмом и нонконформизмом.** Система не любит вмешательства, но и потребность в новизне у неё тоже есть. В этом случае человек не меняет свои базовые установки, но открыт новому. Таким образом, он приспособливает под себя среду, но и сам тоже меняется. Этот путь можно назвать путем развития. Умереть, чтобы родиться.

Адаптация всегда небезопасна. Открытость новому опыту делает человека уязвимым. Требования сложные: надо уметь быстро обучаться, без отторжения воспринимать новые нормы и при этом сохранить себя. Погружение в

незнакомую среду непременно вызывает чувство неопределенности, а значит, и страха. Человек лишается базы, на которую он опирался, - будь то традиции в новой стране, правила жизни в случае военных действий или просто поддержка в ситуации, когда умер близкий. Весь привычный мир рушится, происходит в каком-то смысле психологическая смерть. А это значит, что нужно родиться заново и строить свою новую вселенную. И тогда меняется почти все. По сути, рождается совершенно новая личность.

Вы узнаете себя в зеркале, но это уже не вы. И тут благожелательное вхождение зависит от психической стабильности личности, чувства самоуважения и осмысленности жизни. Полученный опыт помогает в других ситуациях неопределенности. Приехать в Большой город можно только однажды. Потом города будут меняться, но это уже не так важно. Сложнее будет разве что выбрать новую страну, там добавляется не только новый язык, но и другое восприятие реальности. И в этой ситуации автоматически включатся приобретенные раньше навыки «настройки».

Выученная беспомощность - состояние человека или животного, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния (не пытается избежать негативных стимулов или получить позитивные), хотя имеет такую возможность.

#### 4. Не сломаться.

Конечно, не все те, кто попадает в новые условия, обладают достаточными способностями для изменения себя. В случае, когда человек по каким-то причинам не готов к изменениям, появляется патологическая адаптация, как ее называет Альберт Налчаджян. Что тут происходит? На банальную ситуацию, не представляющую угрозы, человек реагирует неадекватно. Подросток, пострадавший от буллинга в школе, воспринимает любой новый коллектив как опасный и заранее демонстрирует агрессивное поведение. В итоге **человек, который смог адаптироваться только за счет патологического поведения, склонен это поведение сохранять во всех ситуациях. Так и появляются отъявленные хулиганы. Это люди с преувеличенной системой защиты.**

С другой стороны, патологическое поведение может быть адаптивным только в том случае, когда освобождает человека от негативных переживаний - например, от непосильной ответственности. Пример патологической адаптации - эффект «выученной беспомощности». Человек, приехавший в страну с другим языком, уверен в том, что не может выучить язык государства, где ему необходимо довольно долго жить, и пользуется помощью знакомых при общении с местными жителями.

С одной стороны, он получает помощь и поддержку друзей, что снижает его тревогу, с другой стороны это снимает с него ответственность за выяснение многих конфликтных ситуаций - он просто ничего не понимает! В этом случае все-таки произошла адаптация к новым условиям, но качественно человек не изменился, скорее, приобрел патологические черты.

**Можно ли успешно адаптироваться и остаться здоровым?**



Да, возможно - человек действительно привыкает ко всему. Однако следует помнить о следующих условиях. Во-первых, необходимо дать себе время изучить новые обстоятельства. Во-вторых, всегда следует помнить, что так же, как вы не готовы полностью изменить себя под условия среды, так и среда будет сопротивляться полному изменению под ваши потребности. Уважение и принятие чужих традиций всегда способствовало освоению нового мира. В-третьих, помните, что вы имеете право сохранять те ценности, которые являются вашей опорой.

**Каждый новый опыт учит нас развитию и движению вперед, а не утрате и деградации. Это значит, что в процессе адаптации мы приобретаем, а не теряем. И это самое важное.** Помните, что вы активный участник процесса знакомства со всем новым. Более того, вы управляете этим процессом, и от вас зависит, каким вы станете совсем скоро. Только зрелость позволяет взять в этот нелегкий период ответственность за изменения в вашей жизни, даже если придется принимать не самые приятные решения.

Как говорил Фридрих Ницше *«и кто среди людей хочет остаться чистым, должен уметь мыться и грязной водой»*.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных исследователей проблемы адаптации, можно заключить, что:

- адаптация это целостный, системный процесс, характеризующий взаимодействие человека с природной и социальной средой. Выделение разных видов и уровней адаптации, в известной мере, искусственно и служит целям научного анализа и описания этого явления;
- особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности;
- критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социальной структуре, но и общий уровень психологического здоровья, способность развиваться в соответствии со своим жизненным потенциалом, субъективное чувство самоуважения и осмысленность жизни.

## **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ**

(в семье усыновителей, опекунов, попечителей, приемных родителей, родителей-воспитателей)

Вспомните себя в детстве и представьте, что вы приходите к другу в гости в первый раз. Большинство детей будут очень осторожны, особенно в присутствии взрослых, будут вести себя скованно, побоятся трогать какие-либо вещи, откажутся от предлагаемого угощения. На четвертый–пятый визит к этому же другу вы чувствуете себя раскованней, не боитесь разглядывать фотографии и сувениры на полках, задавать вопросы. Еще через какое-то время согласитесь поужинать в гостях.

То же самое будет происходить и с вашим приемным ребенком. Если сначала ваш дом и вас самих будет воспринимать как нечто новое и, возможно, враждебное, то с каждым новым днем барьер будет становиться меньше. Первый

этап адаптации практически всегда наполнен яркими красками. У замещающих родителей много терпения, они обращают мало внимания на шалости ребенка, радуются любым его успехам. Ребенок бережно относится к окружающим его вещам, не совершает плохие поступки.

Поведение ребенка на начальном этапе зависит от множества условий — возраст, годы, проведенные в приюте или детском доме, да и просто тип характера. В любом случае, рано или поздно эйфория проходит.

Первое время вы и ребенок приглядывались друг к другу, проблемы казались вам мелкими и незначительными. Но потом вы возвращаетесь в привычную жизнь. Вам нужно работать. Возможно, даже больше, чем раньше, чтобы обеспечить ребенка всем необходимым. На прогулки по парку, совместные выходные может не хватать сил или возможностей. Ребенок больше времени проводит наедине с самим собой. Он тоже начинает смотреть по сторонам. Многие вещи ему не нравятся. То, что вы перестали проводить все свободное время с ним или, наоборот, стали сильно его контролировать. Естественно, таким вещам ребенок будет сопротивляться: начнет устраивать истерики, плакать и рыдать, или будет врать вам, утаивать свои плохие поступки. Этот кризис — положительный этап для приемной семьи, пройти через который просто необходимо, чтобы в дальнейшем не испытывать разочарований. И вы, и новый член семьи, как будто снимаете с себя маски. Оказывается, что у всех бывает плохое настроение, не все, даже взрослые люди, поступают правильно. Не бойтесь просить прощения у ребенка за то, что вы не выполнили свое обещание, или не уделите ему достаточно времени. Старайтесь прямо говорить, как его плохое поведение расстраивает вас. Постарайтесь узнать причины возникающих конфликтов. В этот самый сложный период как никогда актуальна будет помощь психологов и социальных работников. Не пытайтесь справиться со всеми проблемами самостоятельно. Специалисты вам обязательно помогут.

Лишь на первый взгляд содержание детей в замещающей семье ничем не отличается от воспитания родных детей. Конечно, разницу никто не подчеркивает, но отрицать ее бесполезно. Если в семье рождается ребенок, то родителям легче принимать ответственность за его судьбу. В ситуации с усыновлением типично чувство неуверенности и страха. Родители боятся, что сделают что-то не так, не справятся с воспитанием. Нередко есть страх осуждения. Причем как за то, что взяли чужого ребенка в семью, так и за стиль воспитания, успехи/недостатки приемного ребенка. Имеет место повышенная ответственность родителей за бывших сирот. Это можно проследить даже на примере лечения. При легких ОРЗ приемным детям чаще всего вызывают врача, тогда как своих в том же случае лечат дома самостоятельно. Как видите, отношение взрослых в целом играет ключевую роль.

Отношения между родными и приемными детьми. Это еще один вопрос, который нельзя сбрасывать со счетов, если мы говорим про адаптацию приемного ребенка в семье. Отметим трудности положения родных детей. Они теряют часть любви и внимания мамы и папы. Поэтому очень важно, чтобы решение принималось совместно всеми членами семьи. Бывает, что взрослые сравнивают своих и приемных детей. Причем чужой в этой паре всегда проигрывает, он хуже. Это провоцирует его плохие поступки, которые

совершаются из-за страха быть отвергнутым. Родители настораживаются, следуют угрозы, что еще больше накаляет обстановку.

Большую роль играет опыт прошлой жизни. Ребенок, который свою небольшую жизнь прожил в доме ребенка, а затем в детском доме, иначе будет реагировать на новые условия, нежели ребенок, ранее живший в семье. Первые реакции и самочувствие у каждого при этом будет разное. Кто-то будет пребывать в приподнятом, возбужденном состоянии, стремиться все посмотреть, потрогать. Под влиянием новых впечатлений может возникнуть перевозбуждение, суестьливость, 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.

Прежде всего, нужно сделать так, чтобы ребенка ничего не испугало, не вызвало отрицательных эмоций или не насторожило. Это может быть и непривычный запах в квартире, и домашнее животное, которого ребенок никогда не видел. Вероятнее всего и реакция на членов семьи у ребенка будет разная. Кто-то не будет никому отдавать предпочтения и станет одинаково относиться как к папе, так и к маме. Чаще всего ребенок сначала отдает предпочтение кому-то одному. Одни — предпочтут папу и будут мало уделять внимания маме, а другие, наоборот, по привычке будут лнуть к женщине, а кто-то потянется к бабушке. Но, несмотря на эти различия, в поведении детей можно отметить некоторые общие закономерности. Поведение и самочувствие ребенка не остается постоянным, оно меняется с течением времени по мере того, как он осваивается в новой обстановке.

Когда ребенок привыкнет к вам, многие неровности в отношениях сгладятся. Все дела вашей семьи станут общими делами, ребенок будет понимать, как не нужно себя вести, что сделать, чтобы вы не расстраивались. Вы, в свою очередь, поймете, как реагировать на его поведение. В какой момент нужно поговорить, а в какой — просто помолчать и подождать, пока ребенок сам пойдет с вами на контакт. Но даже когда вы чувствуете, что процесс адаптации закончился, что жизнь вошла в нормальное русло, не забывайте, что ребенок вырастет, ему по-прежнему нужно ваше внимание. Находите время для разговоров по душам, делайте приятные сюрпризы. Причем не те сюрпризы, которые хороши в вашем понимании. Присмотритесь и постарайтесь понять, что нравится конкретно вашему ребенку, о чем он мечтает?

Хорошие отношения в семье — это постоянная работа.

Таким образом, *адаптация ребёнка в замещающей семье* — это:

- адаптация к образу жизнедеятельности семьи (интерьер, режим жизни, преобладающие настроения, стереотипы, типичный социально-психологический и семейный микроклимат);
- адаптация к другим членам семьи, близким и знакомым (ребёнок больше всего хочет, чтобы в новой семье его приняли, признали своим, поэтому он будет особенно тянуться к людям, которые проявили к нему интерес, и избегать тех, кто как бы выжидает, сохраняет дистанцию; ребёнок должен постепенно

обретать чувство, что он в новой семье не чужой, а свой, родной; наилучшее средство убеждения – позитивное отношение к ребёнку каждого окружающего);

- **адаптация к нормам и ценностям семьи** (с самых первых дней пребывания ребёнка в новой семье необходимо предъявлять ему несколько простейших требований и объяснять целесообразность их выполнения; постепенно круг требований будет расширяться и совершенствоваться, а со временем обозначается весь круг ценностей (нравственных, трудовых, эстетических));
- **адаптация к традициям семьи и её привычным видам деятельности, обрядам, ритуалам, праздникам.**

Адаптация – это процесс привыкания друг к другу. Односторонним он быть не может. Ребенку в замещающей семье всегда нужно время для того, чтобы привыкнуть к новому дому, к новым родителям, и вы должны понять, что некоторые привычки, устоявшийся распорядок дня придется изменить. Адаптация происходит не сразу, замещающей семье предстоит пройти несколько ее этапов.

### **ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ**

В процессе адаптации ребенка в замещающей семье можно выделить несколько этапов (стадий).

**Первый этап** можно охарактеризовать как «**Знакомство**», или «**Медовый месяц**». Здесь отмечается опережающая привязанность друг к другу. Родителям хочется обогреть ребенка, отдать ему всю накопившуюся потребность в любви. Ребенок испытывает удовольствие от своего нового положения, он готов к жизни в семье. Он с удовольствием выполняет все, что предлагают взрослые. Многие дети сразу же начинают называть взрослых папой и мамой. Но это совсем не значит, что они уже полюбили — они только хотят полюбить новых родителей. Ребенок испытывает и радость, и тревогу одновременно. Это приводит многих детей в лихорадочно-возбужденное состояние. Они суетливы, непоседливы, не могут долго сосредоточиться на чем-то, за многое хватаются. Перед ребенком в этот период появляется много новых людей, которых он не в состоянии запомнить. Довольно часто, совершенно неожиданно и, казалось бы, в неподходящее время, дети вспоминают биологических родителей, эпизоды, факты из прежней жизни, начинают спонтанно делиться впечатлениями. А вот если специально спрашивать о бывшей жизни, некоторые дети отказываются отвечать или говорят неохотно. Это не свидетельствует о плохой памяти, а объясняется обилием впечатлений, которые ребенок не в состоянии усвоить. Семьи лицом к лицу сталкиваются с проблемами часто совсем не похожими на те, которые они предполагали увидеть. Некоторые замещающие родители начинают ощущать свою беспомощность или огорчение по поводу того, что у них в семье появился совсем не такой ребенок, какого они себе представляли. Взрослым очень хочется, чтобы процесс привыкания проходил как можно более гладко. В действительности же, в каждой новой семье случаются периоды сомнений, подъемов, спадов, тревог и волнений. Приходится в той или иной степени менять первоначальные планы. Никто заранее не может предугадать, какие неожиданности могут возникнуть. Еще один важный момент, который необходимо учитывать родителям, заключается в том, что, с точки зрения



ребенка (если он уже достаточно большой), он теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает на «нейтральную территорию» — в приют, а тогда, когда приходит в замещающую семью («сожжение мостов»). Часто ребенок чувствует себя предателем — «это я во всем виноват» — и нуждается в поддержке. Взрослому необходимо быть с ним, не требуя благодарности. На данном этапе ребенку не до конца ясна его роль и положение в замещающей семье. Это обстоятельство может дополнительно тревожить маленького человека. Ребенку требуются разъяснения со стороны взрослых о его будущем.

**Второй этап адаптации ребенка («Уже не гость»).** Для этого этапа характерен кризис взаимоотношений в семье. Ребенка как подменили, резко ухудшилось его поведение. Однако, это закономерный этап адаптации, обусловленный множеством причин, совокупно действующих в этом периоде. Взрослым следует проанализировать эти изменения (втайне от ребенка).

Рассмотрим причины ухудшения поведения ребенка:

1. **Появление доверия к новым родителям и ослабление «эмоциональной пружины».** Представьте рисунок пружины в двух состояниях — сжатом и разжатом. Эмоциональность ребенка на начальном периоде жизни в замещающей семье характеризуется напряженностью, связанной с его желанием понравиться взрослым. Ребенок временно подчиняет свою личность взрослым. Эту напряженность может иллюстрировать сжатая пружина. Однако ребенок не способен очень долго находиться в напряженном состоянии, ему нужна разрядка. 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 («могут прогнать»). Однако очень долго сдерживать себя невозможно. То, что сжато, разожмется при первом же удобном случае. Пружина в разжатом состоянии помогает понять, как легко становится, когда ничто не сдерживает. Ровное, дружелюбное, сочувственное, принимающее и заботливое отношение в семье — разрешение для ребенка «отпустить» эмоциональную напряженность, дать ей волю, отреагировать на фрустрацию 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 «уже не прогонят». Ребенок отдал взрослым дань своего подчинения обстоятельствам, что свидетельствует о его способности гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям (именно это его замечательное свойство и позволяет ему выживать в крайне трудных, бедственных условиях). Однако, в следующем периоде, когда ребенку предоставляется возможность реабилитироваться — восстановить свое поправное право жить в семье, он решает следующую по важности задачу. Эта задача может быть сформулирована как «утверждение своей личности». Проявлениями самоутверждения, отчасти, могут быть объяснены упрямство, агрессивность, повышенная обидчивость, своеволие и т.д. Следует уважительно

относиться к стремлению подрастающей личности «отстоять себя», нежеланию раствориться в «пейзаже», пытаюсь понять потребности личности ребенка и способствуя смягчению гипертрофированных черт его характера. В «разжатом», более расслабленном, состоянии ребенку легче далее адаптироваться как в семье, так и в детском учреждении, что, в конечном итоге, создаст лучшие, чем прежде, условия для его развития. Появление доверия по отношению к родителю — очень важный момент в жизни.

2. Неготовность ребенка к появившимся требованиям и ожиданиям. Здесь возможны следующие ошибки взрослых:

- Ожидание благодарности от ребенка. Дети благодарны, но не умеют пока это выразить. Умение благодарить — один из предметов обучения в новой семье.

- Приписывание ребенку больших знаний и умений, чем у него есть. Ребенок не моет ноги не потому, что он неблагодарен и саботирует требования взрослого. Он просто не привык это делать. Его надо научить — так же, как мы учим более младших детей.

- Ожидание успешности обучения в школе. Нужно помнить о трудностях ребенка, связанных с эмоциональными (например, повышенная тревожность, возбудимость и т. д.) и интеллектуальными (например, социально-педагогическая запущенность, трудность сосредоточения внимания, несформированность коммуникативных навыков и т. д.) проблемами.

3. Нарастание детской тревоги в связи с неотчетливым пониманием своего места и своей роли в приемной семье. Здесь происходит испытание недоверчивым ребенком приемной семьи на прочность. Нужно учитывать, что «проверка» информирует семью о неполном благополучии во взаимоотношениях.

4. Эмоциональные трудности в связи с возможными встречами ребенка с биологическими родителями или другими родственниками.

5. Обусловленность нарушений поведения приемного ребенка предыдущим травмирующим жизненным опытом. Ребенок символически показывает качество своих внутрисемейных отношений в «прежней» жизни (провоцирующая роль замещающей семьи, ее реабилитационное значение для ребенка). Возможность эмоционально и поведенчески «отреагировать» на свой прошлый опыт создает условия для дальнейшего нормального развития ребенка.

Различные нарушения поведения детей в кризисном периоде налагают на родителей большую воспитательную нагрузку. У неподготовленного родителя может появиться 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 следующее. На замещающем родителе лежит большая ответственность, поэтому он не должен легко сдаваться. Он не должен забывать о «полосатости» и «синусоидности» жизни, о том, что после темных полос бывают светлые (и наоборот), и это нормально, как в жизни замещающей семьи, так и в обычной жизни. Ребенку почти всегда гораздо тяжелее в процессе адаптации, чем взрослому. При возникновении сложностей необходимо обратиться за помощью к специалистам.

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, так как «не пустят» 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 прогонят, 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.**

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 злости, плача, усталости или тревоги. Отмечается возврат энуреза, вредных привычек.

**Очень важно понаблюдать за поведением ребенка и понять его причины.**

Об успешном преодолении трудностей этого адаптационного периода свидетельствует изменение внешнего облика ребенка: изменяется выражение и цвет лица, оно становится более осмысленным, чаще появляется улыбка, смех. Ребенок становится оживленным, более отзывчивым, «расцветает».

**Третий этап адаптации ребенка («Вживание»)** На новом этапе взаимоотношений, пройдя через трудности кризисного периода, взрослые гораздо лучше понимают проблемы ребенка (и свои тоже). Когда ребенок сталкивается с трудностями (их у него еще очень много), взрослые дают ему эмоциональную поддержку, напоминают: мы вместе, мы справимся. Они уже не предъявляют ребенку лавину требований, зная его возможности. В случае «сбоев» в поведении ребенка взрослые (зачастую с помощью специалистов) ищут и находят причины, а также способы их смягчения или преодоления. На данном этапе качество жизни семьи может быть нестабильным, волнообразным. **Одним из дестабилизирующих моментов может оказаться недостаточное внимание родителей к кровным детям, если они имеются в семье. Повышенное внимание к приемному ребенку может нервировать кровных детей, вызывать неприятие, ревность, бунт. Они, подобно приемному ребенку, также могут начать плохо себя вести, у них может снизиться настроение, успеваемость в школе. Однако теперь родители лучше понимают и проблемы биологических детей, им легче справляться с ними. Другой дестабилизирующий момент семейной жизни — 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 замещающими родителями могут ухудшиться при неуважительном отношении замещающих родителей к 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 замещающей семьи. Зачастую в таких ситуациях требуется помощь извне, со стороны сопровождающих специалистов.

**Четвертый этап адаптации ребенка («Стабилизация отношений»)** Этот этап характеризуется большой удовлетворенностью в семейной жизни. Взрослые, как правило, достигают своей первоначальной цели, связанной с мотивацией принятия ребенка в свою семью. Ребенок спокоен за себя и за свое будущее, хотя судьба биологических родителей может его тревожить. Ребенок находит свое место не только в приемной семье, но и в социуме («Раньше я собирал бутылки, а теперь хожу в детский сад»). Кровные дети приобретают бесценный жизненный опыт оказания 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.

### **Признаки успешной адаптации**

Если адаптация, и в особенности последний ее этап, **прошла успешно**, приемный ребенок:

- будет более волевым и смелым в принятии самостоятельных решений,
- станет проявлять здоровую активность и инициативу, познавая окружающий мир,
- при общении с родителями смело пойдет на телесный и зрительный контакт,
- в случае опасности на улице спрячется за маму или папу, а не за неживой объект или незнакомого человека,
- в случае, когда ему что-то не нравится в действиях взрослого, будет реагировать протестом, а не смирением,
- научится отличать свое от чужого (ведь раньше у него все было общее с другими детьми, поэтому сложно понять что такое «мое»),
- научится понимать, что нравится ему самому, а не взрослому, а что нет,
- найдет для себя любимые занятия и увлечения,
- будет больше искренне улыбаться, его мимика в целом станет более живой, подвижной,
- научится реагировать на запреты, сказанные спокойно,
- начнет называть приемных родителей «мама» и «папа».

**Сложный период адаптации рано или поздно пройдет. Приемный малыш наверстает все, что было им упущено, догонит своих сверстников в развитии, научится с охотой, а не из страха, выполнять свои обязанности, слушаться взрослых, из «нелюдимо» превратится в любящего, если дополучит всю необходимую ему родительскую заботу, поддержку и любовь.**

И, хотя психологи небезосновательно говорят о негативном влиянии на формирующуюся личность ребенка такого явления как гиперопека, **не нужно бояться «перелюбить» ребенка, особенно если он приемный. Для таких детей**



любви не бывает много. Они жаждут ее, и когда получают, долго не могут «насытиться».

### Адаптация и возраст ребенка

И дошкольник, и школьник, и подросток развиваются очень быстро, у каждого возрастного периода свои особенности, трудности, кризисные этапы. *Успешность и быстрота привыкания ребёнка к новым условиям зависит от его возраста.*

Взять в семью ребенка в возрасте **от рождения до года** - это примерно то же самое, что пережить роды. Теперь поменяется все. Колики и первые зубки, бессонные ночи, волнения по поводу того, что кроха неуверенно держит голову. Адаптация ребенка в замещающей семье протекает через ежедневные хлопоты. Ухаживая за малышом, обнимая и целуя его, родители дают ему возможность оправиться от пережитого, когда он был один. О чем нужно подумать. Как и в случае с рождением ребенка, в семье произойдут большие перемены. Мама будет заботиться о новом члене семьи, папе нужно больше работать. Буквально через несколько недель папа может начать выказывать недовольство тем, что загруженная мама не уделяет ему внимания. В свою очередь она, задерганная плачущим крохой, будет обижена на весь мир. Кроме того, маленький ребенок - это всегда неизвестность. Причем это касается и родных детей. Что, если серьезные патологии будут обнаружены уже после попадания в семью? Пережить эту ситуацию можно, ведь и свои дети могут оказаться инвалидами. К счастью, бывает и по-другому. Родители готовятся к серьезному лечению, но большинство вписанных в карточку диагнозов оказываются результатом длительного стресса. По мере привыкания к семье малыш начинает нормально развиваться, и вскоре большинство из диагнозов снимается. Адаптация пройдет лучше всего, если вы не будете сравнивать своего ребенка с другими. Единственное, что нужно делать, это подчеркивать его достижения. То есть сравнивать его сегодняшнего и вчерашнего. Тогда адаптация ребенка в замещающей семье пройдет успешно.

**От года до трех.** Очень часто именно в этом возрасте ребенок находит себе новую семью. И чем ближе к кризисной отметке в 3 года, тем сложнее проходит привыкание. Адаптация детей-сирот в семье - это проблема комплексная. Здесь нужно рассматривать не только самих родителей, но и их ближайшее окружение. Хорошо, если взрослые взвесили все за и против, приняли решение и настроены идти до конца. Но тут в игру вступают другие люди, которые не всегда реагируют на появление нового члена семьи положительно. Особенно, когда трехлетний малыш начинает бурно выплескивать свои эмоции (а негатива было накоплено очень много) в виде истерик, криков, протестов. И все это на фоне того, что в развитии такие малыши порой отстают. То есть будут проблемы с горшком и самообслуживанием. Что приходится выслушивать родителям? «Зачем этот крест?», «Для чего взяли больного?», «Он испортит вам жизнь», «Что вы знаете о его генах?», «Он себя так сейчас ведет, а что будет через несколько лет?»

и т. д. Мама и папа и сами растеряны, и озадачены, они боятся, что совершили ошибку, и первая реакция - это бегство. А куда? Обратно в детдом, поскорее

сдать малыша и продолжать обычную жизнь? Страшно представить, что будет твориться у дважды брошенного крохи в душе. Конечно, это непростой период, но его нужно пережить. Обычно весь груз достается маме, поскольку папа должен зарабатывать. Отстранитесь от остальных дел, сейчас есть только вы и ребенок. Это не навсегда. В этот период родители обычно больше всего опасаются психических заболеваний, потому как все физические отклонения, как правило, выявлены. А вот аутизм или шизофрения еще могут проявить себя. Адаптация детей-сирот в семье должна строиться на принятии их такими, какие они есть. И у кровных малышей бывают тяжелые заболевания, с которыми семьи живут и в меру сил борются. Будущие родители должны спросить себя, готовы ли они к тому, что этот малыш не станет вундеркиндом, не будет хватать звезды с неба? Он слишком долго занимался банальным выживанием, ему было не до изучения цифр или развития мелкой моторики. Конечно, до определенной степени вы все наверстаете. Проблем с адаптацией таких детей в семье очень много. Но труднее всего бывшему сироте. Он словно попал в космос, вокруг все новое и совершенно неизвестное. Чужие люди и вещи, непонятно, как реагировать на то и на другое. Поэтому необходимо стараться не ругать его. Улыбаться, встречать утром с радостью, приходить в момент пробуждения к его постели. Не приглашать домой многочисленных родственников или друзей. Большая ошибка – это пытаться записать малыша сразу на все развивающие занятия. Не нужно этого делать. Тишина, покой, личное пространство – это именно то, что сейчас нужно. Дайте ребенку пальчиковые краски или мамины бусы, поставьте чашку с крупой и миску. Налейте в тазик воду и положите в нее два стаканчика. Пусть переливает, пересыпает, перебирает. Конечно, социальная адаптация ребенка в замещающей семье нужна и важна. Но торопиться в этом вопросе не следует. Лучше больше гулять, общаться, знакомьтесь на площадке, но вместе с этим ребенок должен видеть, что он у вас на первом месте. Через несколько месяцев можно потихоньку начинать ходить в гости.

Ломать привычки ребенка не стоит. Многие малыши из детского дома раскачиваются перед сном. Так они привыкли успокаивать себя. Ведь никто их раньше не укладывал спать. Это психологическая защита, которая помогала ему выжить. Одному, в огромном мире. Постепенно привычка уйдет, просто чаще поглаживайте, целуйте и обнимайте ребенка, особенно перед сном.

**Адаптация дошкольников.** Обычно усыновляют детей до 7-8 лет. То есть в эту категорию можно включить и младших школьников. Если вы берете дошкольника, не торопитесь сразу покупать ему кучу книжек и приставать с заданиями по русскому и математике. На первом месте – социальная адаптация ребенка в семье. Он должен усвоить все нормы и правила, привыкнуть и вдоволь наиграться. Последний момент очень важен, поскольку психологи не раз подчеркивали важность игры в развитии ребенка. Пока он не дойдет от простых действий с предметами до сложных сюжетно-ролевых процессов, он не сможет перейти к учебе. Поэтому читайте, лепите, рисуйте, творите. Да, будет очень много поломанного, измятого, изрисованного, но это того стоит. Что касается определения ребенка в школу, то это тоже очень сложный вопрос. Как правило, проблемы с адаптацией приемных детей в семье осложняются еще и тем, что большинство из этих детей имеют уже отставание в развитии. Сразу

представьте себе косые взгляды родителей других детей из класса и недовольство учителей. Поэтому есть смысл немного подождать. За год вы сможете сильно подтянуться, и первокласснику будет легче. Обязательно поговорите с учителем, он должен быть в курсе, чтобы правильно реагировать и корректировать процесс. Если период адаптации ребенка совпадает с началом учебной деятельности, то нужно быть еще внимательней. Не давите на ребенка слишком сильно. Если требовать от него невозможного, вы очень скоро столкнетесь с различными заболеваниями. В конце концов, оценки в начальной школе не так и важны. Попробуйте позаниматься в разных кружках. Для любого ребенка можно найти что-то интересное. Даже самый трудный ребенок обязательно увлечется не футболом, так бисероплетением, музыкой или рисованием. Чем шире охват, тем проще нащупать именно ту область, в которой он почувствует себя лучшим. Воспитание ребенка в условиях замещающей семьи обязательно должно строиться на поиске его сильных сторон. Если делать акцент на том, что у него не получается, проблем лишь прибавится. У детей и так страдает самооценка, на фоне чего выстраиваются многочисленные психологические защиты. Каждый родитель должен выработать для себя ряд правил, которых очень важно придерживаться ежедневно: Что-то не получается? Старайтесь не накручивать себя.

**Принимаем в семью подростка.** Больше всего родители боятся именно этого возраста. Травмированные подростки действительно сложные, ершистые и колючие. Но и с ними можно договориться. Ведь на самом деле это лишь защитная реакция на жизненные обстоятельства, в которых он вовсе не виноват. Но все не так страшно, поскольку всегда практикуется сопровождение детей в замещающих семьях специалистами — психологами, с которыми можно обсудить и решить все возникающие проблемы. В чем основная загвоздка? Подросток - это еще не взрослый, но уже и не ребенок. Гормоны бушуют, мир переворачивается с ног на голову, а тут еще и новоиспеченные мама с папой, которые пристают с правилами и нормами. Конечно, он способен ответить грубо или неэтично, что не всегда адекватно оценивается родителями. Это нужно учитывать, принимать и по мере возможности корректировать. Подросток, попадая в новую обстановку, проходит все стадии, не пройденные ранее. Периоды адаптации ребенка в замещающей семье обычно протекают параллельно этим процессам. Если в прошлом он не наигрался в куклы и машинки, то с увлечением займется этим сейчас. Не нужно мешать или стыдить, как только ребенок завершит для себя процесс игры, он сможет идти дальше. Порой подрастающее чадо может попросить маму покормить его с ложечки. И это тоже нормально. Формируется механизм привязанности. Нередко бывает, что родители устают от адаптационного процесса и начинают испытывать разочарование. Довольно часто к психологу приходят с жалобами на свое чадо: «Мы ее взяли, а она такая бестолковая/глупая/ неопрятная». То есть подросток не оправдал возложенных на него ожиданий, в чем, конечно же, виноват исключительно он сам. Даже если девочка действительно глупая, на свете полно таких людей, и многие прекрасно живут. Вы же хотели помочь ей, вот и помогайте. Принимайте ее такой, хоть это и нелегко. Выполняйте свои обязанности. Забудьте про оскорбления, унижения и, по возможности,

про наказания. Приемлемый вариант — отказ в развлечениях. Например, на выходные был запланирован поход в кино. Но нашкодивший подросток лишается этой привилегии. Это педагогично, но не обидно. Напишите все правила поведения в вашей семье на большом плакате. Соблюдайте их сами и требуйте того же от подростка. **Не позволяйте никому говорить о ребенке плохо. Это касается близких, родных и друзей.** Круг общения нередко сужается, но такова вынужденная мера.

Простой адаптация не бывает априори. **Проблемы приемных детей в семье - это отсутствие у них позитивного опыта эмоционального общения со взрослыми, а также нехватка знаний у родителей.** Эти дети особенные, к ним нужно подходить с огромным терпением. Но это не говорит о том, что вы теперь должны поставить на себе крест. Так вы будете копить гнев и недовольство, которые обернутся против ребенка. Ресурсы нужны в первую очередь родителям, на них сейчас держится все хрупкое семейное счастье. Поэтому учите ребенка следовать установленным правилам. Если вы встаете не в 7, а в 9, то нет ничего страшного. Дайте ребенку книгу, чтобы он мог читать ее утром, пока вы не проснулись. Объясните, что есть время, когда он не должен вас беспокоить. И главное, нужно обязательно поддерживать связи с теми, кто, как и вы, воспитывает приемного ребенка. **Общение с родителями и специалистами - это те ресурсы, без которых просто не выжить.** Возможности для этого есть. Форумы, вебинары, социальные сети. Проблемы воспитания ребенка в замещающих семьях зачастую сводятся к тому, что родители не готовы и не знают, что делать с той или иной проблемой. Бывает и так, что мама устает или даже «выгорает». **В такие моменты нужно вспомнить, для чего вы взяли его в семью. Постарайтесь вернуться к мотивам. Ребенок просто не в состоянии сломать вашу жизнь.** А временные трудности имеют свойство заканчиваться.

### **Советы замещающим родителям**

Первое и главное - не ждите чуда. Перед вами травмированный ребенок с огромной раной в душе. Он не обязан быть послушным, умным, каким-то другим. **Принятие ребенка в замещающую семью - тяжелое испытание, которое не всем под силу.** Да, подарить сироте новую семью, любовь и заботу — это красиво и благородно, но придется очень многое корректировать в своей жизни, чем-то жертвовать.

В самом начале замещающей семье следует придерживаться простых правил. То, что вы подарили одинокому ребенку семью и внимание — уже большое эмоциональное потрясение. **Дайте ему привыкнуть к этому, повремените с другими впечатлениями.** Возможно, сначала ребенок будет вас поражать неожиданной агрессией. Не стоит бурно реагировать на такое поведение, особенно на первых этапах адаптации. Негативные эмоции, которые неминуемо есть у ребенка после жизни в неблагополучной семье или в социальном



учреждении, требуют выхода. Пусть лучше это произойдет как можно скорее и в вашем присутствии, чем выльется потом на совершенно незнакомых людей. Важно увидеть, чего ребенок от вас ожидает больше всего, что для него является самым необходимым. Понаблюдайте, как ребенок выражает вам свою любовь. Очень может быть, что он общается с вами так, как ему хочется, чтобы вы с ним общались. То есть он изъясняется на понятном ему «языке любви». Например, если девочка постоянно говорит маме о том, какая она красивая, как хорошо выглядит, то может оказаться, что ей самой требуются такие же слова поощрения. Если она чаще выражает свои чувства объятиями, поцелуями, то, скорее всего, ей самой хочется больше телесного контакта, прикосновений. Если ребенок заваливает вас открыточками, дарит свои рисунки и поделки, то вполне может быть, что ему самому важно получать подарки. Когда ваш ребенок требует к себе все ваше внимание: «Давай поиграем, почитаем, погуляем», — то ответное внимание с вашей стороны и время, которое вы потратите на общение с ним, будет значить для него много. Кроме того, таким же выражением любви может стать ваша помощь ребенку в том, что он сам пока не может сделать самостоятельно.



Для того чтобы определить, что для вашего ребенка важнее всего в качестве подтверждения любви, можно:

- подумать о том, как ребенок выражает свою любовь окружающим;
- вспомнить, о чем он просит чаще всего;
- обратить внимание, на что ваш ребенок жалуется чаще всего;
- дать ему возможность выбрать из нескольких вариантов.

Можно, например, сказать: «Мне хочется, чтобы мы как можно интереснее провели время. У меня сегодня почти нет дел. Что бы тебе хотелось – вместе погулять (внимание, время) или вместе приготовить вкусный обед для семьи (помощь)?» Или: «Я буду очень занята в ближайшие дни, дома буду находиться мало, я хочу сделать для тебя что-нибудь приятное. Я могу привести тебе что-нибудь в подарок или сочинить стихотворение в твою честь (поощрение)».

Кроме того, помощницей в подтверждении родительской любви может стать игра «Потому что...». В нее играют так: вам надо по очереди придумать продолжение фразы: «Я люблю тебя, потому что...» Это весело, почти не требует времени и вселяет в ребенка уверенность и спокойствие.

Если вы взяли ребёнка воспитывавшегося в учреждении, то первые дни и недели его пребывания в семье у него могут возникнуть, кажущиеся странными, особенности поведения.

### **Помните:**

1. У ребёнка был жёсткий режим, старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой режим был для ЭТОГО ребёнка в ЭТОМ учреждении (этой семье). Какие реакции проявлял он при изменении режима, а также, какие тенденции в нарушении режима были характерны для этого ребенка.

Если ему нравилось засыпать позже остальных, то пусть у вас дома режим сместится в эту сторону, но не сильно.

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

3. Не стоит вываливать на него горы новых игрушек, не обязательно они вызовут у него бурю восторга, маленького ребёнка непривычные игрушки могут и напугать. Попросите у воспитателей взять с собой игрушку, к которой он больше всего привык. Постарайтесь воссоздать в доме какие-то элементы, знакомые ему по учреждению и создающие у него ощущение знакомого и приятного.

4. Не перегружайте ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю-две, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

5. Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Уберите из его комнаты сильно пахнущие растения, косметические средства.

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

7. Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё сразу и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка. Умеренность и постепенность в это время для ребёнка гораздо важнее мер по компенсации обделённости его в чём-либо.

8. Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны, её и так у ребенка будет предостаточно. Даже более старших детей не торопитесь перегружать новыми впечатлениями, как бы вам не хотелось скорее дать им больше. Совершенно не обязательно совершать дальние прогулки или поездки в клубы, музеи и на праздники. Позвольте им сначала достаточно ознакомиться с домом.

9. Не надейтесь, что ребёнок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность, скорее он будет ярче проявлять беспокойство в ваше отсутствие.

10. Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза». Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте всё, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать 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. Чтобы было проще представить, что происходит с ребёнком во время первых дней освоения нового дома, попробуйте вообразить себе, что вы неожиданно оказались на чужой планете, где море новых непонятных ощущений, а каждый незнакомый шорох содержит угрозу и единственный кто может помочь ему почувствовать себя в безопасности, это вы.

## Недопустимые меры:

- **Критика бывших родителей.** Озвученный фактор касается того ребенка, который осознанно помнит свое проживание в другом доме. Между собой взрослые могут обсуждать все что угодно, но раненая детская психика может не вынести потока негативной информации по отношению к своим горе-родителям. Биологическая мать, какой бы она ни была, всегда будет хорошей в первое время. Через определенный промежуток жизни ребенок уже сам сможет оценить ее поведение и сделать свое заключение. Но он будет очень признателен, если его новая семья не будет потакать или оскорблять его родителей. Лучше о них говорить либо в нейтральном тоне, либо оставить разговор до тех пор, пока не захочет высказаться сам ребенок.
- **Негативный личный пример.** Ребенок из учреждения должен стать хрустальной вазой для своих новых родителей. В данном случае не идет речь о потакательстве буквально во всем. Однако недопустимо выяснение отношений между взрослыми, если они взяли обязательство вырастить из воспитанника детского дома достойного человека с правильными жизненными принципами. Стоит также помнить, из-за чего ребенка изъяли из семьи, поскольку даже незначительные намеки на ситуацию могут спровоцировать новый стресс. Например, если кровные родители — алкоголики, то в первое время лучше не проводить застолья. Новый член семьи может провести аналогию, согласно которой он здесь всего лишь на время, ведь и эти родители пьют. Значит, его опять заберут и вернут в детский дом.
- **Применение физической силы или морального давления.** Любому ребенку должен быть огражден от подобного посягательства, потому что это крайне негативно влияет на его психологическое состояние. Если же дело касается детей из детского дома, то подобные меры воспитания вообще недопустимы. Пожурить можно и укоризненным словом, чтобы показать воспитаннику на его неправильное поведение. Иногда полезно дать ему время подумать, оставив одного в комнате, например.
- **Различный подход в воспитании.** Изначально новоиспеченные «папа и мама» должны договориться о том, каким они представляют развитие своего приемного ребенка. Делать эксперименты в этом плане категорически запрещается, потому что речь идет не о предмете спора или живой игрушке. Душевные порывы любого человека часто с большими трудностями подлежат какой-либо корректировке. Однако дети — это своеобразный пластилин, из которого, при желании, реально вылепить самодостаточную личность.



Самое главное для процесса адаптации к новому дому – быть как можно больше вместе с ребенком. Смотрите ему в глаза, побольше общайтесь, старайтесь настроить его на доверительную волну в разговоре. Говорите на интересные для него темы, не ругайте за грубые слова, нецензурный лексикон. Просто потом

постарайтесь убедить чадо, что надо потихоньку отучаться от старой жизни, привыкать к нормальному общению.

### Заключение

Адаптация детей-сирот в замещающей семье – актуальная проблема современного общества. Принятие ребенка в семью – важный и ответственный шаг, и нужно заранее быть готовым к возникающим сложностям. Замещающим родителям бывает трудно принять ребёнка таким, какой он есть, приспособиться к его привычкам, поведению, чертам характера; трудно объяснить себе и простить поступки, которые кажутся непозволительными (жестокость, грубость и т. д.). Главное – терпение, сдержанность, стремление понять самим проблему и помочь ребёнку разобраться в себе самом. Очень важно принять самобытность и самостоятельность ребёнка, дать ему возможность быть самим собой. Следует помнить, что достижение желаемого результата происходит не сразу. Нужно время.

Хорошие отношения в семье – это постоянная работа. Но если вы любите своего ребенка – вы сможете сделать эту работу любимой. Будьте терпеливы. Душевные раны ребёнка лечат время, внимание и любовь.



### Рекомендуемая литература:

1. Статью Галина С. Красницкая «Адаптация ребёнка в новой семье» можно прочитать по ссылке: <https://дети-ждут.рф/s-chego-nachat/eto-neobkhodimo-znat/psikhologicheskie-aspekty-usynovleniya/adaptatsiya-rebjonka-v-novoj-seme>
2. Статью «Методы воспитания приемного ребенка в семье» можно прочитать по ссылке: <http://moyasna.ru/vospitanie-detej/vospitanie-priemnogo-rebenka.html> В статье вы узнаете об особенностях приемных семей, воспитании приемных детей разных возрастов, основных проблемах в воспитании, о кровных и приёмных детях.

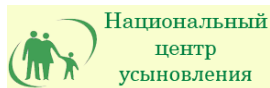


3. Статью **«Социально-психологическая адаптация: приспособливаться или приспособливать»** можно прочитать по ссылке: <https://ourmind.ru/socialno-psixologicheskaya-adaptaciya-prisposablivatsya-ili-prisposablivat>.
4. Статью **«Первый месяц дома: адаптация приемного ребенка»** можно прочитать по ссылке: <https://www.7ya.ru/article/Pervyj-mesyac-doma-adaptaciya-priemnogo-rebenka/> В статье рассказывается про адаптацию приемного ребенка дома: что происходит в душе у малыша и его приемной мамы.
5. Тренинговое занятие: **«Адаптация ребенка в приёмной семье»** можно прочитать по ссылке: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/01/29/treningovoe-zanyatie-adaptatsiya-rebenka-v-priyomnoy-seme>
6. Тренинг для педагогов : **«Адаптация ребёнка в приёмной семье»** можно прочитать по ссылке: [https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/trieningh\\_dlia\\_piedaghoghov\\_adaptatsiia\\_riebionka\\_v\\_pr\\_iiomnoi\\_siem\\_ie](https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/trieningh_dlia_piedaghoghov_adaptatsiia_riebionka_v_pr_iiomnoi_siem_ie)
7. Программу тренинговых занятий на тему: **«Адаптация детей в приемных семьях»** можно прочитать по ссылке: <https://www.google.by/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiQ3dzLiKriAhWj-yoKHd0uA4MQFjABegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fvolozhinspc.edu.minskregion.by%2Fgallery%2F141%2F302.doc&usg=AOvVaw3gbMEAMdk99FXNN-Tj4eVS>

### **ВИДЕО:**

1. **Адаптация ребёнка в приёмной семье** (10 мин 09 сек) можно посмотреть по ссылке: [https://www.youtube.com/watch?v=I4tn\\_jVluow](https://www.youtube.com/watch?v=I4tn_jVluow)
2. **Адаптация в приемной семье: бояться или справляться?** (2 мин 45 сек) можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=V3kW5ILxWpY>
3. **Периоды адаптации приемного ребенка** (25 мин 30 сек) можно посмотреть по ссылке: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=g\\_ZlR9P4lok](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=g_ZlR9P4lok)
4. Вебинар **«Адаптация приемного ребенка в семье»**. Личный опыт приемной мамы Натальи Городиской. На вебинаре рассмотрены следующие вопросы: — как пережить период адаптации с наименьшими потерями с обеих сторон — возраст имеет значение: этапы и особенности — адаптация родителей к ребенку. Возможные ошибки и как их избежать — о чем важно помнить в период адаптации — способы «выживания» в период адаптации. Ответы на вопросы аудитории. Посмотреть вебинар можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=BmfMo7IyZGs>
6. Вебинар **«Адаптация приемного ребенка и родителей»**. Ведущая - Демина Катерина Александровна, психолог-консультант, специалист по детской психологии. Перечень обсуждаемых вопросов: фазы развития и «обнуление счетчика», установление иерархии границы, границы и еще раз границы, твое, мое и наше, дисциплина, вхождение в расширенную семью, норма и отклонения от неё, ответы на вопросы аудитории. Посмотреть вебинар можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=u5hgnZ0n41E>

С уважением, **Национальный центр усыновления**



\* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе “Методическая рассылка” раздела “Методические материалы”

<http://www.nacedu.by/metodicheskaya-rassylka>.