

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ?

ОСТАНОВИТЕСЬ Конечно, это непростой период, но его нужно пережить. Постарайтесь чуть отстраниться от других дел, сейчас есть только вы и ребенок. Это не навсегда. Адаптация детей должна строиться на принятии их такими, какие они есть.

ПОНИМАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ Трудностей с адаптацией усыновленных детей в семье много. Но труднее всего ребенку. Он словно попал в космос, вокруг все новое и совершенно неизвестное. Чужие люди и вещи, непонятно, как реагировать на то и на другое. Поэтому старайтесь не ругать его. Улыбайтесь, встречайте утром с радостью, приходите в момент пробуждения к его кровати. Покажите, что мир прекрасен. Не нужно сейчас приглашать домой многочисленных родственников или друзей, вполне достаточно будет только вас двоих или троих. Большая ошибка - это пытаться записать малыша сразу на все развивающие занятия. Тишина, покой, личное пространство - это именно то, что сейчас нужно. Конечно, социальная адаптация усыновленного ребенка нужна и важна. Но торопиться в этом вопросе не следует.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ Простым адаптационный момент не бывает априори. Но это не говорит о том, что вы теперь должны поставить на себе крест. Не нужно жить исключительно интересами ребенка. Так вы будете копить гнев и недовольство, которые обернутся против него. Ресурсы нужны в первую очередь родителям.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

1. У ребенка был четкий режим. Старайтесь пока не менять его кардинальным образом. Во всяком случае, делайте это плавно.
2. Выясните предпочтения в еде и не настаивайте, если он отказывается от полезных продуктов. Скоро малыш будет есть все, что вы готовите.
3. Не стоит вываливать горы игрушек - это может напугать. Покупайте по одной и давайте время насладиться этим моментом.
4. Не перегружайте эмоциональными впечатлениями. Устраните резкие звуки и запахи.
5. Знакомство с домашними животными начинайте постепенно.
6. Не нужно закармливать ребенка лакомствами.
7. Не спешите загружать его кружками и секциями. Лучше отложить это до окончания адаптационного периода.
8. Старайтесь быть вместе как можно чаще, разговаривать, держать его за руку, обнимать, поглаживать, целовать и смотреть в глаза.

СДЕЛАЙТЕ ВАШ ДОМ ТЕПЛЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА, КОТОРОГО ВЫ УСЫНОВИЛИ!

Если у вас возникли вопросы, необходима поддержка или, наоборот, хочется поделиться своим позитивным опытом - обращайтесь в Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь

г. Минск ул. Платонова, 22, 11 этаж
тел.292-67-01
МОБО "Мир для детей"

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ



Усыновление ребенка – важный и ответственный шаг в жизни семьи. Кроме юридических знаний и наличия качеств для воспитания детей, к нему нужно быть хорошо подготовленным: знать возрастные особенности детей, специфику периода адаптации, обладать знаниями в теме тайны усыновления и многое другое.



В процессе адаптации ребенка в семье можно выделить несколько этапов.

ПЕРВЫЙ ЭТАП - «ЗНАКОМСТВО»

Маленькие дети (2-4 года) в начале первого этапа часто испытывают сильную тревожность. Новые вещи, чужие запахи, непривычный уклад жизни, обилие незнакомых предметов и явлений (лифт, пылесос, газовая плита и т.п.), отсутствие людей, которым он привык доверять, могут сильно повлиять на эмоциональное состояние ребенка. В первые дни пребывания в семье ребенок отдает предпочтение какому-то одному из родителей. Требуется время, чтобы он начал одинаково относиться к обоим родителям.

Дети постарше также испытывают тревожность, но могут ее контролировать. При этом активные дети чувствуют себя более уверенно, они всем интересуются, разговаривают, пытаются обратить на себя внимание. Их поведение отличается желанием понравиться и угодить. Менее активные делают попытки угадать желания родителей и отличаются послушанием и примерным поведением.

В этот период дети часто могут вспоминать своих родителей или детское учреждение. Они могут путаться в именах, забывать, где мама-папа. Могут собраться уйти с понравившимся им взрослым, использовать выражения «найду себе другую маму», «уйди» и т.п. Окончание данного этапа характеризуется установлением приемлемых, равновесных для обеих сторон отношений. Родители и дети проявляют взаимную терпимость к стереотипам поведения друг друга.



ВТОРОЙ ЭТАП - «ЭКСПАНСИЯ»

Ребенок уже знаком с основными правилами семьи, однако он еще не испытывает к родителям привязанности. Несколько освоившись, и приняв как факт, что родители являются достаточно к ним терпимыми, дети возвращаются к знакомым им формам поведения. Это один из самых трудных этапов в становлении семьи. Среди поведенческих реакций детей в этот период – агрессивные выпады и выражения типа «всех убью». Ребенок может ломать игрушки, демонстративно не подчиняться, делать «на зло», на поцелуи и объятия реагировать укусами и щепками, плевать, при этом, однако, оставаясь очень чувствительным, склонным к преувеличенным жалобам, тревожности и слезам. Он стремится утвердиться в новой семье, настаивая на своем. Контроль над ситуацией и родителями позволяют ему уменьшить все еще имеющую место тревожность. Негативное поведение этого периода вызвано желанием «проверить родителей на прочность», а также установить границы дозволенного. Сон детей в этот период еще тревожен. Засыпая, они могут «укачивать» себя, часты случаи энуреза.

ТРЕТИЙ ЭТАП - «ПСЕВДОАДАПТАЦИЯ»

Сориентировавшись в поведенческих границах и определив наиболее приемлемые формы поведения, дети начинают быть более спокойными и уравновешенными, вместе с тем, у большинства из них отмечается регресс в поведении. Они просят выполнить за них те дела, которые ими уже освоены: «одень меня», «покорми как маленького», «покачай на ручках» и т.п. Часто спрашивают, любят ли их родители и сильно тревожатся, если им надо на какое-то время с родителями расстаться. Все еще нередки случаи агрессивного поведения и детских обид. В целом, становясь более послушными, дети в отсутствие взрослых могут затевать ссоры и не выполнять какие-то правила семьи. Бывают случаи воровства, обмана, сквернословия. Ребенок становится более доброжелательным и отзывчивым. Третий период характеризуется внешней приспособленностью ребенка к жизни семьи. Вместе с тем ценности семьи еще не стали его ценностями.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП - «ПРИВЫКАНИЕ»

У ребенка исчезает напряжение, случаи ночного энуреза случаются только после перевозбуждения. Поведение становится более уравновешенным. При решении проблем ребенок часто обращается к родителям. Объятия и поцелуи спонтанны. Ребенок с удовольствием принимает участие во всех делах семьи, может объяснить, почему необходимо поступать так, а не иначе. Легко идет на уступки родителям.



ПЯТЫЙ ЭТАП - «УПОДОБЛЕНИЕ»

Ребенок чувствует себя свободно, становится более независимым и самостоятельным. Между ребенком и родителями устанавливается взаимная привязанность. Ребенок охотно выполняет просьбы взрослого. Появляется интерес к жизни в семье и чувство гордости за нее. Дурные привычки, как правило, преодолены. Ребенок с юмором вспоминает свое прежнее поведение, сочувствует родителям. Ослабевают напряжение, испытываемое при расставании с родителями.