



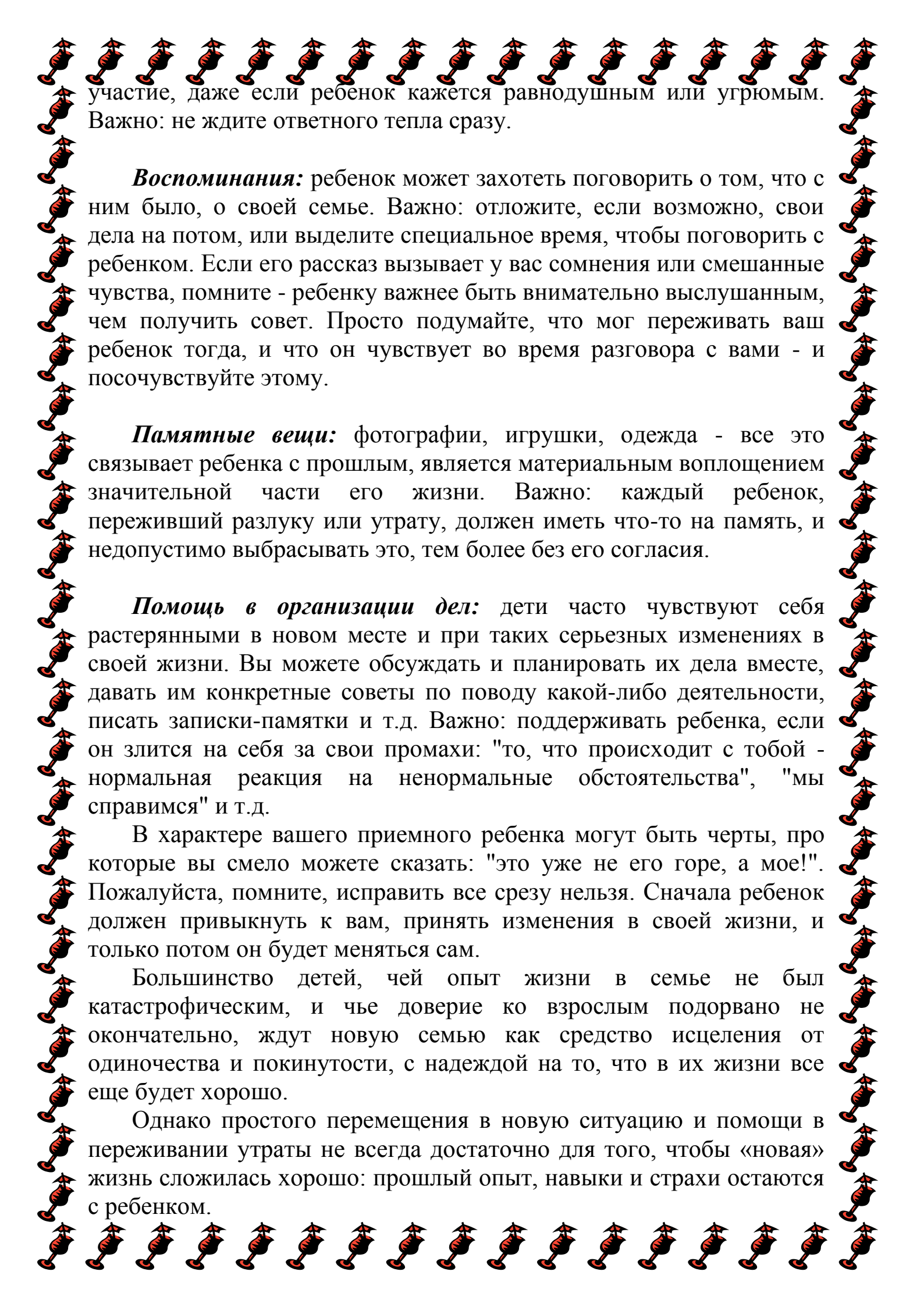
## *Рекомендации для успешной адаптации:*

**Определенность:** ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Постарайтесь заранее рассказать ребенку о других членах вашей семьи, показать их фотографии. Покажите ребенку его комнату (либо часть комнаты), его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объясните, что это - его пространство. Спросите, хочет ли он теперь побыть один или вместе с вами. Старайтесь все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить: "Сейчас мы покушаем и ляжем спать, а завтра еще раз посмотрим квартиру, сходим погулять во двор и в магазин".

**Утешение:** если ребенок подавлен, и проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его и скажите о том, что вы понимаете, как грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Подумайте вместе, что могло бы ребенку помочь. Важно: если ребенок расплакался - не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе, и через некоторое время успокойте: если слезы есть внутри, лучше их выплакать.

**Физическая забота:** узнайте, что любит ребенок из еды, обсуждайте с ним меню и по возможности учитывайте его пожелания. Последите, чтобы ночью в коридоре горел ночник, и если ребенок боится темноты - то и в его комнате тоже. Укладывая спать, посидите с ребенком подольше, поговорите с ним, подержите за руку или погладьте по голове, если возможно - подождите, пока уснет. Если ночью вам кажется, что ребенок, даже не маленький, плачет - обязательно зайдите к нему, но не включайте свет, чтобы не смутить. Тихонько посидите рядом, попробуйте поговорить и утешить. Малыша можно просто обнять и даже остаться с ним на ночь (в первое время). Важно: будьте внимательны, если ребенок напрягается от физического контакта, выразите свое сочувствие и заботу просто словами.

**Инициатива:** иницилируйте положительное взаимодействие с ребенком, проявляйте первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавайте вопросы и выражайте тепло и



участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым. Важно: не ждите ответного тепла сразу.

**Воспоминания:** ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Важно: отложите, если возможно, свои дела на потом, или выделите специальное время, чтобы поговорить с ребенком. Если его рассказ вызывает у вас сомнения или смешанные чувства, помните - ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет. Просто подумайте, что мог переживать ваш ребенок тогда, и что он чувствует во время разговора с вами - и посочувствуйте этому.

**Памятные вещи:** фотографии, игрушки, одежда - все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни. Важно: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.

**Помощь в организации дел:** дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте и при таких серьезных изменениях в своей жизни. Вы можете обсуждать и планировать их дела вместе, давать им конкретные советы по поводу какой-либо деятельности, писать записки-памятки и т.д. Важно: поддерживать ребенка, если он злится на себя за свои промахи: "то, что происходит с тобой - нормальная реакция на ненормальные обстоятельства", "мы справимся" и т.д.

В характере вашего приемного ребенка могут быть черты, про которые вы смело можете сказать: "это уже не его горе, а мое!". Пожалуйста, помните, исправить все сразу нельзя. Сначала ребенок должен привыкнуть к вам, принять изменения в своей жизни, и только потом он будет меняться сам.

Большинство детей, чей опыт жизни в семье не был катастрофическим, и чье доверие ко взрослым подорвано не окончательно, ждут новую семью как средство исцеления от одиночества и покинутости, с надеждой на то, что в их жизни все еще будет хорошо.

Однако простого перемещения в новую ситуацию и помощи в переживании утраты не всегда достаточно для того, чтобы «новая» жизнь сложилась хорошо: прошлый опыт, навыки и страхи остаются с ребенком.