

ПАМЯТКА

Адаптация ребенка: кризисная стадия

Народная мудрость, собрал и обработал А. Рудов

Цель этой памятки – помочь родителям пережить этот период с наименьшими потерями и наибольшими приобретениями. Периодически перечитывайте её, но это не единственное, что стоит прочесть на эту тему.

Раздел 1. Что такое кризисная стадия адаптации и как определить, что это она?

Для кризисной стадии адаптации характерны конфликты и проявление регресса в поведении ребёнка (он как бы впадает в «детство»). Не путайте эти конфликты с теми, что могут возникнуть из-за противоречий между установками в вашей семье и поведением ребёнка, его неприятными привычками и отсутствием полезных навыков. Причины конфликтов и истерик, характерных для периода кризисной стадии адаптации, чаще всего непонятны, носят спонтанный характер и возникают «по ерунде». Случается, что они бывают специально спровоцированы ребёнком. Почему?

- Адаптация – это не только привыкание ребёнка к тому, где что в доме лежит, как кого зовут и приобретение им новых бытовых навыков. В первую очередь – это процесс создания новой модели мира. В этот период ребенку потребуется установить границы дозволенного и свой статус в семье, проверить – срабатывают ли старые модели поведения и общения и, если нет, то выработать новые. Но главное, ему надлежит убедиться в надёжности семьи и дома (что его не предадут в очередной раз), установить новые доверительные отношения и привязанности к новым родителям.
- Проверено на опыте многих семей: к незнакомой обстановке ребёнок привыкает быстро (как правило, в течение первого месяца) и без особых проблем, а вот процесс становления внутрисемейных отношений достаточно длителен, он обязательно затрагивает ВСЮ семью и протекает болезненно для ВСЕХ. Терпение! Именно в результате этой болезненной притирки родители и ребёнок, меняясь внутренне, и образуют семью.
- Болезненная стадия адаптации начинается не сразу, а только когда ребёнок на уровне подсознания ПОЧУВСТВУЕТ, что произошедшие изменения – надолго и необходимо к ним приспосабливаться. Поэтому пусть вас не вводит в заблуждение если первое время ребёнок ведёт себя спокойно, бесконфликтно и лояльно к семейным установкам.
- Продолжительность этого периода во многом зависит от возраста ребёнка, его психического склада, опыта жизни в кровной семье, времени пребывания в учреждении, накопленных психологических проблем и, конечно, от умения родителей понимать своего ребёнка. Ситуация проще, если ребёнок маленький - до двух лет, был рано изъят из семьи и не испытывал частых перемещений из одного места в другое и пробыл в учреждении несколько месяцев – адаптация начинается через неделю-две и занимает от 3 до 6 месяцев. Сложнее, когда ребенку больше 7 лет, он с рождения в учреждении, часто перемещался и много натерпелся - в этом случае начало кризисной стадии адаптации отсрочено на 1-3 месяца и длится от 5 месяцев до 1 года.

ВНИМАНИЕ! Если ребёнок длительное время закрывается, избегает общения, то есть происходит его самоизоляция, он не доверяет вам – пугается ваших жестов, в ожидании наказания или выговора «отключается», впадает в ступор, начинает раскачиваться – обратитесь к специалисту!

Как начинается и проходит кризисная стадия адаптации

- Для этого периода в равной мере характерны: и лихорадочно-возбужденное состояние (беспокойство, чрезмерная активность) и, наоборот, депрессия, заторможенность. Ребенок начинает вредничать, устраивать истерики, пытается манипулировать родителями, делать всё «на зло». Часто просится на руки, прилипчив, но сидит беспокойно, не концентрируется, не слышит, всё забывает, постоянно переспрашивает, перепроверяет, теряет вещи, цепляет углы.
- Будьте готовы к проявлениям агрессии, например, ребенок может начать кусаться, драться, провоцировать родителей и других членов семьи, детей, животных, может пугать: «Убегу, поранюсь, убьюсь» (при этом может действительно открывать окно, выбегать на дорогу и др.).
- Практически всегда появляется яркий «регресс»: ребёнок ведёт себя явно младше своего возраста, его речь становится менее разборчивой, упрощенной, он может просить

покормить его с ложечки, завернуть в пеленку, дать соску-пустышку, у него пропадают некоторые навыки, самостоятельности, появляется энурез.

- Ребёнок может начать угрожающе много есть, причём, всё подряд, что находит на столе.
- Старшие дети могут безудержно фантазировать, в основном на тему как они «крúты».

На этой стадии крайне важно проявить терпение и доброжелательность. Тщательно следите за своими эмоциями! Наказывать, лишением общения категорически нельзя.

Некоторые признаки возникновения доверия и перехода адаптации в другую стадию

- Ребёнок становится более спокойным, последовательным, отзывчивым. Он, что называется, расцветает! Уже нет «сироткиных глаз», волосы из тусклых становятся блестящими, исчезают аллергические реакции и невротические явления, прекращается энурез. Ребёнок меньше ест (причём, ест выборочно), раскачивается, сосёт пальцы, угол подушки, одеяла.
- Больше доверяет – не пугается резко поднятой руки, разрешает стричь ногти, купать, мыть голову. Рассказывает о своем прошлом, вспоминает родственников, причём, уже не фантазирует, то есть ничего не придумывает, начинает играть в страшные игры (казнь, наказание, насилие, смерть, брошенность и т.п.)

В этот период важно активно слушать ребенка. Не запрещайте ему рассказывать о прошлой жизни, уважительно или нейтрально отзывайтесь о кровных родственниках, не одёргивайте во время игр. Больше общайтесь, держите на руках, обнимайтесь, рассказывайте о себе.

Помните, у адаптации нет четких границ и уровней, всё очень индивидуально, этапы и стадии взаимно проникают друг в друга, в поведении характерна чересполосица и процесс изменений больше напоминают перепутанную, но, всё же, восходящую спираль.

С завершением кризисной стадии процесс адаптации не прекращается, начинается другая стадия – компенсация проблем и наработка упущенного опыта. Создание позитивного образа собственного «я» (самооценка) требуют ДЛИТЕЛЬНОГО времени, и эта работа над собой тоже создает конфликты и потребует от родителя ещё много времени, терпения и упорства.

Советы родителям:

- Как бы вы ни были подготовлены и начитаны, когда это случится с вашим ребенком, всё будет казаться другим и ужасным, вы имеете право испугаться и обратиться за советом.
- Процесс адаптации протекает одинаково болезненно как для ребёнка, так и для родителей. И это нормально!
- Помните, – в это время на поступки ребенка больше влияет подсознание, а значит, ребёнок не всегда может управлять собой. Пугать, ругать, ожидать, что он «не будет» – бессмысленно. Ребёнок ждёт от вас безусловной любви вне зависимости от того, хорошим или плохим он выглядит в ваших глазах.
- Вы имеете право выпустить пар. Железная невозмутимость только собьёт ребёнка с толку – он ждет реакции, но реакция должна быть логичной и адекватной.
- Этот период можно только перетерпеть и пережить. Относитесь ко всему происходящему философски, с некоторым чувством юмора и иронией к себе. Записывайте выходы ребенка, сейчас записи станут вам пищей для ситуационного анализа, позволит проще пережить этот период, позже станет поводом для весёлых воспоминаний.
- Объясняйте ребенку все свои действия, Но НЕ ЧИТАЙТЕ НОТАЦИЙ! Если вы недовольны, высказывайте неодобрение поступками, но не ребёнком! Ребёнок от природы склонен подражать – действуйте ПРИМЕРОМ.
- В это время ограничьте учебную и психологическую нагрузку. Отметим особо: в этот период ребёнку трудно нормально учиться и запоминать книжки, стихи и т.д.
- Не наказывайте ребёнка бросанием, запиранием. Ни в коем случае не говорите, что не любите его, не угрожайте его вернуть – это худшее, что вы можете сделать и для него, и для себя, ведь он вас на это и проверяет!
- Отдыхайте, переключайтесь и отвлекайтесь!
- Дети всё чувствуют! Проявляйте максимум терпения и всегда верьте в себя и в ребёнка тогда адаптация пройдёт быстрее и успешнее.

Замечено: после того, как жизнь войдёт в привычное русло, вы обретёте новые силы и взгляд на мир.