

## Особенности адаптации приемной семьи

Приемная семья в процессе адаптации испытывает определенные проблемы.

В.В. Барабанова определяет проблемные зоны приемной семьи:

- ✓ особенности развития кровных детей в условиях приемной семьи, их эмоционально-личностное благополучие и развитие;
- ✓ психологическая совместимость всех членов новой семьи;
- ✓ возникновение комплекса вины у родителей вследствие неудовлетворенности результатами воспитания;
- ✓ право ребенка покинуть семью и право родителей расстаться с ребенком;
- ✓ изменение взаимоотношений в семье, семейных ролей;
- ✓ проблема супружеских взаимоотношений.

Психологи выявили основные проблемы родителей приемных семей:

*Чувство неуверенности и страха у родителей:* они боятся, что делают что-то не так, что они не могут вернуть детей в детское учреждение, «если не справятся с воспитанием», боятся осуждения.

*Повышенная ответственность родителей за приемных детей:* часто родители не готовы взять на себя ответственность за приемного ребенка. При заболевании приемного ребенка на дом вызывается врач, даже если свой ребенок при такой же болезни лечится родителями самостоятельно.

*Несоответствие приемного ребенка представлениям родителей:* ожидания часто не совпадают с реальностью поведения, развития приемного ребенка.

*Степень принятия ребенка:* положительное отношение к ребенку при адекватном восприятии его достоинств и недостатков. Этот процесс является чрезвычайно важным, поскольку он составляет основу для формирования взаимоотношений между приемными родителями и ребенком.

*Положение ребенка в приемной семье:* сложности с освоением новой ролевой позиции: члена семьи, сына, дочери.

*Отношения между родными и приемными детьми.* Опыт многих семей показывает два явных типа отношений родных и приемных детей.

1. Разделение своих и приемных детей очень заметно, родители сравнивают своих детей с приемными. В момент сравнения «плохой» ребенок вынужден быть плохим. Родители настораживаются, начинают запрещать, угрожать – отсюда опять плохой поступок ребенка из-за страха, что от него откажутся.
2. Родители ко всем детям относятся одинаково, у всех равные условия жизни.

*Также отмечается трудность положения родных детей:* они теряют часть внимания и любви родителей. Поэтому очень важно сделать их сторонниками родителей, партнерами в помощи и заботе о приемных детях. Практически это выражается в совместном решении о принятии ребенка в семью. Если родные дети уверены, что их положение в семье прочно, то есть они по-прежнему любимы, то они могут во многом помочь родителям. Через пример родных детей приемные учатся взаимодействию с родителями. Наличие тревожности, стрессов родных детей является ярким показателем неблагополучия всей семьи, отсутствия психологической защищенности всех членов семьи.

Выделяют две противоположные стратегии поведения родителей: 1 – приемные родители все позволяют детям и балуют их; 2- другие, напротив, строги и требовательны к приёмным детям (таких большинство) .

Условиями, способствующими адаптации ребенка и приемной семьи, являются: осознание ребенком долговременности нахождения в семье, устанавливаемых отношений и связей; формирование привязанностей; согласие ребенка на помещение в семью; подготовка ребенка и семьи к совместной жизни и психолого-педагогическое сопровождение; создание приемными родителями атмосферы уверенности и безопасности, обеспечение равноправного положения братьев и сестер.

#### **Адаптация ребёнка в новой семье**

Попадая в новые условия, приемный ребенок и его новые родители будут испытывать состояние, которое называется **адаптацией** - *процессом привыкания, притирания людей друг к другу, к изменившимся условиям, обстоятельствам.*

Адаптация в новой семье процесс двусторонний, т.к. привыкать друг к другу приходится и ребенку, оказавшемуся в новой обстановке, и взрослым - к изменившимся условиям.

Адаптация у разных детей проходит по-разному. Здесь многое зависит и от возраста ребенка, и от черт его характера. 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 разным. Кто-то будет пребывать в приподнятом, возбужденном состоянии и стремиться все посмотреть, потрогать, а если кто-то есть рядом, попросить показать, рассказать о том, что вокруг. Под влиянием новых впечатлений 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. 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 разной. 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 льнуть 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. Как отмечают психологи, при адаптации ребенка в новых условиях имеется несколько стадий.

**Первую стадию 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. Семьи лицом к лицу сталкиваются с проблемами часто совсем не похожими на те, которые они предполагали увидеть. Некоторые приемные 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 и спадов, тревог и волнений. Приходится в той или иной степени менять первоначальные планы. Никто заранее не может предугадать, какие неожиданности могут возникнуть.

**Вторую стадию можно определить как «Возврат в прошлое», или «Регрессия».** 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.

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

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

У детей, воспитывавшихся в детских домах, за время пребывания в них формируется свой идеал семьи, в каждом живет ожидание папы с мамой. С этим идеалом связывается ощущение праздника, прогулок, игр. Взрослые же, занятые житейскими проблемами, не находят для ребенка времени, оставляют наедине с самим собой, считая его большим («Иди, поиграй, займись чем-нибудь...»). Либо чрезмерно опекают ребенка, контролируя каждый его шаг.

У многих взрослых, столкнувшихся с этими проблемами, не хватает сил, а главное терпения дождаться пока ребенок сделает то, что им нужно. Особенно ярко в этот период проявляются: отсутствие знаний об особенностях возраста, умений устанавливать контакт, доверительные отношения и выбирать нужный стиль общения. Попытки опереться на свой жизненный опыт, на то, что их так воспитывали, часто терпят поражение.

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

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.

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. Веселый, активный ребенок вдруг становится капризным, часто и подолгу плачет, начинает драться с родителями или с братом, сестрой (если они есть), делает назло то, что не нравится им. А угрюмый, замкнутый - проявляет интерес к окружающему, особенно, когда за ним никто не наблюдает, действует исподтишка либо становится необыкновенно активным. Очень важно понаблюдать за поведением ребенка и понять его причины, полезно обратиться к специалистам, психологам или таким же усыновителям.

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". Неоднократно было отмечено, что после удавшегося усыновления у детей начинают расти «новые» волосы (из тусклых они становятся блестящими), исчезают многие аллергические явления, прекращается энурез, очевидна прибавка в весе.

**Третья стадия - «Привыкание», или «Медленное восстановление».** Если раньше ребенка привлекали малыши, то теперь он выбирает компании близкие ему по возрасту. Исчезает напряжение, дети начинают шутить и обсуждать свои проблемы и трудности со взрослыми. Ребенок привыкает к правилам поведения в семье. Он начинает вести себя также естественно, как ведет себя родной ребенок в кровной семье. Ребенок принимает активное участие во всех делах семьи. Без напряжения вспоминает о своей прошлой жизни. Поведение соответствует особенностям характера и полностью адекватно ситуациям.

Он чувствует себя свободно, становится более независимым и самостоятельным. У многих детей меняется даже внешность, становится более выразительным взгляд. Они становятся эмоциональнее; расторможенные – более сдержанными, а зажатые – более открытыми. Если ребенок чувствует хорошее отношение к себе, возникает привязанность к родителям и ответные чувства.

Если же родители не смогли найти путь к сердцу ребенка и установить доверительные отношения, то усугубляются прежние недостатки личности (агрессивность, замкнутость, расторможенность) или нездоровые привычки (воровство, курение, стремление к бродяжничеству), а также мстительность или демонстрация беспомощности, требование чрезмерного внимания или упрямство, негативизм. То есть каждый ребенок ищет свой путь защиты от неблагоприятных внешних воздействий.

Через полтора года можно сказать, что семьи, «продержавшиеся» столь длительное время, смогут существовать сколь угодно долго. Родители удовлетворены своей ролью и обстановкой в доме, многие довольны тем, что ребенок хорошо прижился в семье. Итак, для построения любых взаимоотношений требуется время. Совместные занятия, игры, беседы; предоставление ребенку возможности высказать то, что у него на душе; понимание его проблем и проникновение в его интересы; помощь и поддержка, если ребенок расстроен, уход и забота, если он болен. Все это со временем непременно создаст эмоциональную близость между новыми родителями и приемным ребенком.

### **Способы преодоления трудностей адаптации.**

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 приемной маме о том, как мама красива, как она 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.

Дальнейшее движение семейной системы по стадиям жизненного цикла аналогично обычной семье с растущими детьми.

### **Первые дни ребёнка дома**

Памятка начинающим родителям – некоторые рекомендации.

Если вы взяли ребёнка воспитывавшегося в учреждении, то первые дни и недели его пребывания в семье у него могут возникнуть, кажущиеся странными, особенности поведения. В этой памятке мы постараемся объяснить их причины и дать некоторые рекомендации как сгладить возможные проблемы и упростить ребёнку привыкание к семье и её укладу.

Дело в том, что почти во всех детских сиротских учреждениях, в связи с особенностями их организации, к детям применяется поточный метод воспитания, подавляющий индивидуальность ребёнка и вырабатывающий привычку к жёстким нормам и правилам. Другой фактор - это практически полное отсутствие в таких учреждениях мужчин и, соответственно, опыта общения детей с ними. Резкое изменение распорядка, расширение круга контактов, отрыв от привычной обстановки может спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, появление моторных расстройств и неадекватные реакции на ваши действия и слова.

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. 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. Вынесите 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 ребёнка будет предостаточно. Даже более старших детей, как бы вам не хотелось дать им возможно больше и скорее, не торопитесь перегружать новыми впечатлениями.

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, нецелурные 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.