

АДАПТАЦИЯ В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ

Для того, чтобы понять процесс адаптации, нужно представить, что вас внезапно переместили в новое, совершенно незнакомое место, причем это произошло помимо вашего желания и без предварительной подготовки. Что вы испытываете при этом? Вероятно, ваше состояние будет близко к шоковому, и вы будете растеряны.

Длительность этого момента зависит от особенностей вашего психотипа или особенностей нервной системы. Кто-то, оглянувшись, постарается забиться в укромное местечко и оттуда рассмотреть незнакомое место, а кто-то, наоборот, начнет проявлять активность, суетиться. Варианты поведения могут быть разными: от стремления убежать и вернуться на прежнее место, до остолбенения. Когда шоковое состояние пройдет, вы, наверно, начнете оглядываться вокруг себя, замечать, что и кто находится рядом с вами, и предпринимать попытки освоиться в новом месте. Если рядом окажутся люди, вы обратитесь к ним с вопросами. Вас заинтересует окружающие предметы и вещи, которые начнете трогать, исследовать их, действовать в зависимости от складывающейся ситуации. Дальнейшее приспособление к жизни в новом месте будет зависеть от вашего опыта, умений, знаний, желания жить в этом месте. От того, как будут удовлетворяться ваши потребности. На процесс привыкания к изменившимся условиям будут влиять люди, которые окажутся рядом, их поддержка и помощь, их радушие или враждебность по отношению к вам.

Попадая в новые условия, усыновленный (приемный) ребенок и его новые родители будут испытывать примерно такие же состояния, которые называются **адаптацией** – *процессом привыкания, «притирания» людей друг к другу, к изменившимся условиям, обстоятельствам.*

Испытывать, что такое адаптация, каждому человеку приходилось в жизни не раз (при вступлении в брак, при перемене места жительства, смене места работы и т.п.).

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

Подумайте, кому легче адаптироваться: тому, кто остался в привычной обстановке или тому, кто попал в новые условия?

Особенности адаптации детей в новых условиях

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. Если ребенок до усыновления жил в семье, проблемы будут одни.

Ребенок, который свою небольшую жизнь прожил в доме ребенка, а затем в детском доме, иначе будет реагировать на новые условия. Первые реакции и самочувствие у каждого при этом будут разные. Кто-то пребывает в приподнятом, возбужденном состоянии и стремится 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.

Как же сделать так, чтобы, перешагнув порог вашего дома, ребенок захотел в нем остаться?

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, к которому вы привыкли, а ребенок никогда его не видел. Ребенок может испугаться лифта и отказаться подняться на нем и т.п.

Вероятнее всего, и реакция на членов семьи у ребенка будет разная. Кто-то никому не будет 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 внимание маме, а другие, наоборот, по привычке будут лнуть к женщине, а кто-то потянется к бабушке. Почему это происходит, взрослому бывает трудно понять, а дети не могут объяснить свои чувства. Возможно, ему понравились внешние признаки (улыбка, глаза, прическа, одежда), или женщина своим обликом напомнила нянечку из детского дома. Внимание любопытных остановится на мужчине потому, что ему в доме ребенка не хватало мужской заботы, и таким предпочтением он восполняет образовавшийся дефицит. А кому-то за время пребывания в учреждении женщины стали привычнее и ближе, а мужчины пугают.

Но, не смотря на это 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 и 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.

Вы заметите, что 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. Учтите: перед ребенком в этот период появляется много новых людей, которые он не в состоянии запомнить. Не удивляйтесь, что он иногда может забывать, где папа-мама, не сразу скажет, как их зовут, путает имена, родственные отношения, спрашивает «Как тебя зовут?», «А что это?» по многу раз. И это не потому, что у него плохая память или он недостаточно умен. Такое происходит либо потому, что его мозг пока не в силах запомнить и усвоить ту массу новых впечатлений, которая обрушилась на него, либо потому, что ему очень нужно лишний раз пообщаться, подтвердить, что это действительно его новые родители. И в то же время 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 спрашивают 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.

Вот такое описывают состояние детей и собственные переживания в этой стадии приемные родители.

«Счастье, которое пришло в дом вместе с приемным ребенком. Я начинающая мама и главное, наверное, еще впереди, но – честное слово! – последние дни я хожу с пульсирующей в голове мыслью: «Так вот что такое Счастье!» и это я, которая и до этого-то была не задавлена жизнью: любимый муж, обожаемая работа, удивительные друзья, многочисленные путешествия по стране... А пик этого счастья испытываю, когда вижу своего мужа возящегося с ребенком. Мы так любим друг друга! И так страшно все это потерять...

Семьи лицом к лицу сталкиваются с проблемами усыновления, часто совсем не похожими на те, которые 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.

«Казалось бы, приняли ребенка в семью, доброе дело сделано! Да не тут то было! В первые дни меня грешным делом часто посещала мысль, что ребенку со мной хуже, чем было раньше, иначе чего бы он закатывал истерики. Я лишила его привычного окружения, моделей поведения, заставляю меняться, повышаю голос.

Я устаю от него, не в пример воспитательницам, которые терпеливы к детям. Я кормлю его хуже, иначе почему он ест так выборочно, очень мало и всухомятку, с трудом соглашается укладываться на тихий час, отклоняет любые предложения... Мне казалось, что я не могу контролировать ситуацию, у меня опускались руки, я не знала что делать. Казалось, что так будет всегда, и что вместо того, чтобы дать счастливое детство сироте, я испортила жизнь всем родным. А ребенку, оказывается, все, что я хотела ему предложить, и не нужно, потому что у него сложилась своя жизнь, свои приоритеты и потребности, которые я не в силах удовлетворить».

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 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.

Вот одна из ситуаций проживания ребенка в замещающей семье через месяц: «Мальчик хорошо проживает, мы стараемся облегчить ему переход от прежних привычек к новым. У него сформированы навыки опрятности, он много знает и умеет в отношении детских игр, не дерется. Но у нас практически с первых дней образовалась проблема с едой. В детском доме мне говорили, что у мальчика хороший аппетит. Но когда он начал приходить к нам в гости домой, я его не кормила, а подкармливала сладким (печенье, фрукты, соки, конфеты). Боюсь, что это сформировало у него навверное представление о том, что дома надо есть именно это. Вот уже месяц он не ест нормально (суп, кашу, котлету и т.д., что едим мы)».

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

У детей, воспитывающихся в детских домах, за время пребывания в них формируется свой идеал семьи, в каждом живет ожидание мамы и папы. 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. Либо чрезмерно опекают ребенка, контролирую 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.

Чувство жертвы обстоятельств приводит ребенка к мысли, что взрослые не беспокоятся о нем, и он может захотеть уйти из дома.

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. Поэтому вас не должно удивлять, что веселый, активный ребенок вдруг стал 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.

Не подготовленные к этому родители могут испытывать испуг, шок. Некоторыми овладевает отчаяние: «Неужели всегда так будет?!» Могут появиться и «крамольные» мысли: «А зачем он нам вообще был нужен... А может быть, вернуть его туда, откуда взяли, ведь он уже привык к тому образу жизни, к

детям?»). Оправдывая себя, родители начинают искать в ребенке недостатки, вызванные наследственностью: плохая память, туго соображает и тому подобные дефекты, не подозревая, что многие недостатки в развитии вызваны не наследственными факторами, а социальной запущенностью ребенка, и при хорошем семейном уходе, заботе и терпении исчезают бесследно.

Очень важно понаблюдать за поведением ребенка понять его причины, полезно обратиться к специалистам, психологам, или таким же приемным родителям.

Об успешном преодолении трудностей этого адаптационного периода свидетельствует изменение внешнего облика ребенка: изменяется цвет и выражение лица: оно становится более осмысленным, чаще появляется улыбка, смех. Ребенок становится оживленным, более отзывчивым. Неоднократно было отмечено, что после успешного адаптационного периода у детей исчезают аллергические реакции, прекращается энурез, очевидна прибавка в весе.

Третья стадия – «Привыкание» или «Медленное восстановление». Вы можете заметить, что ребенок как-то неожиданно повзрослел. Если раньше его привлекали малыши, теперь он игнорирует их игры, 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 и в детском учреждении. 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. Это и есть форма проявления благодарности родителям, принявшим его в семью.

Приспособившись к новым условиям, дети реже вспоминают прошлое. Если ребенку хорошо в семье, он почти не говорит о прежнем образе жизни, по достоинству оценив преимущества семьи, не хочет в него возвращаться. Дети и родители начинают жить жизнью обычной нормальной семьи, если только родители не испытывают страха перед отягощенной наследственностью и готовы адекватно воспринимать происходящие в ребенке возрастные изменения.

Вот так описывает ситуацию с ребенком приемный родитель, имеющая опыт больше чем два месяца: «Просто нужно время. Чуть-чуть еще побольше времени. К сыну не приставайте: во-первых, возраст такой – ненадолго, а во-вторых, стресс

скоро пройдет. Не обижайтесь на него – старайтесь относиться с юмором и переводите разговор в игру и шутку».

Приемные дети в своем поведении уже не отличаются от ребенка, воспитывающегося у биологических родителей. Если и появляются проблемы, то они, как правило. Отражают кризисные этапы возрастного развития, через которые проходит каждый ребенок.

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.

Следующий кризис может наблюдаться в подростковом возрасте. В первой половине подросткового возраста идет формирование идентичности, ребенок стремится к независимости. О начале формирования идентичности говорит повышенный интерес детей к своим корням, вопросы о происхождении, а также попытки экспериментировать со своей внешностью. Они отрачивают или, наоборот, выбирают короткие стрижки, перекрашивают волосы, изобретают немыслимые прически и одежду и т.д.

Ребенок может изменить свое отношение к приемным родителям, критиковать их, особенно, когда испытывает обиду. Приемные дети часто пытаются быть похожими на своих биологических родителей. Если подросток обладает ограниченной информацией о биологической семье, он домысливает недостающие нюансы, старается походить на воображаемый образ биологических родителей. Может показаться, что подросток отрицает ценности, обычаи, религию и внешность приемных родителей и принимает ту шкалу ценностей, которая, как ему представляется, существовала в его биологической семье.

В подростковом возрасте все молодые люди настойчиво требуют независимости. В моменты обострения отношений можно услышать от подростка, что ему в родной семье было бы лучше, что вы плохие родители. Ребенок может считать, что его не любят или к нему плохо относятся, потому что он не родной.

В подростковый период ребенок продолжает переживать потерю своей биологической семьи – процесс, который начался на предыдущем этапе развития. Вторая стадия переживания – агрессия. Подросток вступает в эту стадию как раз в тот момент, когда заявляет о своем отрицании идентичности приемной семьи и отказывается от ее поддержки. Хотя подростковый возраст сопровождается агрессивностью у всех молодых людей, для приемных детей это чувство носит еще более ярко выраженный характер. Многие родители отмечают, что ребенок

становится агрессивным примерно в двенадцать лет (девочки несколько раньше), а пик агрессии приходится на тринадцать или четырнадцать.

Осложнение отношений между взрослыми и ребенком, изменения в поведении появляются у любого ребенка в подростковом возрасте, когда просыпается интерес к своему «Я», истории своего появления. Между взрослыми и детьми может возникнуть отчуждение, теряется искренность, доверительность отношений. Взрослеющий ребенок отстраняется от взрослых, у него появляются секреты. Он многое пробует, чтобы подтвердить свое взросление: начинает курить, пробует алкоголь, употребляет бранные слова. Грубит.

Сверстники привлекают его больше, чем взрослые, проявляется интерес к лицам противоположного пола. Такое возникает и в семьях с родными детьми. Не наследственность этому главная причина, а особенности развития подростка. Подчеркиваем, что это кризис возраста. И главное здесь – понимание трудностей ребенка, его проблем. Ни упреков, ни сожалений типа: «И зачем мы тебя взяли!» не должно прозвучать из ваших родительских уст. На эти слова должно быть наложено табу.

Понимание, терпение, выдержка – главные принципы поведения в этот период. И еще: не стесняйтесь обращаться со своими проблемами к специалистам, встречайтесь с теми, кто, так же как вы, воспитывает приемного ребенка. Вы поймете, что нет безвыходных ситуаций.

Через год-два, при разумном поведении, вы заметите, что эти проблемы уйдут, и, взрослея, ребенок оценит роль семьи в его жизни.

Поэтому, не дожидаясь, пока ребенок вступит в сложный подростковый возраст, постарайтесь как можно больше узнать о том, какие сюрпризы готовит этот переходный кризисный период в развитии любого человека. Вспомните себя – подростка: возможно, и вам было сложно понять взрослых, и с вами было сложно вашим родителям, учителям и другим окружавшим вас взрослым.

Адаптация приемных родителей

Итак, в семью вошел новый ребенок. До его появления взрослые были уверены в себе, в том, что готовы к решению всех проблем, готовы любить ребенка таким, какой он будет. Иллюзии и некоторая эйфория, уверенность в том, что хватит сил для преодоления всех препятствий и преодоления трудностей, – типичные состояния, характерные для большинства новых родителей. Почти все уверены в своих воспитательных способностях и в том, что смогут успешно использовать эти способности на благо чужого ребенка. Особенно это характерно для тех родителей, которые были успешны в воспитании собственных детей и смогли создать атмосферу тепла и любви в своей семье. Но появление чужого ребенка – это серьезное испытание для всей семьи. Ведь у приемных родителей

нет ни каникул, ни отпусков, они не могут дома отдохнуть и расслабиться. Кроме того, при появлении нового члена семьи нарушается семейное равновесие, которое зачастую бывает достаточно хрупким. Это происходит даже тогда, когда рождается собственный ребенок. А что говорить, когда в семье появляется незнакомый ребенок, причем довольно сложной судьбы и непростого характера.

Поэтому примерно через месяц картина семьи несколько изменяется. В ответ на вопрос: «Насколько реальная обстановка отличается от ожидаемой?», большая часть приемных родителей выражают явное или неявное неудовлетворение своей новой ролью. Негативные эмоции, в основном с увеличением объема домашней работы. Затратой дополнительных сил, энергии времени, возникновением непредвиденных ситуаций, которое отражаются на налаженном быте семьи.

Многие родители, имевшие собственных детей, расстроены тем, что новый ребенок отличается от их собственных детей, что к нему нужно применять иные дисциплинарные меры, искать новые способы воздействия. Им многое не нравится в поведении детей, шокируют манеры поведения (разбрасывание вещей, отсутствие навыков гигиены, культуры еды). В тех семьях, где есть собственные дети, обнаруживается, что они не могут относиться к ребенку так же, как своему собственному. Они вынуждены делать ему поблажки, жалеть его и потакать капризам. Вот высказывание одной из женщин: «Я стараюсь не делать ему явных поблажек, но приходится жалеть его, ведь ему также трудно привыкать к нам, как и нам к нему. Может быть, я балую его, потому что иногда «не замечаю» того, что своим детям я бы никогда не спустила». Поняв, что приемный ребенок совсем не такой, как собственные дети, родители стараются сделать максимально возможное для блага его и всей семьи.

Но пока очень незначительная часть приемных родителей выражает разочарование своей новой ролью. И, хотя они подчеркивают возрастные нагрузки, тем не менее, «сдаваться» они пока не собираются. Наоборот, они готовы продолжать свой тяжелый труд и с оптимизмом смотрят в будущее.

В основном, после первого месяца совместного проживания, родители выражают положительное отношение к сложившейся ситуации, но примерно половина отмечает, что привыкание проходило нелегко.

Примерно через три месяца приемные родители начинают чувствовать себя более уверенно и комфортно, они положительно оценивают свой опыт и определяют обстановку в семье «весьма хорошую». Они более уверены в своих силах, им удалось найти свои собственные способы доверительного общения с приемным ребенком. Отмечают также значительные изменения у ребенка в лучшую сторону.