

**Отдел по образованию
Витебского районного исполнительного комитета**

**Реферат
по теме: «Адаптация несовершеннолетних в замещающих семьях»**

Шелобанова Зинаида Николаевна,
родитель-воспитатель отдела по
образованию Витебского районного
исполнительного комитета.
Стаж работы в должности: 17 лет.
Без категории.

Витебск, 2025

Аннотация

Объект исследования – процесс адаптации несовершеннолетних, помещенных в замещающие семьи.

Предмет исследования – факторы, влияющие на успешность адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях, а также методы и стратегии, способствующие ее облегчению.

Цель данной работы: изучить теоретические и практические аспекты адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях и выявить факторы, способствующие ее успешному протеканию.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «адаптация» в контексте замещающей семьи и выделить ее особенности.
2. Проанализировать факторы, влияющие на адаптацию несовершеннолетних в замещающих семьях.
3. Выявить эффективные методы и стратегии, способствующие успешной адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях.

Теоретическая значимость: проблема адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях является актуальной в современном обществе, так как большое количество детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, нуждаются в семейном устройстве. Успешная адаптация в замещающей семье является важным условием для полноценного развития детей, их социальной интеграции и профилактики девиантного поведения. Понимание факторов, влияющих на этот процесс, позволяет разрабатывать эффективные программы поддержки и сопровождения замещающих семей, способствуя созданию благоприятных условий для роста и развития детей.

Содержание

Введение.....	4
1 Теоретические основы адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях.....	5
1.1 Понятие и сущность адаптации в замещающей семье: определение адаптации, виды адаптации.....	5
1.2 Модели адаптации детей-сирот в замещающих семьях (психологические теории адаптации, теории привязанности).....	6
1.3 Специфика замещающей семьи как среды развития ребенка: особенности взаимоотношений в замещающей семье	8
2 Факторы, влияющие на адаптацию несовершеннолетних в замещающих семьях.....	10
2.1 Травмирующий опыт ребенка и его влияние на адаптацию.....	10
2.2 Характеристики замещающей семьи и их влияние на адаптацию: стиль воспитания, уровень эмоциональной поддержки, наличие ресурсов, мотивация замещающих родителей.....	11
3 Эффективные методы и стратегии помощи в процессе адаптации: игровая терапия, арт-терапия, тренинги для замещающих родителей.....	15
Список использованных источников	18
Приложения.....	19

Введение

Актуальность темы адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях обусловлена не только гуманистическими соображениями, но и социальной значимостью полноценного развития и интеграции детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей. Замещение кровной семьи – это сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода, учитывающего как личностные особенности детей, так и специфику новой семейной среды. Успешная адаптация в замещающей семье способствует формированию здоровой личности, профилактике девиантного поведения и обеспечивает несовершеннолетним возможность реализовать свой потенциал. В связи с этим, изучение факторов, влияющих на процесс адаптации, и разработка эффективных стратегий помощи являются приоритетными задачами.

1 Теоретические основы адаптации несовершеннолетних в замещающих семьях

1.1 «Понятие и сущность адаптации в замещающей семье: определение адаптации, виды адаптации»

Адаптация – это процесс приспособления организма или социальной системы к изменяющимся условиям среды. В психологии и социологии адаптация рассматривается как активное взаимодействие личности или группы с окружающей средой, направленное на удовлетворение потребностей и достижение равновесия.

В контексте замещающей семьи адаптацию можно определить как комплексный процесс взаимного приспособления детей, помещенных в замещающую семью, и членов этой семьи друг к другу, к новым условиям жизни, новым ролям и обязанностям, а также к новым социальным нормам и ценностям, с целью достижения стабильного и гармоничного функционирования семьи и обеспечения полноценного развития детей.

Адаптация в замещающей семье может быть рассмотрена в различных плоскостях, что позволяет выделить несколько ее видов:

- психологическая адаптация – это процесс эмоционального и когнитивного приспособления ребенка и замещающих родителей к новым условиям. Он включает в себя формирование чувства безопасности и доверия, преодоление тревоги и страхов, связанных с разлукой с кровными родственниками или предыдущим травмирующим опытом, принятие новой семейной роли и формирование позитивной самооценки;
- социальная адаптация: этот вид адаптации связан с усвоением ребенком новых социальных норм и правил, принятых в замещающей семье и в обществе в целом. Он включает в себя формирование навыков социального взаимодействия, умение устанавливать и поддерживать межличностные отношения, адаптацию к новой школе или детскому саду, а также освоение новых социальных ролей;

- биологическая адаптация: данный вид адаптации подразумевает приспособление организма ребенка к новым условиям жизни, таким как изменение питания, режима дня, климатических условий и другое. Это особенно важно для детей, имеющих проблемы со здоровьем или с особенностями психофизического развития;
- педагогическая адаптация – это приспособление ребенка к новым условиям обучения и воспитания. Она включает в себя адаптацию к новому учреждению образования, новым педагогам, новым требованиям и учебным программам. Замещающим родителям важно оказывать ребенку поддержку в учебе, помогать справляться с трудностями и формировать позитивное отношение к образованию;
- поведенческая адаптация: этот вид адаптации связан с изменением поведенческих паттернов ребенка в соответствии с требованиями новой семейной среды. Он включает в себя отказ от деструктивных форм поведения, формирование новых привычек и навыков.

1.2 Модели адаптации детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающих семьях (психологические теории адаптации, теории привязанности)

Понимание процесса адаптации детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающих семьях невозможно без обращения к различным психологическим теориям и моделям, которые объясняют механизмы приспособления личности к новым условиям. Особую роль играют психологические теории адаптации и теории привязанности.

Далее, рассмотрим различные психологические теории и подходы к пониманию адаптации, которые могут быть применены к ситуации детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающих семьях.

- Теория стресса и адаптации (Ричард Лазарус и Сьюзен Фолкман). Данная теория рассматривает адаптацию как процесс преодоления стрессовых ситуаций. Дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей,

помещенные в замещающие семьи, переживают значительный стресс, связанный с разлукой с кровными родственниками, изменением привычного уклада жизни и необходимостью приспосабливаться к новым условиям. Адаптация в данном контексте рассматривается как процесс оценки ситуации (определение угрозы) и использования копинг-стратегий (способов преодоления стресса). Эффективные копинг-стратегии (например, поиск социальной поддержки, решение проблем) способствуют успешной адаптации, а неэффективные (например, избегание, подавление эмоций) могут привести к дезадаптации. Замещающие родители должны помогать ребенку развивать эффективные копинг-стратегии и оказывать ему эмоциональную поддержку.

- Теория когнитивного диссонанса (Леон Фестингер). Настоящая теория объясняет, как люди стремятся к согласованности между своими убеждениями, установками и поведением. Помещение в замещающую семью может вызывать когнитивный диссонанс у ребенка, особенно если у него были негативные представления о замещающих семьях или если он испытывает противоречивые чувства к кровным и замещающим родителям. Адаптация в данном случае рассматривается как процесс уменьшения когнитивного диссонанса путем изменения убеждений, установок или поведения. Замещающие родители должны создавать условия, в которых ребенок может выражать свои чувства и убеждения.

- Теории привязанности (Джон Боулби, Мэри Мэйнсворт). Теория привязанности играет ключевую роль в понимании адаптации детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающих семьях. Она утверждает, что ранние отношения с родителями или замещающими родителями формируют внутренние рабочие модели – представления о себе, о других и о мире, которые влияют на последующие отношения и поведение.

Далее, рассмотрим виды привязанностей.

Надежная привязанность: дети с надежной привязанностью чувствуют себя в безопасности, уверены в доступности и отзывчивости своих замещающих родителей. Они легко устанавливают доверительные отношения,

умеют выражать свои эмоции и справляться со стрессом.

Тревожная привязанность: дети с тревожной привязанностью испытывают страх разлуки и стремятся к постоянной близости с замещающими родителями. Они часто тревожатся, нуждаются в подтверждении любви и испытывают трудности в установлении автономии.

Избегающая привязанность: дети с избегающей привязанностью подавляют свои эмоции и избегают близости с замещающими родителями. Они часто кажутся независимыми и самодостаточными, но на самом деле испытывают трудности в установлении доверительных отношений.

Дезорганизованная привязанность: этот тип привязанности формируется в результате травмирующего опыта, такого как насилие или пренебрежение. Дети с дезорганизованной привязанностью испытывают противоречивые чувства к замещающим родителям, одновременно стремятся к близости и боятся ее. У них часто наблюдаются нарушения поведения, эмоциональные проблемы и трудности в установлении стабильных отношений.

Для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, особенно тех, кто пережил травмирующий опыт, часто характерна ненадежная привязанность. Замещающие родители должны создавать условия для формирования надежной привязанности, проявляя чуткость, отзывчивость, последовательность и предсказуемость. Важно, чтобы замещающие родители понимали, что формирование надежной привязанности – это длительный процесс, требующий терпения и настойчивости.

Теории адаптации позволяют понять общие механизмы приспособления к новым условиям, а теории привязанности – особенности формирования отношений и влияния раннего опыта на последующее развитие. Замещающие родители, вооруженные знаниями об этих теориях, могут более осознанно и эффективно помогать ребенку адаптироваться к новой семейной среде и строить здоровые отношения.

1.3. Специфика замещающей семьи как среды развития ребенка: особенности взаимоотношений в замещающей семье

Замещающая семья, в отличие от кровной, представляет собой уникальную среду развития для ребенка, несущую в себе как возможности, так и определенные сложности. Понимание специфики этой среды и особенностей взаимоотношений в ней является ключевым для успешной адаптации и гармоничного развития детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей.

Взаимоотношения в замещающей семье отличаются от взаимоотношений в кровной семье по ряду параметров:

1. Формирование чувства принятия и доверия является одной из главных задач в замещающей семье. Ребенок должен чувствовать себя в безопасности, знать, что его любят и принимают таким, какой он есть, независимо от его прошлого. Замещающим родителям необходимо проявлять терпение, понимание и безусловную любовь, чтобы завоевать доверие ребенка.

2. Установление четких границ и правил является важным условием для успешной адаптации ребенка. Правила должны быть понятными, последовательными и справедливыми. Важно, чтобы ребенок знал, чего от него ожидают, и какие последствия будут, если он нарушит правила.

3. Ребенку в замещающей семье особенно необходима эмоциональная поддержка. Замещающие родители должны быть чуткими к его чувствам и потребностям, уметь слушать и понимать его, оказывать поддержку в трудные моменты.

4. Замещающим родителям необходимо учитывать травмирующий опыт ребенка и быть готовыми к тому, что он может проявляться в его поведении. Важно проявлять понимание и терпение, не наказывать ребенка за поведение, вызванное травмой, а помогать ему справиться с негативными эмоциями.

5. Замещающим родителям необходимо проявлять уважение к кровной семье ребенка, даже если они не одобряют ее образ жизни. Важно помнить, что кровные родственники являются частью идентичности ребенка, и поддерживать контакты с ними, если это в его интересах.

6. Если в замещающей семье есть биологические дети, важно уделять им

достаточно внимания и учитывать их чувства. Биологические дети могут испытывать ревность, тревогу или другие негативные эмоции в связи с появлением в семье приемного ребенка.

7. Важно, чтобы в замещающей семье было четкое распределение ролей и обязанностей. Замещающие родители должны совместно принимать решения, касающиеся воспитания ребенка, и нести ответственность за его благополучие.

2. Факторы, влияющие на адаптацию несовершеннолетних в замещающих семьях

2.1 Травмирующий опыт ребенка и его влияние на адаптацию

Травмирующий опыт играет значительную роль в процессе адаптации ребенка в замещающей семье. Дети, попадающие в замещающие семьи, часто переживали различные формы насилия, пренебрежения, разлуки с кровными родственниками и другие негативные события, которые могут оказывать глубокое и долговременное воздействие на их психическое и физическое здоровье. Понимание характера травмы и ее последствий является необходимым условием для успешной поддержки детей и создания благоприятной среды для его развития в замещающей семье.

Травмирующий опыт, который может переживать ребенок до попадания в замещающую семью, включает в себя:

- пренебрежение потребностями: отсутствие базового ухода (питания, одежды, гигиены), медицинской помощи, образования, а также эмоциональной поддержки и внимания со стороны родителей или опекунов;
- физическое насилие: причинение физического вреда ребенку (избиения, шлепки, ожоги и т.д.);
- эмоциональное насилие: унижение, оскорбление, игнорирование, угрозы, шантаж и другие формы психологического воздействия, наносящие вред эмоциональному состоянию ребенка;
- разлука с кровными родственниками: потеря родителей (смерть, лишение родительских прав), длительное проживание в учреждениях для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, частая смена

опекунов;

- проживание в условиях хронического стресса: алкоголизм, наркомания, психические заболевания у родителей, бедность, отсутствие стабильного жилья.

Травмирующий опыт, пережитый ребенком до попадания в замещающую семью, серьезно затрудняет процесс адаптации, оказывая негативное влияние на многие сферы его жизни. Это может проявляться в эмоциональной сфере в виде повышенной тревожности, страхов, депрессивных состояний, неконтролируемых вспышек гнева, резких перепадов настроения и общей неспособности регулировать свои эмоции. В поведенческой сфере часто наблюдаются нарушения сна и аппетита, гиперактивность, дефицит внимания, агрессивное и даже самоповреждающее поведение, склонность к воровству, лжи и побегам из дома. Травма также негативно сказывается на учебной деятельности, вызывая трудности с концентрацией внимания, запоминанием информации, снижением мотивации к учебе и проблемами в общении с учителями и сверстниками. Кроме того, ребенку может быть сложно устанавливать доверительные отношения, он может испытывать недоверие к взрослым, бояться близости и иметь трудности в общении со сверстниками. Наконец, травмирующий опыт может приводить к задержке в физическом и психическом развитии и повышать риск развития хронических заболеваний.

2.2 Характеристики замещающей семьи и их влияние на адаптацию: стиль воспитания, уровень эмоциональной поддержки, наличие ресурсов, мотивация замещающих родителей.

Успешная адаптация ребенка в замещающей семье во многом зависит от характеристик самой семьи, от того, какую среду она создает для развития и роста ребенка. Ключевыми характеристиками, оказывающими влияние на адаптацию, являются стиль воспитания, уровень эмоциональной поддержки, наличие различных видов ресурсов и мотивация замещающих родителей.

Стиль воспитания, используемый замещающими родителями, оказывает существенное влияние на эмоциональное благополучие, поведение и

социальную адаптацию ребенка.

В работе мы рассмотрим термин «смешанный стиль воспитания». Обычно он используется для описания ситуаций, когда родители, в данном случае, замещающие, не придерживаются строго одного стиля воспитания, а комбинируют элементы разных стилей. Это может быть как осознанным выбором, так и результатом непоследовательности в воспитательных подходах. Важно понимать, что такой стиль воспитания может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для адаптации ребенка.

Рассмотрим положительные стороны смешанного стиля воспитания (при осознанном и гибком подходе).

Осознанно комбинируя элементы разных стилей, родители могут лучше реагировать на индивидуальные потребности и особенности ребенка в разные периоды его жизни. Например, в ситуациях, требующих четких границ и дисциплины, может быть уместным авторитарный подход, а в ситуациях, требующих эмоциональной поддержки и сочувствия, – либеральный или авторитарный.

В жизни сложно придерживаться одного стиля воспитания во всех ситуациях. Комбинирование стилей позволяет родителям быть более гибкими и реалистичными в своих воспитательных подходах.

Примеры смешанного стиля воспитания:

- родители обычно придерживаются демократического стиля, но в ситуациях, когда ребенок ведет себя неосторожно, используют авторитарный стиль;
- родители обычно придерживаются либерального стиля, но в вопросах учебы устанавливают четкие правила и контролируют их выполнение;
- один родитель придерживается авторитарного стиля, а другой – либерального.

Исходя из вышеизложенного, мною разработаны рекомендации для замещающих родителей:

- осознавайте, какой стиль воспитания вы используете в каждой

конкретной ситуации и почему;

- старайтесь быть последовательными в своих воспитательных подходах и избегайте противоречивых сообщений;
- обсуждайте свои воспитательные подходы с супругом и приходите к общему мнению;
- будьте готовы адаптировать свои воспитательные подходы в зависимости от потребностей и особенностей детей;
- независимо от используемого стиля воспитания, всегда оказывайте детям эмоциональную поддержку и проявляйте любовь и заботу;
- если вы испытываете трудности в выборе и применении стилей воспитания, обратитесь за помощью к педагогу-психологу, педагогу социальному.

Эмоциональная поддержка – это процесс, посредством которого человек или группа людей оказывают помощь другому человеку, испытывающему стресс, трудности или негативные эмоции.

Эмоциональная поддержка, оказываемая замещающими родителями, является ключевым фактором успешной адаптации ребенка и исходя из многолетнего опыта воспитания несовершеннолетних мною были выделены следующие:

- принятие и любовь. Ребенок должен чувствовать, что его любят и принимают таким, какой он есть, независимо от его прошлого;
- эмпатия и понимание. Замещающие родители должны проявлять эмпатию к чувствам ребенка, понимать его переживания и оказывать ему поддержку в трудные моменты;
- безопасность и стабильность. Замещающие родители должны создавать безопасную и стабильную среду, в которой ребенок чувствует себя защищенным;
- позитивное общение. Замещающие родители должны поддерживать позитивное общение с ребенком, выслушивать его мнение, поощрять его инициативу и хвалить за достижения;

- возможность выражения эмоций. Замещающие родители должны позволять ребенку выражать свои эмоции, даже если они негативные (грусть, гнев, страх). Важно научить ребенка выражать свои эмоции конструктивным образом, а не подавлять их.

Высокий уровень эмоциональной поддержки способствует формированию чувства безопасности, доверия, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости.

Наличие достаточных ресурсов в замещающей семье играет важную роль в успешной адаптации детей, включая материальные ресурсы, такие как достаточный доход, наличие жилья и обеспечение необходимыми вещами. Социальные ресурсы, включающие поддержку со стороны родственников, друзей, служб, а также психологические ресурсы, такие как знания и навыки в области психологии и педагогики, умение справляться со стрессом, эмоциональная устойчивость и позитивный взгляд на жизнь.

Наличие достаточных ресурсов позволяет замещающим родителям удовлетворять потребности ребенка, обеспечивать ему полноценное развитие и справляться с трудностями, возникающими в процессе адаптации.

Мотивация замещающих родителей является определяющим фактором успешной адаптации ребенка, при этом, она может быть различной – альтруистической (желание помочь ребенку), эмоциональной (потребность в любви и заботе), социальной (вклад в решение проблемы сиротства) или материальной (получение пособий и льгот) – наиболее благоприятными являются альтруистическая и эмоциональная мотивации, позволяющие проявлять терпение, понимание и любовь, несмотря на трудности.

Важно понимать, что все эти характеристики взаимосвязаны и оказывают комплексное влияние на адаптацию ребенка. Например, замещающие родители с высокой альтруистической мотивацией, использующие смешанный стиль воспитания и оказывающие высокий уровень эмоциональной поддержки, с большей вероятностью смогут создать благоприятную среду для развития ребенка и помочь ему успешно адаптироваться в новой семье.

3 Эффективные методы и стратегии помощи в процессе адаптации: игровая терапия, арт-терапия, тренинги для замещающих родителей.

Успешная адаптация детей в замещающей семье требует комплексного подхода, включающего в себя использование различных методов и стратегий, направленных на поддержку детей и замещающих родителей. Игровая терапия, арт-терапия и тренинги для замещающих родителей являются эффективными инструментами, способствующими улучшению эмоционального состояния детей, формированию надежной привязанности и развитию необходимых навыков у замещающих родителей.

Игровая терапия – это форма, в которой игра используется в качестве основного способа общения и самовыражения ребенка. Игра является естественным способом познания мира и выражения своих чувств для детей, поэтому позволяет детям безопасно исследовать свои эмоции, разрешать конфликты и развивать навыки социального взаимодействия.

Механизмы воздействия игровой терапии:

- выражение эмоций. Игра предоставляет ребенку возможность выразить свои чувства и переживания, которые он не может выразить словами;
- символическое разрешение конфликтов. В игре ребенок может символически разрешать конфликты и травмирующие ситуации, пережитые в прошлом;
- развитие самоконтроля. Игра помогает ребенку развивать навыки самоконтроля, саморегуляции и принятия решений;
- улучшение социальных навыков. В игре ребенок учится общаться, сотрудничать, делиться и решать проблемы вместе с другими;
- формирование позитивной самооценки. Игра способствует формированию позитивной самооценки и уверенности в себе;

Применение игровой терапии в замещающей семье:

- формирование привязанности. Может способствовать формированию

надежной привязанности между ребенком и замещающими родителями;

- решение поведенческих проблем. Может помочь ребенку справиться с поведенческими проблемами, такими как агрессивность, гиперактивность и тревожность;
- улучшение коммуникации. Может улучшить коммуникацию между ребенком и замещающими родителями.

Мною были разработаны упражнения направленные на возможность выразить свои чувства и представления о семье, исследовать взаимоотношения ребенка с членами семьи (Приложение 1).

Арт-терапия – это форма, в которой используются различные виды искусства (рисование, лепка, музыка, танец, фототерапия и т.д.) для самовыражения и исследования своих чувств и переживаний. Арт-терапия особенно полезна для детей, которым трудно выражать свои эмоции словами.

Механизмы воздействия арт-терапии: самовыражение, снижение стресса, развитие креативности, повышение самооценки и развитие уверенности в себе.

Применение арт-терапии в замещающей семье:

- развитие эмоциональной регуляции. Может помочь ребенку научиться распознавать и управлять своими эмоциями;
- улучшение коммуникации. Может улучшить коммуникацию между ребенком и замещающими родителями;
- развитие самосознания. Может помочь ребенку лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны.

Для того чтобы помочь ребенку выразить свои чувства и представления о доме, исследовать свои взаимоотношения с членами семьи, создать образ идеального дома, мною были разработаны упражнения (Приложение 2).

Тренинги для замещающих родителей – это комплекс упражнений, направленных на повышение компетентности замещающих родителей в

вопросах воспитания, развития и адаптации детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей.

Тренинги для замещающих родителей проводятся для повышения знаний о психологии развития ребенка, особенностях адаптации детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, эффективных методах воспитания и общения, развития навыков эффективной коммуникации, решения конфликтов и оказания эмоциональной поддержки, формирования позитивного отношения к ребенку и готовности к преодолению трудностей, а также профилактики эмоционального выгорания.

Для развития навыков активного слушания, эмпатии и понимания, а также установления четких границ и правил для детей, формирование умения реагировать на нарушение этих границ, мною разработано занятие с элементами тренинга (Приложение 3).

Таким образом, адаптация несовершеннолетних в замещающих семьях носит сложный, многогранный характер, зависящий от множества факторов, связанных как с личностью ребенка, так и с характеристиками замещающей семьи. Успешная адаптация требует комплексного подхода, включающего в себя учет возрастных особенностей и травмирующего опыта ребенка, создание благоприятной семейной среды, основанной на любви, заботе и эмоциональной поддержке, а также активное участие специалистов, оказывающих помощь и поддержку как ребенку, так и замещающим родителям. Использование эффективных методов и стратегий, таких как: игровая терапия, арт-терапия и тренинги для родителей, позволяют значительно повысить шансы на успешную адаптацию и обеспечить полноценное развитие ребенка в замещающей семье.

Список использованных источников

1. Андреева, Т.В. Психология современной семьи / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2005. – 244 с.
2. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – М.: Смысл, 2001. – 208 с.
3. Дементьева, И.Ф. Социальное сиротство: генезис, проблемы, пути решения / И.Ф. Дементьева. – М.: Гос. НИИ семьи и воспитания, 2006. – 336 с.
4. Ларионова, И. В. Социально-психологическая адаптация детей-сирот в замещающей семье: методические рекомендации / И. В. Ларионова. - Иркутск : Изд-во ИГПУ, 2007. - 80 с.
5. Ослон, В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В.Н. Ослон. – М.: Генезис, 2006. – 368 с.
6. Прихожан, А.М. Психология сиротства / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.
7. Толстых, Н.Н. Современная психология сиротства: феноменология, генезис, перспективы / Н.Н. Толстых. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 440 с.

1. «Дом, где я живу»

Материалы: игрушечный домик (можно самодельный из картона), фигурки людей (разные по возрасту и полу), мебель, предметы быта, животные.

Цель: помочь ребенку выразить свои чувства, связанные с новым домом, семьей и местом, а также проработать страхи и тревоги.

Процесс: родитель предоставляет материалы и предлагает ребенку создать свой дом. Ребенок сам решает, кто будет жить в этом доме, как они будут взаимодействовать, какие события будут происходить. Родитель, задаёт открытые вопросы («Что сейчас происходит?»), отражает чувства («Кажется, кукла грустит»), поощряет рассказывание историй (недирективный вариант).

Родитель может задавать наводящие вопросы: «Расскажи про этот дом. Кто здесь живёт? Каково им здесь?». Или дать задание: «Покажи, где в этом доме самое безопасное место. А где самое веселое?» Может предложить поиграть в какую-то ситуацию: «Покажи, как этот ребёнок пришёл в эту семью» (полудирективный вариант).

Что отслеживать родителям: каких персонажей выбирает ребенок, как он их размещает в доме, какие истории разыгрывает, какие эмоции выражает. Отсутствие кого-то из членов семьи, агрессия, страх, отчуждение – все это может быть важной информацией.

2. «Путешествие в будущее»

Материалы: коробка, символизирующая «машину времени», бумага, карандаши, фломастеры, ножницы, клей, журналы с картинками.

Цель: помочь ребенку исследовать свои страхи и надежды, связанные с будущим в замещающей семье, а также научиться планировать и ставить цели.

Процесс: родитель предлагает ребенку отправиться в «путешествие в будущее» на «машине времени», задает вопросы: «Куда ты хочешь отправиться?», «Что ты хочешь увидеть в будущем?», «Что ты хочешь

делать?», «Кто будет рядом с тобой?». Ребенок может нарисовать, написать или создать коллаж, изображающий его будущее. Можно обсудить, что нужно сделать, чтобы это будущее стало реальностью.

Что необходимо отслеживать родителю: какие образы будущего создает ребенок (позитивные, негативные, реалистичные, фантастические), какие страхи и тревоги выражает, какие цели ставит перед собой и насколько они реалистичны.

1. «Мой дом»

Материалы: бумага, карандаши, краски, фломастеры.

Цель: помочь ребенку выразить свои чувства и представления о доме, исследовать свои взаимоотношения с членами семьи, создать образ идеального дома.

Процесс: родитель предлагает ребенку нарисовать свой дом, как он его видит и чувствует. Ребенок может рисовать свой реальный дом, дом своей мечты или любой другой дом, который приходит ему в голову. После того, как рисунок будет готов, родитель предлагает ребенку рассказать о своем рисунке, о том, что он чувствует, когда смотрит на него, чтобы он хотел изменить в этом доме.

2. «Моя комната в новом доме»

Материалы: бумага, карандаши, краски, пластилин, маленькие предметы мебели (можно игрушечные или самодельные).

Цель: помочь ребенку почувствовать себя комфортно и безопасно в своем новом личном пространстве, выразить свои индивидуальные потребности и интересы, создать ощущение контроля над своей жизнью.

Процесс: родитель предлагает ребенку создать свою комнату в новом доме. Ребенок может нарисовать комнату на бумаге, слепить ее, или создать макет, используя маленькие предметы мебели. Важно, чтобы ребенок мог выразить свои индивидуальные потребности и интересы в дизайне своей комнаты. После завершения работы родитель задает вопросы: «Что в этой комнате самое важное для тебя», «Что ты любишь делать в этой комнате?», «Что делает эту комнату особенной?» и другие.

Что необходимо отслеживать: какие цвета и предметы использует ребенок для оформления своей комнаты. Насколько комфортно и безопасно чувствует себя ребенок в своем новом личном пространстве. Какие

потребности и интересы выражает ребенок через дизайн своей комнаты. И что можно внести / убрать в комнату ребенка, для его безболезненной адаптации в новой семье.

Занятие с элементами тренинга «Вместе – в новую жизнь»

Цель тренинга: повышение компетентности замещающих родителей в вопросах адаптации новых детей в семью, формирование эффективных стратегий взаимодействия и создание поддерживающей среды для детей.

Целевая аудитория: замещающие родители, принявшие в семью нового ребенка (или готовящиеся к этому).

Продолжительность: 2-3 дня (возможно разделение на несколько модулей).

День 1: «Понимание адаптации и создание безопасной среды».

День 2: «Эффективная коммуникация, работа с поведением и трудностями в адаптации».

Модуль 1: «Понимание адаптации: взгляд на мир глазами ребенка»

Тема 1.1: «Что такое адаптация и почему это сложно для ребенка»

Содержание:

1. Определение адаптации: приспособление к новым условиям, нормам, ценностям.
2. Адаптация в замещающей семье: многосторонний процесс, включающий психологическую, социальную и поведенческую адаптацию.
3. Почему это сложно: необходимость перестройки привычного уклада жизни, установление новых отношений.

Упражнение: «Айсберг адаптации». Нарисуйте айсберг на доске. Объясните, что видимая часть айсберга – это то, что мы видим в поведении ребенка (например, непослушание, плач), а подводная часть – это скрытые причины и чувства (страх, грусть, обида, непонимание). Попросите родителей поделиться своими мыслями о том, что может скрываться за «видимым» поведением ребенка.

Тема 1.2: «Потеря и горе: осознание потерь, переживаемых ребенком»

Содержание:

1. Виды потерь: кровная семья, привычная среда, друзья, вещи, традиции.
2. Стадии горевания: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.
3. Как помочь ребенку пережить горе: признание чувств, предоставление возможности вспоминать, создание ритуалов прощания.

Упражнение: «Список потерь» (индивидуальная работа, затем обсуждение в группе). Родителям предлагается письменно составить список всего, что потерял ребенок. Затем, они делятся своими списками в группе, помогая друг другу увидеть больше аспектов потерь.

«Письмо кровной семье» (письменная работа, по желанию - чтение в группе). Родителям предлагается написать письмо от имени ребенка к его кровным родителям, выражая свои чувства и мысли. Это упражнение помогает родителям лучше понять чувства ребенка.

Тема 1.3: Страхи и тревоги: типичные страхи ребенка, приходящего в новую семью

Содержание:

1. Страх отвержения «Меня опять бросят», «Я недостаточно хорош».
2. Страх повторной потери: «Я не хочу привязываться, чтобы потом не было больно».
3. Страх не соответствовать ожиданиям: «Что, если я не смогу стать хорошим сыном/дочерью?».
4. Страх неизвестности: «Что меня ждет в этой семье? Какие у них правила?».

Упражнение: «Если бы я был ребенком». Один из родителей играет роль ребенка, пришедшего в новую семью. Другие родители задают ему вопросы, стараясь понять его страхи и тревоги. Важно создать атмосферу эмпатии и уважения.

«Шкала страха» (индивидуальная работа). Родителям предлагается оценить по шкале от 1 до 10, насколько сильны, по их мнению, разные страхи у

ребенка. Обсуждение результатов в группе помогает выявить приоритетные области для работы.

Тема 1.4: Особенности привязанности у детей, переживших травму

Содержание:

1. Типы привязанности: надежная, тревожная, избегающая, дезорганизованная.
2. Влияние травмирующего опыта на формирование привязанности.
3. Как помочь ребенку сформировать надежную привязанность: чуткость, отзывчивость, последовательность, предсказуемость.

Упражнение: мини-лекция с обсуждением. Специалист рассказывает о теории привязанности и отвечает на вопросы родителей. Можно использовать видеоматериалы с примерами разных типов привязанности.

Модуль 2: «Инструменты адаптации: создание поддерживающей среды» (день 2)

Тема 2.1: Создание безопасной и предсказуемой среды

Содержание:

1. Физическая безопасность: обеспечение комфортного и безопасного жилья.
2. Эмоциональная безопасность: создание атмосферы доверия, принятия и поддержки.
3. Предсказуемость: установление четкого режима дня, правил и ритуалов.

Упражнение: «Мой дом – моя крепость». Родители делятся своими идеями о том, как сделать дом более безопасным и предсказуемым для ребенка. Можно использовать фотографии комнат и обсуждать, какие изменения можно внести.

Тема 2.2: «Установление четких границ и правил» (адаптация к новому укладу жизни)

Содержание:

1. Почему важны границы и правила: создание чувства безопасности, обучение ответственности, формирование самоконтроля.

2. Как устанавливать границы и правила: четко, последовательно, справедливо, с учетом возраста и потребностей ребенка.

3. Вовлечение ребенка в процесс установления правил.

Упражнение: «Правила нашего дома» (мозговой штурм). Родители вместе составляют список правил, которые должны быть в их доме. Затем, они обсуждают, как эти правила будут объяснены и применяться к ребенку.

Тема 2.3: «Эффективная коммуникация с ребенком: активное слушание, эмпатия, отражение чувств»

Содержание:

1. Активное слушание: умение слушать внимательно и не перебивать.

2. Эмпатия: умение понимать и сопереживать чувствам ребенка.

3. Отражение чувств, подтверждение чувств ребенка.

4. Использование «Я-сообщений».

Упражнение «Диалог с ребенком». Родители практикуют навыки активного слушания, эмпатии и отражения чувств в различных ситуациях.

Ситуация 1: Ребенок говорит: «Я ненавижу эту школу! Там все злые!».

Ситуация 2: Ребенок говорит: «Я скучаю по своей маме».

Ситуация 3: Ребенок говорит: «Я ничего не понимаю в этой математике!».

Тема 2.4: «Работа с поведением: понимание причин «трудного» поведения, использование позитивных методов дисциплины»

Содержание:

1. Причины «трудного» поведения: попытка привлечь внимание, выражение чувств, защита от боли, манипуляция.

2. Позитивные методы дисциплины: поощрение желательного поведения, использование «тайм-аута».

Упражнение «Позитивная дисциплина». Родители разбирают конкретные ситуации «трудного» поведения и разрабатывают стратегии позитивного реагирования.

Ситуация 1: «Ребенок отказывается делать домашнее задание».

Ситуация 2: «Ребенок бьет своего приемного брата/сестру».

Ситуация 3: «Ребенок постоянно лжет».

Упражнение «Ресурсный круг». Каждый родитель пишет на листе бумаги в центре – «Я» и вокруг перечисляет все ресурсы, которые помогают им справляться со стрессом (хобби, друзья, родственники, природа и т.д.). Обсуждение в группе позволяет расширить список ресурсов и получить поддержку.

Рефлексия.

Примеры вопросов:

- Что нового я узнал(а) сегодня?
- Что меня больше всего удивило/заинтересовало?
- Какие знания я смогу применить на практике?
- Какие чувства я испытал(а) во время тренинга?
- Что было самым сложным/полезным?
- Какие вопросы остались без ответа?
- Что я планирую изменить в своем поведении?

Дневник рефлексии: участникам рекомендуется вести дневник, в котором они ежедневно записывают свои мысли, чувства и переживания, связанные с тренингом.