

## Текст подкаста «Жизнь по имени семья». Сезон 1. Эпизод 4.

### Адаптация. Третий год ребенка в приемной семье. Конфликтное поведение и границы

**Ведущий:** *Здравствуйте, дорогие слушатели. С вами снова подкаст «Жизнь по имени семья». Мы продолжаем погружаться в тему адаптации. Сегодня мы с Татьяной Владимировной Дорофеевой, главным специалистом службы сопровождения приемных семей фонда «Дети ждут» поговорим об особенностях третьего года пребывания приемного ребенка в семье. Добрый день, Татьяна Владимировна!*

*Для начала давайте вспомним, что происходило с семьей в первые два года: чему родители и ребенок научились за это время?*

**Татьяна Владимировна:** За первый и второй год родители создали поле для формирования привязанности. Взаимное понимание того, что происходит в семье. Родители создают среду, которая принимается ребенком. На середине третьего года ребенок начинает заявлять о себе, как о члене семьи. Как он это делает? Спорит, доказывает, и как у кровных детей бывает кризис трехлетнего возраста, так и у **приемных на третьем году жизни происходит своеобразный кризис**, который позволяет тот опыт, который был накоплен за первые два года в семье, применять на практике. Он заявляет о том, что он что-то умеет.

**Ведущий:** *Правда ли, что у приемных детей тоже есть тот самый пресловутый кризис третьего года? Получается, в этот период ребенок может начать конфликтовать со взрослыми? То есть если тихий и послушный лапочка вдруг превратился в бунтаря – значит, все идет по плану? К чему родителю нужно быть готовым?*

**Т.В.:** Родителю надо помнить: если ребенок что-то заявил, он хочет проверить, как можно применить на практике информацию, полученную ранее от родителя. Он может это делать таким путем, который не предполагал родитель. Поэтому третий год – **изучение особенностей ребенка** и того, как формирует свой способ достижения цели. И помощь в понимании того, как этой цели достичь. Важно помнить, что на третьем году жизни в семье дети не до конца осознают свои потребности. «Я хочу, но не знаю, сильно ли хочу». Например, ребенок хочет гулять, но не хочет сам одеваться, требует, чтобы его одевали родители. И родитель, с одной стороны, должен поддержать желание ребенка. Например, рассказать, что будет на улице, что туда надо надеть. Уделить этому время: достать вещи из шкафа, рассмотреть. И предоставить ребенку, в зависимости от возраста, одеваться самому. Если ребенок маленький, и он понимает, что сейчас ему будет трудно – такое состояние называется «тщетная беспомощность» – родитель может помочь ему начать одеваться. Допустим, надеть один ботинок, а второй предложить надеть самому. Делать это с добрым, спокойным лицом, проявляя уважение к тому, что делает ребенок.

**Ведущий:** *Как вести себя, если речь идет о ребенке старшего возраста, уже более-менее самостоятельном?*

**Т.В.:** Если это ребенок постарше и ему трудно понять, что он хочет или у него нет на это сил, нужно объяснить, что в результате предпринятых действий его ожидает приятного. Либо напрямую спросить: «Чем тебе сейчас помочь?»

***Ведущий: Здесь мы возвращаемся к золотому правилу, о котором мы уже говорили ранее: главное – выслушать, не перебивая.***

**Т.В.:** Главное в любых спорах – выслушать ребенка, дать возможность ему высказаться, дать понять, что он услышан. Обосновать свою точку зрения, почему нет. Очень важно помнить, что нет – значит нет. Оно не может потом превратиться в «да». Поэтому во время проживания такого периода **самостоятельности и развития уверенного поведения**, «нет» должно быть немного. По сути, только то, что опасно и приносит разрушение. Все остальное – в общем «да», с предложением того, как это можно исследовать и принятием того, как это хочет исследовать ребенок. С соблюдением правил безопасности, если ребенок их не знает. Помните о ваших собственных эмоциях. Если вы слушаете – ваше лицо не должно быть холодным и отстраненным, злым.

***Ведущий: А существует ли «стоп-лист»? То, чего делать категорически нельзя?***

**Т.В.:** Нельзя кричать на ребенка, унижать его и оскорблять. Нельзя делать резких импульсивных движений. Возможно, все это у ребенка в жизни уже было, и такое поведение взрослого нивелирует все хорошее, что мы делали первые два года.

Голос повышать можно, чтобы привлечь внимание ребенка, но интонация не должна быть обидная. Есть такая присказка, боевая команда «Гааааак!». На самом деле «так» – это разрешение продолжать то, что делаешь и определенная поддержка. Здесь нет оскорбления, но есть понимание, что родитель тебя услышал. У ребенка есть возможность сконцентрироваться, потому что он видит готовность родителя слушать и быть с ним.

***Ведущий: Правильно ли я понимаю, что третий год можно назвать временем формирования границ в отношениях взрослого и ребенка?***

**Т.В.:** Психологические границы человека – это понимание собственного «я», как отдельного от других. Границы определяют самого человека, его возможности, его желания и ощущения и отношения с другими людьми. Вот, мы приняли ребенка, на первом году мы с ним познакомились, рассказали ему про себя, узнали про него. На втором году мы вместе взаимодействовали, приняли его таким, какой он есть. Он набрал силы, понял, что происходит, что его окружает, свои цели и задачи.

На третьем году он поконфликтовал с нами, начал строить доверие и формировать привязанность, по сути, принял «своих» и «чужих». Принял родителей как надежных и безопасных, а для всего остального мира определил, как он будет им пользоваться. Потому что дальше, проживая в семье и выходя в несемейные институты, ребенок будет строить такие же отношения, каким он научился в процессе формирования привязанностей и личных границ.

Границы позволяют понимать свои эмоции и позволяют формировать уверенное поведение, понимать, что ребенок хочет, заявлять об этом, получать обратную связь – хорошо это или плохо для него. Что-то просить, от чего-то отказываться и уверенно говорить «нет». Есть границы, которые связаны с нашими ценностями, установками и нормами, умением соблюдать правила. А есть защитные границы, которые ребенок придумывает чтобы защищать свое «я» от неприятных или угрожающих воздействий. Многие дети защищаются, фантазируя, уходя в нереальные миры. Или же они защищаются через агрессию – я агрессивен, значит, не надо ко мне подходить. Толкаются, дерутся, становятся двигательно-беспокойными. Некоторые одновременно защищают и привлекают к своим границам экстравагантным видом – например, одеваются так, чтобы

быть всем заметными. Так, что окружающим сразу станет понятно, кто перед ними, и не надо будет задавать вопросы, на которые ребенок не хочет пока отвечать.

***Ведущий: Есть ли момент, когда нужно проявить жесткость и настоять на своем? И как этот момент не упустить?***

**Т.В.:** Говорить твердое «Нет» только на то, что совсем опасно и вредно. Все остальное – «Да». Тогда у ребенка формируется понимание, что путь к изучению мира для него свободен. Если родитель устал, он может сказать об этом. Тогда он учится соблюдать договоренности с ребенком: ты делаешь это, пока я отдыхаю. Ребенок формирует таким образом волю, когда взрослый достаточно четко говорят, что они хотят и какого результата они ожидают. Как дать задание ребенку, чтобы он видел результат? Нужно самому четко понимать, чего мы ждем, и формулировать, а потом проверить, что услышал ребенок. Потому что иногда мы говорим одно, подразумевая другое. А как результат хотим увидеть третье. Давая ребенку задание, нужно четко обозначить результат и проверить как он понял то, о чем вы попросили. И когда он этого результат достигнет, нужно его похвалить за достижение. Тогда у ребенка поймет, что он вкладывался не зря, у него будет развиваться воля, а взрослый будет для него надежным человеком и с ним вместе будет интересно развиваться.

***Ведущий: Что делать, если ребенок проявляет жестокость и говорит гадости?***

**Т.В.:** Мы должны помнить, что ребенку в прошлом было плохо. Но у него не было возможности высказать это. Сейчас ребенок более уверен в себе, у него появилась возможность высказаться. Те неприятные вещи, которые он говорит, обращены не к нам, а к прошлому, которое причиняло ему боль. Нужно сказать, что нас это обижает, но это не значит, что мы разлюбили или вернем ему обратно. Ребенку нужно понять, что его не вернут в детский дом – не важно, как он себя ведет или что говорит.