

## Памятка «Методические рекомендации приемным родителям»

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 объясняются их причины и даны рекомендации как сгладить возможные проблемы и упростить ребёнку привыкание к семье и её укладу.

Помните:

1. У ребёнка был жёсткий режим, старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, какой был режим в учреждении, и составьте вместе с ребенком его собственный режим дня. 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. 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.
2. Выясните, чем он питался, и 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 начнет, есть сам. Совместно с ребенком продумывайте меню на каждый день, так вы сможете узнать его предпочтения. А если у вас подопечная девочка, то совместное приготовление пищи сблизит Вас и наладит ваши отношения.
3. Не перегружайте ребёнка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.
4. Если в Вашем доме есть животные, то малыша нужно готовить заранее. Еще до того, как он переступит ваш порог, ему надо рассказать о ваших любимцах, показать их фотографии, поведать историю их появления в доме, описать привычки. Следующим этапом может стать совместная прогулка, на которой состоится знакомство. Перед ней обсудите, что делать нельзя (например, таскать за хвост, или пересчитывать зубы).
5. Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка. Умеренность и постепенность, в это время, для ребёнка гораздо важнее мер по компенсации обделённости его, в чём либо.
6. Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Многие дети приходят в детский дом с педагогической запущенностью или задержкой психического развития, но это не диагноз. Попав в семью, в благоприятную среду для развития эти недостатки можно сгладить и скорректировать. В свободное время играйте в развивающие игры; гуляя по парку, проговаривайте все что видите, чувствуете, а после прихода попросите его рассказать, что ему запомнилось. Прочитав книгу или рассказав сказку, попросите пересказать, но делайте это не в приказном тоне. Обязательно, поддерживайте связь с педагогами и школьным психологом, совместная работа школы и родителей ускорит развитие ребенка и заметно сократит время адаптации. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны, и так её будет предостаточно. Позвольте им сначала освоиться в доме.
7. Не надейтесь, что ребёнок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность, скорее он будет ярче проявлять беспокойство при вашем отсутствии.
8. Дети часто оказываются в детских домах потому, что их папы-мамы - преступники, пьяницы или наркоманы - были лишены родительских прав. Усыновители часто волнуются: как поведут себя «преступные» гены их приемного ребенка? Если вы станете волноваться по поводу «плохой наследственности», то невольно будете фиксироваться на малейших провинностях ребенка. В итоге он сам начинал верить, что с ним что-то не в порядке, и начинал вести себя как больной. Недостатки собственного воспитания приемным родителям проще всего переложить на наследственность. Каким станет приемный ребенок, во многом зависит от его воспитания и окружения в новой, приемной семье.
9. Во всех случаях будущие приемные родители при выборе ребенка, должны учитывать его возраст. Желательно, чтобы приемный ребенок был младше родного или примерно такого же возраста. Реально

взвесьте свои возможности, потому что, чем дольше ребенок находился в учреждении или жил в неблагополучной семье, тем больше душевных сил и времени вам придется потратить на его реабилитацию и адаптацию.

10. Ребёнок, длительное время находившийся в детском учреждении, привык к тому, что практически все окружающие его люди женщины. Мужского персонала там почти нет, а те, кто есть не находятся постоянно с детьми и не ухаживают за ними. Мужчина для таких детей - непонятное существо. Поэтому вполне может получиться так, что с непривычки ребёнок при первых контактах испугается: будет отворачиваться, убегать с рук, плакать. Проявите терпение и все наладится.
11. 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 все, 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 новый шорох содержит угрозу и единственный, кто может помочь ему почувствовать себя в безопасности - это Вы.

### **Основные стадии адаптации ребенка в приемной семье**

1. **«Медовый месяц».** Этот этап начинается еще до окончательного прихода ребенка в семью: во время его первых визитов в гости. Такая промежуточная стадия удобна для развития отношений между ребенком и родителями. На данном этапе все обычно идет просто замечательно: родители стараются, чтобы ребенку было хорошо, подбадривают его, дарят подарки, а ребенок, в свою очередь, изо всех сил пытается понравиться. Во время «медового месяца» приемные родители должны относиться бережно к чувствам ребенка: не стоит называть его сыном или дочерью, претендовать на родительство, стараться побыстрее сблизиться. Также не надо загружать ребенка новыми впечатлениями — его психика может не справиться с большим объемом свежей информации. Бывает, что новые переживания негативно отражаются на ребенке. В результате он начинает испытывать тревогу, плохо спать, подвергаться перепадам настроения. В такой ситуации надо быть максимально внимательным к ребёнку.
2. **«Уже не гость».** Для второго этапа адаптации характерен кризис взаимоотношений. Приемным родителям может показаться, что хорошего и милого ребенка вдруг словно подменили. Он перестает слушаться, ведет себя не так, как хочется взрослым. В такой момент приемные родители могут испугаться, не совершили ли они ошибку? Правильно ли сделали, что взяли этого ребенка в семью? Здесь нужно отметить, что подобные ситуации — закономерный процесс. Причем в большинстве случаев он свидетельствует о том, что отношения в семье развиваются правильно.

### **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. Дело в том, что ребенок очень старался понравиться взрослым в течение всего периода, который мы условно назвали «медовый месяц». Однако долго сдерживать себя невозможно — и в какой-то момент ребенок «отпускает» эмоциональную напряженность, начинает 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 — это и есть признак близости в отношениях. Ребенок чувствует, что его «уже не прогонят».
2. Неготовность ребенка к появившимся требованиям и ожиданиям. Ухудшению поведения ребенка могут способствовать ошибки его приемных родителей. Не стоит требовать благодарности от ребенка — он, конечно же, благодарен, но пока не знает, как выразить свои чувства. Также не надо приписывать ребенку больше знаний и умений, чем у него есть. Нельзя забывать о трудностях ребенка, связанных с эмоциональными и интеллектуальными проблемами.



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 с социальным работником.
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, чтобы нормально развиваться дальше.

### ***Почему кризис необходим приемной семье?***

Кризис помогает родителям обнаружить проблемы ребенка. Невозможно перейти на следующий этап адаптации в приемной семье, минуя кризисный период. Нерешенные эмоциональные проблемы будут вновь и вновь напоминать о себе и тянуть семью назад.

Пройдя через кризис, приемные родители приобретают необходимую уверенность, становятся воспитателями более высокой квалификации, что, несомненно, помогает им 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!

3. **«Вживание».** На этом этапе приемная 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 помогут родителям лучше понять и проблемы кровных детей. Но, тем не менее, на этом этапе, как правило, и приемные родители, и ребенок вздыхают свободно. Ребенок начинает чувствовать себя действительно как дома, принимает правила поведения, сложившиеся 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. И все же следует помнить, что любое изменение, происходящее в семье, может оказать на только-только начинающего привыкать ребенка травмирующее воздействие.
4. **«Стабилизация отношений».** На этом этапе семья окончательно становится семьей. Все знают, какое место они занимают в жизни друг друга, все удовлетворены состоянием своей семьи. 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.

Адаптация приемных родителей. 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 приемные родители должны к ней привыкнуть.

Нужно помнить, 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.