***С момента, когда ребенок первый раз видит свою новую семью, и до момента, когда он начинает чувствовать себя в ней полноценным членом семьи называется периодом адаптации – приспособление и привыкание к изменившейся среде. Адаптация у всех проходит по-разному. Это достаточно сложный и длительный процесс, иногда он может занимать около года.***

**Этапы адаптации ребенка и родителей** **в приемной семье:**

**«Медовый месяц»**

Этот этап начинается еще до окончательного прихода ребенка в семью – во время его первых визитов в гости. На этом этапе все обычно идет просто замечательно: замещающие родители стараются, чтобы ребенку было хорошо, подбадривают его, дарят подарки, отдают ему всю накопившуюся ласку и нежность а приемный ребенок, в свою очередь изо всех сил старается понравиться. Он наслаждается ситуацией, ему нравится его новая семья, уютная квартира, доброе отношение, новые игрушки. Некоторые дети сразу могут начать называть вас «мама» и «папа».

Отнеситесь бережно к чувствам ребенка, будьте сдержанны по отношению к нему на этом этапе. Еще раз напоминаем, что не стоит, особенно на первом этапе построения отношений, называть его сыном или дочерью, претендовать на родительство.

Еще один важный момент, который необходимо учитывать: с точки зрения ребенка он теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает на «нейтральную территорию» — в детское учреждение, а тогда, когда приходит в приемную семью. Часто ребенок испытывает вину, чувствует себя предателем. В любом случае ему необходима ваша поддержка.

Помните, что новые переживания могут негативно отразиться на ребенке. Ребенок может испытывать тревогу, плохо спать. У него могут чередоваться подъемы и спады настроения, он может пытаться успеть все и сразу. Пожалуйста, будьте максимально внимательны к нему. Для этого периода будет лучше, если кто-то из членов семьи возьмет отпуск, чтобы помочь ребенку, даже большому, освоиться в новом месте.

Представьте себя на месте ребенка: он, длительное время проживший в детском учреждении или в неблагополучной обстановке вдруг попадает в новое место, в благополучную семью, где он пока мало что знает. Постепенно можно расширять новое пространство. Прогуляйтесь вместе по улице, покажите ребенку будущий детский сад или школу, булочную, почту, поликлинику, парк.

**«Уже не гость»**

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

1.Появление доверия к приемным родителям и ослабление «эмоциональной пружины».

2. Неготовность ребенка к появившимся требованиям и ожиданиям.

3.Нарастание детской тревоги из-за неполного понимания своего места и своей роли в принимающей семье.

4. Предыдущий травмирующий жизненный опыт ребенка.

Чтобы преодолеть этот сложный период, нужно помнить, что на вас, как на приемном родителе лежит большая ответственность, поэтому вы не должны легко сдаваться. Расслабьтесь, вспомните о том, что жизнь похожа на зебру и после темных полос бывают светлые (и наоборот), и это нормально как в жизни приемной семьи, так и в обычной жизни. Не забывайте и о том, что ребенку почти всегда гораздо тяжелее в процессе адаптации, чем взрослому. Ну а при возникновении сложностей необходимо помнить, что вы всегда можете (и должны!) обратиться за помощью к специалисту.

Ну а в самые тяжелые минуты (хотя надеемся, таковых у вас не будет!), повторяйте себе: кризис необходим приемной семье:

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

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

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

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

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

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

**«Вживание»**

Теперь вы гораздо лучше понимаете проблемы ребенка, да и свои тоже. Когда ребенок сталкивается с трудностями (их у него еще очень много), вы поддерживаете его, напоминаете: мы вместе, мы справимся. Вы уже не предъявляете ребенку лавину требований, зная его возможности. В случае «сбоев» в поведении ребенка вы (зачастую с помощью специалистов) ищете и находите причины проблемы, а также способы их смягчения или преодоления.

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

**«Стабилизация отношений»**

На этом этапе семья окончательно становится семьей. Все знают, какое место они занимают в жизни друг друга, все члены семьи удовлетворены семейной жизнью. Приемный ребенок ведет себя так же, как и кровные дети, он спокоен за себя и за свое будущее, хотя его может тревожить судьба кровных родителей и другие проблемы. Он с удовольствием начинает ходить в детский сад или школу.

Если ребенку хорошо в новой семье, он, возможно реже будет рассказывать о своей предыдущей жизни, вспоминать неприятности. У него появятся новые интересы и новые привязанности, которых ему так не хватало.

**141613 Московская область, г.Клин,**

**ул. Самодеятельная, д. 2.**

**Тел.: 8 (49624) – 2-35-95;**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Центр психолого-медико-социального сопровождения «Со-Действие»**



***ПЕРИОДЫ***

***АДАПТАЦИИ***

***РЕБЕНКА В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ***

****

**Клин - 2014**