

Адаптация человека имеет два спектра: биологический и психологический.

Биологический уровень, общий для человека и животных, включает в себя приспособление к постоянным и изменяющимся условиям среды: К температуре, давлению, освещенности, влажности, а также к изменениям в организме: заболеваню, ограничению каких-либо функций.

Психологический аспект адаптации состоит в приспособлении личности к существованию в соответствии с требованиями общества и собственными потребностями и интересами. Социальная адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества (или, по крайней мере, ближайшего окружения: семьи, определенной социальной группы).

Адаптация — это механизм психологического поведения, позволяющий адекватно действовать в новых или изменившихся условиях окружающей среды.

Адаптация обычно сопровождается стрессом и нежеланием покидать зону комфорта. Но, чтобы выжить, необходимо научиться новым знаниям, изменить своё поведение и каким-нибудь образом договориться с изменчивым миром — либо прогнуться под него, либо прогнуть его под себя. Чаще всего выбор стратегии зависит от привычного шаблона поведения, усвоенного в детстве. В широком смысле адаптация – это приспособление к окружающим условиям.



Организация

Ярославская обл.
г.Переславль-
Залесский

МОУ ОШ «№3
им. Сергея Сниткина

Служба сопровождения опекунов
(попечителей) несовершеннолетних

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ



Г. ПЕРЕСЛАВЛЬ - ЗАЛЕССКИЙ

Адаптация ребенка в семье

В основном опыт показывает, что адаптация ребенка к новой семье происходит **примерно в течение от года до 3-х лет** и условно делится на **3 стадии**:

1. «Идеализированные ожидания» - как ребенка, так и родителей. Каждая из сторон полна надежд и старается понравиться другой. Примерно через 1 месяц трудности реальных отношений разрушают образ «сбывшейся мечты», наступает первый кризис: привязанность ребенка к старой семье еще сохраняется, а к новой пока не сформировалась, привыкание к смене требований и правил трудно для него и вызывает протест. В результате возникают **«установочные конфликты»**, которые являются **естественной** частью приспособления семьи и ребенка друг к другу. Учитывая это, психологи и социальные педагоги поддерживают активный контакт с семьей, чтобы снимать напряжение и оказывать поддержку и ребенку, и взрослым.

Достаточно часто в первые дни после размещения дети требуют, чтобы их отвезли обратно в детское учреждение. Подобное желание может быть продиктовано смесью разных чувств. Это и боязнь полной зависимости от малознакомых людей, и стремление сохранить контроль над ситуацией, и проверка отношений, наконец, ребенок просто может соскучиться по людям, которые заботились о нем.



2. «Вживание», или собственно адаптация, когда «установочные конфликты», поначалу нарастая и учащаясь, после какого-то основательного кризиса и «разборок» постепенно становятся реже и возникают только по значительным поводам. Происходят выстраивание границ допустимого, привыкание к взаимным потребностям и особенностям, привычкам и правилам. Кроме того, на этой стадии фактически формируется привязанность к новой семье. Вспышки негативного поведения в это время могут иметь следующие причины:

- дети, пережившие утрату семьи, боятся повторения этого и в новой семье. Иногда они провоцируют взрослых на разрыв, демонстрируя своим поведением двойственность – привязанность и отвержение одновременно, поскольку это именно то, что они пережили в своем опыте;
- они колеблются между надеждой и страхом быть обманутыми снова, пытаются контролировать возникающие у них теплые чувства, поскольку знают, как взрослые могут злоупотреблять своей властью;
- вспышки негативного поведения могут быть частью процесса отреагирования утраты кровной семьи, ребенок может тосковать и злиться.

Главное достижение этой стадии - **взаимное доверие** и субъективное ощущение постоянства отношений, появляющееся у обеих сторон, которые начинают воспринимать себя как целостность.

У таких детей **очень много оснований для того, чтобы вести себя «плохо»**, и это становится **дополнительной нагрузкой для взрослого**, осложняющей появление у него привязанности к ребенку. Поэтому **очень важно для воспитателя**:

- не ждать быстрых «результатов»;
- сосредоточиться на изменениях к лучшему, замечать и ценить их;
- обращаться за помощью к специалистам службы сопровождения, не боясь, что вас сочтут «некомпетентным».

3. «Равновесие», когда семья становится достаточно самостоятельной, реже обращается за помощью к специалистам. Дети обычно начинают активно интересоваться своим прошлым, много вспоминают и даже сочиняют, беря за основу настоящее.

Важны любые сведения о ребенке, о его чувствах в связи с событиями его жизни и комментарии воспитателей об их личном отношении и сопереживании ребенку. Обычно дети с большим интересом и благодарностью воспринимают составление такой **«Книги жизни»**, и это укрепляет их положительное отношение ко взрослым, новой семье.

Несколько рекомендаций, которые помогут родителям и приемному ребенку преодолеть тревогу и сделать период адаптации более благоприятным:

1. Стабильность. Важно создать такие условия, в которых жизнь вашей семьи была бы предсказуемой и стабильной. Намечайте и обсуждайте с членами семьи планы на месяц, неделю, на день. Минимизируйте количество семейных выездов и приемов гостей в период первых 2-3 месяцев после приема ребенка.

2. Правила и границы. В спокойной и доброжелательной форме объясняйте ребенку правила, которые приняты в вашей семье. Правила могут касаться того как вы приветствуете друг друга, как ведете себя за столом, какие выражения используете, какие нет. Также важно обозначать границы: чего можно делать, чего нельзя, какие вещи кому принадлежат.

3. Социальная поддержка. Хорошо, если есть возможность обратиться за квалифицированной помощью и поддержкой к психологу или опытным родителям или обсудить все волнующие вас вопросы в рамках услуги сопровождения замещающих семей.

4. Информация. На данный момент в информационном поле существует достаточное количество профессионально разработанной информации для приемных родителей в виде семинаров, вебинаров, печатных изданий, в которых можно поискать ответы на волнующие вопросы.

5. Поддержка ребенка. Помогите ребенку справиться со страхом перед неизвестностью: проявляйте внимание к его чувствам, сообщайте ему о планах на будущее, обсуждайте их с ним, обсуждайте с ним семейные правила. Поддерживайте связь ребенка с его друзьями, воспитателями детского дома, родственниками и другими значимыми для него людьми.

6. Игра. Настольные игры, жмурки, домашний театр, снежки... Игра – это такое времяпрепровождение с ребенком любого возраста, в котором забываются тревоги, снимается напряжение, развиваются теплые доверительные отношения и контакт».