**Адаптация приемного ребёнка в семье.**

**1. «Медовый месяц».** И ребенок, и приемные родители еще не вполне верят, что жизнь изменилась навсегда. Обе стороны стремятся вести себя как можно лучше. 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.

**2. Стадия агрессии.** Для этого этапа характерен кризис взаимоотношений в приемной семье. Ребенка как подменили, резко ухудшилось его поведение. Однако, это законо­мерный этап адаптации ребенка в приемной семье, обусловленный множест­вом причин, совокупно действующих в этом периоде. Взрослым следует об­радоваться этим изменениям (втайне от ребенка) и поделиться этой хорошей новостью с социальным работником. 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. Фактически,  ре­бенок с этого момента доверяет семье свои истинные, не совсем приглядные стороны, что и есть признак близости в отношениях. Ребенок чувствует, что «его уже не прогонят».

**3. Третий этап «Вживание».** Ребенок и родители постепенно подстраиваются друг под друга. Вспышки агрессии случаются реже. Родители и приемный ребенок учатся договариваться и соблюдать договоренности.

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.

**4. Принятие друг друга.** 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 кровных 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 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.

**5 советов приемным родителям: как пережить период адаптации ребенка в семье:**

**1. Подготовка к приему ребенка — не формальность.**

Правильная подготовка к приему ребенка очень важна. Приемное родительство кардинально отличается от родительства кровного, как и приемный ребенок отличается от того, кто с первых дней жизни растет с мамой и папой, окруженный теплом, заботой и любовью. В детские дома не попадают дети из счастливых и благополучных семей. Жизненный опыт этих детей несопоставим с обычным, нередко им выпадают такие испытания, которые невозможно представить нормальному человеку.

Да и сам факт попадания в казенное учреждение для ребенка — отдельная тяжелая травма. Не зря специалисты сравнивают уровень стресса, переживаемого ребенком в детском доме, с уровнем стресса человека во время бомбежки. Все это не может не накладывать отпечаток на развитие ребенка, на формирование его личности и его поведение.

Чтобы период адаптации прошел без существенных потерь, необходимо вооружиться максимальным количеством знаний о детях из детских домов. Для этого и существуют школы приемных родителей (ШПР). Окончание ШПР сейчас является обязательным для всех, кто планирует приемного ребенка.

**2. Готовьтесь к самому худшему сценарию и не рассчитывайте на быстрое улучшение.**

С приемным ребенком будет трудно. Скорее всего, очень трудно. И лучше заранее взвесить свои ресурсы: оценить финансовое положение семьи (прежде всего стабильность заработка одного из родителей), прикинуть возможности нахождения вместе с ребенком (как правило, маленьких детей сложно сразу же отдать в детский сад, а школьникам нужно особое внимание при адаптации в школе), узнать о разных способах получения медицинской помощи (обычно у детей из детских домов есть потребность в серьезных обследованиях — многие диагнозы нужно подтверждать или уточнять, после чего появляется необходимость в лечении и в медицинской реабилитации).

Но нужно понимать, что просчитать все невозможно. И трудности будут возникать там, где вы и не думали: в мелких бытовых вопросах, в отношениях с другими членами семьи, в учебе и семейном досуге.

Главный совет здесь — набраться терпения, быть последовательным, но гибким, и не рассчитывать на быстрый результат. Психологи говорят, что для того, чтобы полностью преодолеть негативный опыт детского дома, ребенку нужно пробыть в семье столько же времени, сколько он провел в казенных стенах.

**3. Не стесняйтесь просить о помощи.**

При неизбежных проблемах, с которыми вы столкнетесь, очень важно не замыкаться в узком семейном кругу, а искать и просить любой помощи. Вам трудно, вы взвалили на себя действительно ответственную и тяжелую работу, и вам действительно может быть нужна помощь.

Обязательно обращайтесь к профильным психологам, которые имеют хороший опыт работы с приемными детьми и замещающими семьями. Такие специалисты помогут и вам, и ребенку привыкнуть друг к другу, принять друг друга, пережить прошлые травмы и начать строить нормальную жизнь.

Не пренебрегайте и помощью тех, кто просто любит вас и хочет быть полезным: пусть подруги помогают с другими детьми, а бабушки — с уборкой и готовкой.

Самое главное в период адаптации — ваше ресурсное состояние, ваши силы и ваше душевное спокойствие. Только так вы сможете помочь вашему сыну или дочери стать домашними и научиться жить в семье.

**4. Читайте и разговаривайте.**

Период адаптации — обычно очень серьезное испытание для внутрисемейных отношений. Приемный ребенок забирает такое количество сил и энергии, что часто отношения между супругами тоже переживают кризис. Как и в любом другом кризисе, здесь очень важно не замыкаться в себе: постарайтесь проговаривать свои чувства, слышать волнения и беспокойство друг друга. Ведь вы оба по-прежнему нуждаетесь в понимании, участии, любви и поддержке.

Очень полезно бывает также и чтение специальной литературы (сейчас уже есть довольно много хороших книг о приемном родительстве), и общение с другими приемными родителями.

Например, на форумах, где многие успешные и состоявшиеся приемные мамы делятся опытом и просто поддерживают тех, кому сейчас тяжело. Все это даст вам возможность чувствовать себя неодиноким и понимать, что сходные проблемы есть не только у вас. И главное, что все это временно. Станет легче. Обязательно.

**5. Любите себя.**

Период адаптации приемного ребенка забирает очень много сил, и это не неделя и не месяц. Прежде чем жизнь семьи войдет в нормальное русло, пройдет очень много времени. Нужно постоянно помнить, что быть опорой для пережившего много страданий ребенка может только сильный, неистощенный эмоционально взрослый.

Вы для ребенка сейчас — маяк, якорь, проводник в новую жизнь и гарант того, что все это окончательно, навсегда, что больше он никогда не будет предан взрослыми, оставлен в беспомощности, не защищен, лишен заботы. Это сложная роль, и она требует много сил.

Поэтому важнейший навык, который должен быть у родителей, — это уметь вовремя "поймать" момент, когда ваши силы на исходе, и дать себе отдых, возможность передохнуть, получить приятные эмоции, не испытывая при этом чувства вины.

Вы можете и должны иметь возможность заботиться о себе, выходить куда-то без ребенка, делать себе подарки и заниматься своим здоровьем. Это не просто нормально, это необходимая защита и для ребенка тоже.