



# Ребёнок с опытом сиротства. Как понять и помочь?

RODNYE.BY

Данный гайд разработан Центром психологической поддержки  
усыновителей «Родные Люди» — в помощь педагогам



Минск, 2025

# Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                 | 3  |
| 1. Депривация                                            | 4  |
| 2. Травматизация                                         | 6  |
| 3. Влияние прошлого опыта                                | 10 |
| 4. Переживание утраты кровной семьи, значимого окружения | 12 |
| 5. Нарушение привязанности                               | 14 |
| 6. Адаптация в семье после усыновления                   | 18 |
| 7. Конфликт лояльности                                   | 20 |
| 8. Стигматизация                                         | 21 |
| 9. Нейроотличия                                          | 23 |
| 10. Как избежать ретравматизации                         | 23 |
| 11. Как помочь семье                                     | 25 |



## Введение

Когда в школу приходит ребёнок с теми или иными особыми потребностями - это всегда дополнительная задача для педагога. И нам совсем не хотелось бы, чтобы особые потребности детей с опытом сиротства воспринимались как лишняя нагрузка. Наша цель - помочь учителю лучше понять причины трудного поведения ребёнка и его проблем в учёбе. А когда есть понимание - приходят и решения.

Мы хотим познакомить вас с основными понятиями «педагогике травмы», психологии сиротства и усыновления. Надеемся, что вы сможете найти ответы на следующие вопросы:

- почему дети с опытом сиротства часто ведут себя нетипично и не понятно?
- как понять, что для ребёнка является травматическим триггером?
- как помочь ребёнку справиться с эмоциональными, когнитивными, поведенческими проблемами, связанными с его опытом сиротства?
- как избежать ретравматизации, дезадаптации ребёнка в учреждении образования?
- как помочь семье справиться с нетипичными родительскими задачами и не допустить возврата ребёнка в сиротское учреждение?



### ВАЖНО

В Беларуси тайна усыновления строго охраняется законом. Разглашение информации об усыновлении без согласия усыновителей или усыновленного ребенка, достигшего совершеннолетия, влечет административную, а иногда и уголовную ответственность. Если вам стало известно об усыновлении ребёнка, даже если сами усыновители рассказали вам об этом, - обходиться с этой информацией надо вдумчиво и бережно. Знание об усыновлении и особенных потребностях ребёнка может оказаться ключевым в вашем взаимопонимании с ним. Важно обсудить с усыновителями и с тематическим психологом то, каким образом вы можете учитывать историю жизни ребёнка, помогать ему учиться и развиваться, о чём и как разговаривать с ним, какие вопросы будут уместны, а какие нет. Также обсудите, что необходимо учитывать в вашей работе с классом и коллегами. Такой разговор создаст между вами и семьёй отношения доверия и безопасности для всех сторон.

## Общие принципы, которых мы советуем придерживаться

- **Конфиденциальность:** уважайте право семьи на конфиденциальность. Не обсуждайте статус усыновления ребенка с другими учениками или родителями без разрешения усыновителей.
- **Индивидуальный подход:** помните, что каждый ребенок уникален, и его опыт усыновления также индивидуален. Не стоит делать общие выводы или ожидать, что все усыновленные дети будут вести себя одинаково.
- **Позитивный настрой:** создавайте в классе атмосферу принятия и поддержки. Показывайте разнообразие мира, людей, семей, потребностей и талантов. Учите детей быть толерантными, принимающими и любознательными к различиям.
- **Открытая коммуникация:** поддерживайте открытую и доверительную коммуникацию с усыновителями. Регулярно обменивайтесь информацией о ребенке, его успехах и трудностях. Спрашивайте, советуйтесь, совместно определяйте стратегии воспитания и обучения ребёнка.

Дети с опытом сиротства часто ведут себя «нетипично» и «непонятно» по сравнению с детьми, выросшими в стабильной семейной среде, потому что их мозг и нервная система развивались в условиях, которые существенно отличались от оптимальных. Ниже рассмотрим основные причины, влияющие на поведение и самочувствие ребёнка с опытом сиротства.



### 1. Депривация

Депривация — это состояние, при котором ребёнок длительное время лишён необходимых для развития условий: разнообразия зрительных, тактильных и иных сенсорных стимулов, стабильности и повторяемости событий, эмоционального отклика, телесного контакта, общения.

У детей с опытом сиротства депривация может быть сенсорной, эмоциональной, социальной или связанной с отсутствием привязанности. Она нарушает формирование базового доверия к миру, мешает развитию саморегуляции, познавательных процессов и уверенности в себе.

Вот примеры последствий депривации, которые важно учитывать в поведении и учёбе ребёнка с опытом сиротства:

- самостимуляция: сосёт пальцы, раскачивается, грызёт предметы;
- трудности понимания абстрактной

информации;

- неразвитая мелкая и общая моторика;
- соматические проявления тревоги (головные боли, боли в животе, тошнота без органических причин, тики, заикание, нарушения терморегуляции);
- ребёнок может не понимать, что с ним происходит («я не знаю, почему я плачу или злюсь»);
- не адекватные ситуации эмоции: смех вместо страха, агрессия вместо грусти;
- отсутствие словаря чувств, слабое отражение эмоций в речи;
- тревога, замаскированная под возбуждение или гиперактивность;
- ребёнок может чувствовать себя «переполненным» эмоциями, которые не знает, как сдерживать;
- ребенок может испытывать сенсорную перегрузку из-за шума, скученности и отсутствия личного пространства.

Эти и другие последствия депривации требуют внимательного, чуткого подхода и работы с детским психологом, педиатром и педагогами.

**Что необходимо ребёнку с опытом депривации, чтобы последствия этого опыта перестали «портить жизнь» ему и окружающим**

#### Безопасность и предсказуемость

Ребёнку необходимо знать, что взрослый рядом, что он не исчезнет, что правила понятны и стабильны. Это помогает снизить тревожность и формировать базовое доверие.



**ВАЖНО**

Стабильный режим дня, последовательные реакции взрослых, отсутствие неожиданных наказаний.

## Эмоциональный отклик и принятие

Ребёнку нужен внимательный взрослый, который не отвергает его за поведение, даже если оно не правильное.



**ВАЖНО**

Эмпатическое слушание, поддерживающие фразы («Я вижу, тебе трудно», «Я рядом»), принятие чувств без осуждения.

## Физическая и телесная близость

Мягкий телесный контакт (если допустим для ребёнка), объятия, поглаживания, качание, совместные игры помогают восстановить ощущение собственного тела и безопасность в отношениях.



**ВАЖНО**

Не навязывать, а предлагать телесный контакт, ориентируясь на комфорт ребёнка.

## Опыт значимости и принадлежности

Ребёнок с депривацией особенно нуждается в ощущении, что он нужен, его ценят, с ним считаются.



**ВАЖНО**

Хвалить не за результат, а за усилия, включать ребёнка в семейные и школьные дела, спрашивать мнение, делегировать посильные задачи.

## Связь с устойчивым взрослым

Для восстановления после депривации необходим не просто взрослый рядом, а эмоционально доступный, предсказуемый, готовый к привязанности человек, который выдерживает трудности и остаётся рядом.



**ВАЖНО**

Родитель или значимый взрослый, который не «отказывается» от ребёнка даже в сложные периоды.

## Свобода в исследовании и игре

Ребёнку необходимо пространство для инициативы, проб, ошибок, где он может чувствовать себя автором своего опыта.



**ВАЖНО**

Не опекать чрезмерно, позволять ребёнку выбирать, фантазировать, играть без оценки.

Эти потребности — базис для восстановления после депривации. Удовлетворение их даёт ребёнку шанс не просто «адаптироваться», но и полноценно развиваться, восстанавливать доверие к миру и себе.





## 2. Травматизация

Травматизация у детей с опытом сиротства — это психологическое состояние, возникающее в результате потери, небезопасной среды, пренебрежения или насилия, которые ребёнок пережил до попадания в новую семью. Речь может идти как об одном событии, так и о длительном нахождении в условиях небезопасности и беспомощности (кумулятивная травма). В результате нарушается базовое чувство доверия к миру и взрослым, формируются сильная тревога, уязвимость и защитные реакции. Травматизация влияет на поведение, эмоции, внимание, самооценку, способности к обучению и отношения с окружающими. Ребёнок может казаться непослушным, замкнутым или агрессивным, но за этим часто стоит страх, связанный с прошлым опытом, и потребность в стабильной, поддерживающей среде.

Травматизация у детей с опытом сиротства — это не просто негативный опыт или депривация. Негативные события могут быть болезненными, но не обязательно нарушают развитие. Депривация — это длительная нехватка любви, заботы, стимулов, без резких потрясений. А психоэмоциональная травма — это опыт, когда ребёнок чувствует себя в полной опасности, беспомощности и одиночестве, часто в условиях насилия, резкой утраты или предательства. Она нарушает базовое ощущение безопасности и может сильно повлиять на поведение, восприятие себя и мира, отношения с другими. Именно глубина эмоционального потрясения отличает травму от

Эти проявления часто являются способом ребёнка защищаться и адаптироваться к миру после травматического опыта.

других видов неблагополучия.

Типичные последствия травматизации у детей с опытом сиротства могут затрагивать поведение, эмоции, физическое состояние и социальные навыки. Постоянный стресс приводит к активации системы «бей, беги или замри». При этом часто преобладает реакция «замри», что проявляется в эмоциональной отстраненности, апатии, отсутствии инициативы и трудностях с выражением эмоций. Ребёнок может казаться бесчувственным, равнодушным, возникают мысли о его патологической агрессивности или жестокости. Педагогам приходится наблюдать самые разные последствия травматизации ребёнка:

- ложь, воровство, обман, нарушение границ;
- резкие необъяснимые перепады настроения: от апатии до эйфории;
- патологически заниженная самооценка;
- нарушения внимания, низкая умственная работоспособность, быстрая утомляемость, и как следствие - академическая неуспеваемость, трудности в обучении;
- повышенная чувствительность к сенсорным раздражителям (свет, звук, прикосновения);
- недоверие к взрослым, избегание близости;
- трудности в социализации, отчуждение от сверстников;
- повышенная потребность контролировать или, наоборот, подчиняться.

Проблемное, непонятное, неадекватное на первый взгляд поведение ребёнка может «запускать» травматическим триггером. Триггеры – это конкретные стимулы (ситуации, места, звуки, запахи, слова, образы), которые напоминают ребенку о травматическом событии и вызывают сильную эмоциональную или физиологическую реакцию.

## Как понять, что для ребёнка является травматическим триггером?

Понимание травматических триггеров у ребенка – это ключевой шаг к созданию безопасной и поддерживающей среды, способствующей его исцелению и развитию.

### 1. Наблюдайте за поведением ребенка:

- обращайте внимание на внезапные изменения настроения: раздражительность, тревогу, страх, агрессию, плач, отстраненность, замкнутость или суетливость;
- замечайте физиологические реакции: обращайте внимание на учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, покраснение лица, затрудненное дыхание, тошнота, головокружение, головная боль или мышечное напряжение;
- замечайте, если ребенок начинает проявлять регрессивное поведение, характерное для более раннего возраста (например, сосать палец, мочиться в постель, говорить детским голосом);
- обращайте внимание на избегающее поведение: замечайте, избегает ли ребенок определенных мест, людей, занятий или разговоров;

### 2. Анализируйте ситуации, предшествующие нетипичному поведению, ищите повторяющиеся закономерности; помните, что тригге-

ры могут быть очень индивидуальными и зависеть от конкретного опыта ребенка. То, что является триггером для одного ребенка, может быть нейтральным или даже приятным для другого.

### 3. Избегайте прямых вопросов о травме: они могут быть травматичными для ребенка и вызвать сильный стресс.

### 4. Будьте чуткими и поддерживающими:

- слушайте ребенка без осуждения: дайте ему возможность выразить свои чувства и мысли, не перебивая и не критикуя его;
- подтверждайте чувства ребенка: скажите, что вы понимаете, почему он чувствует себя именно так, и что его чувства нормальны;
- предлагайте поддержку и помощь: спросите ребенка, что вы можете сделать, чтобы помочь ему справиться со своими чувствами.

## Примеры триггеров

- места: детский дом, больница, место, где произошло травматическое событие;
- люди: человек, напоминающий обидчика, человек с определенным голосом или запахом;
- звуки: громкие звуки, крики, плач, звуки сирен;
- запахи: запах алкоголя, табака, лекарств;

- слова и фразы: слова, которые использовал обидчик, слова, связанные с травматическим событием;
- образы: фотографии, фильмы, телепередачи, напоминающие о травме;
- ситуации, напоминающие о травме (например, ссора между родителями, медицинская процедура);
- даты и праздники: даты, связанные с травматическим событием: день рождения обидчика, годовщина смерти близкого человека).



#### **ВАЖНО**

- Триггеры могут меняться со временем: то, что было триггером сегодня, может не быть им завтра.
- Реакция на триггер может быть отсроченной: ребенок может отреагировать на триггер не сразу, а через некоторое время.
- Выявление триггеров – это процесс: он требует времени, терпения и постоянного наблюдения.

## **Ключевые потребности ребёнка с психоэмоциональной травмой**

### **Потребность в безопасности и предсказуемости**

Ребёнку важно знать, что взрослые не причинят вреда, будут последовательны и надёжны. Реакции и поведение взрослых должны быть спокойными и понятными.



#### **ВАЖНО**

Обеспечить повторяющиеся ритуалы и чёткие границы для ощущения безопасности и покоя.

### **Потребность в восстановлении доверия**

Доверие к взрослым нарушено, поэтому ребёнок должен заново убедиться, что взрослые надёжны, не предадут и не исчезнут.



#### **ВАЖНО**

Настроиться на терпение и последовательные шаги в течение длительного времени. Нельзя угрожать и наказывать разрывом отношений, отвержением.

### **Потребность в принятии всех чувств, включая «трудные»**

Ребёнок может испытывать гнев, страх, стыд, агрессию, которые могут казаться не адекватными ситуации



#### **ВАЖНО**

Не отвергать и не осуждать эти чувства, а помогать с ними справляться.



### Потребность в безусловной значимости

Независимо от поведения, ребёнок должен ощущать: его любят не «за что-то», а просто за то, что он есть.



**ВАЖНО**

Разделять личность ребёнка и его поведение, становиться «на одну сторону баррикад» с ребёнком против симптомов травмирующего опыта, помогать их преодолевать.

### Потребность в восстановлении самооценки

Из-за травматического опыта ребёнок может считать себя «плохим», «ненужным».



**ВАЖНО**

Помогать ему заново увидеть свою ценность, способности и право быть собой.

### Потребность в автономии

У ребёнка может быть повышенная потребность в том, чтобы контролировать происходящее.



**ВАЖНО**

Важно, чтобы взрослые давали возможность выбора и сохраняли уважение к границам.

### Потребность в телесной и эмоциональной стабилизации

Травматический опыт может быть причиной трудностей с саморегуляцией.



**ВАЖНО**

Обеспечить ребёнку специальные практики, телесный комфорт, спокойный контакт (без навязчивости), чтобы научиться регулировать эмоции и состояние.





### 3. Влияние прошлого опыта (жизнь в неблагополучной семье и жизнь в интернатном учреждении - как научение)

Влияние прошлого опыта на ребёнка с опытом сиротства можно рассматривать с позиции дефицитов и с позиции негативного научения. Он мог не иметь возможности научиться важным позитивным нормам и навыкам, или находился в среде, которая давала ему негативные образцы для подражания, подкрепляла дисфункциональные модели поведения.

Дефицит опыта и навыков может выражаться в следующем:

- недостаток социального обучения: дети, выросшие в условиях сиротства, часто не имеют возможности наблюдать и учиться у взрослых моделям здорового поведения, эмоциональной регуляции и социальных взаимодействий;
- неразвитые социальные навыки: они могут испытывать трудности с пониманием социальных норм, правил и сигналов, что приводит к неадекватному поведению в различных ситуациях. Например, ребёнок может подходить слишком близко к собеседнику, неожиданно обнимать или трогать, не учитывая, что это может быть нежелательно;
- задержка в развитии: отсутствие стимуляции, заботы и внимания может приводить к задержке в развитии когнитивных, речевых и моторных навыков.

Теперь рассмотрим, как негативное научение может влиять на ребёнка. Опыт сиротства - это не всегда только опыт пребывания в интернатном учреждении. Разные дети имеют за плечами разные истории. Соответственно, у них были разные образцы для поведения, которые они усвоили. Рассмотрим два варианта: воспитание в интернатном учреждении и жизнь в неблагополучной кровной семье.

Типичные проявления негативного научения у ребёнка, воспитывавшегося в доме ребёнка или детском доме, часто отражают его адаптацию к среде, где взрослые меняются, внимание дефицитно, а личные границы нарушаются.

- Пассивность, безынициативность — ребёнок не делает попыток что-то изменить, боится ошибиться.
- Механическое поведение — действует по шаблону, не включаясь эмоционально (ест, говорит, играет по «программе»).
- Избыточная угодливость — пытается «понравиться» взрослым любой ценой, теряя собственные желания.
- Манипулятивное поведение — усвоил, что добиться чего-то можно только хитростью, жалобами или провокациями.
- Взрывные реакции на незначительные стимулы — опыт научил защищаться через крик, агрессию, отказ.
- Присвоение чужого и небрежность к своему - поскольку не было опыта обладания чем-то своим.

Эти проявления — не признак «плохого характера», а логичный отклик на долгий опыт отсутствия безопасности, стабильной заботы и индивидуального внимания.

У ребёнка из асоциальной, неблагополучной семьи негативное научение формируется в ответ на хаос, насилие, игнорирование или непоследовательность со стороны взрослых. В такой среде поведение и восприятие мира становятся инструментами выживания, а не развития.

Вот типичные проявления:

- Жёсткий контроль или стремление к власти — ребёнок старается всё контролировать, не доверяя взрослым.
- Агрессивность, провокации — усвоено, что нападение — лучший способ защиты.
- Манипуляции, ложь, жалобы — так ребёнок учился привлекать внимание или получать помощь.
- Жесткий или подражательный стиль общения — речь может быть агрессивной, подчеркнуто «взрослой», с жаргонной, нецензурной лексикой.
- Сексуализированное поведение, не соответствующие возрасту провокации сексуализированного характера.
- Стремление к подражанию вредным привычкам взрослых.

Эти формы поведения могли быть сформированы тогда, когда ребёнок учился через подражание, не в состоянии критично осмыслить те или иные поступки взрослых. С ребёнком из неблагополучной семьи особенно важно работать последовательно, уважительно и без осуждения.

Дети с опытом негативного научения в интернатных учреждениях или неблагополучных семьях имеют специфические потребности, отличающиеся от потребностей типично развивающихся сверстников. Эти потребности вытекают из того, как ребёнок приспосабливался к среде, где забота, безопасность и предсказуемость были нарушены.

### Потребность в устойчивом и принимающем взрослом

Для восстановления базового доверия и способности к привязанности.



**ВАЖНО**

Безусловно принимающий взрослый, который остаётся рядом даже при трудном поведении, помогает «перепрограммировать» опыт отвержения.

### Право на чувства без наказания или осуждения

Ребёнку нужно пространство, где он может злиться, бояться, плакать — и быть понятым, а не отвергнутым.



**ВАЖНО**

- сохранять эмоциональную устойчивость в моменты эмоциональных «вспышек» ребёнка, контейнировать их;
- давать поддержку в восстановлении уважения к себе и другим (из-за прошлого опыта у ребёнка может быть искажённое понимание норм общения).

## Потребность в дополнительной помощи в учёбе

Дети с негативным научением часто имеют пробелы в базовых знаниях и навыках и слабую концентрацию внимания.



### ВАЖНО

- тщательно диагностировать, в чём у ребёнка пробелы и затруднения, чтобы целенаправленно помочь их преодолеть
- обеспечить ребёнку чёткую структуру, наглядность, повторяемость
- давать поддерживающую обратную связь без осуждения и обесценивания

## Чёткие, доброжелательные границы

Ребёнку важно знать, что взрослый управляет ситуацией безопасно и с заботой.



### ВАЖНО

- соблюдать баланс между «мягкосердечностью» и «строгостью»
- предсказуемость в отношениях и событиях (резкие перемены вызывают тревогу и откат к защитному поведению).

Ребёнок с опытом сиротства часто делает то, чему научился, чтобы выжить.

И чем устойчивее, доброжелательнее и последовательнее взрослые рядом, тем выше шанс, что ребёнок научится жить иначе.



## 4. Переживание утраты кровной семьи, значимого окружения

Ребёнок с опытом сиротства переживает утрату кровной семьи — даже если потеря произошла в младенчестве. Это может быть утрата родителей, связей, языка, культуры, телесного опыта — всего, что формирует ощущение принадлежности и безопасности.

Особенность этой утраты в том, что она часто неосознаваема, лишена слов и ритуалов прощания. Ребёнок живёт с внутренней болью, которую не может объяснить, а потому выражает её поведением, не всегда понятным окружающим: тревогой, агрессией, отстранённостью.

Переживание утраты у детей с опытом сиротства — это долгий, волнообразный процесс, требующий чуткости, времени и присутствия близкого, который не отвернётся. Вот некоторые распространенные признаки:

- тревожность и беспокойство о том, кто его кровные родители, почему они от него отказались, что с ними сейчас. Может проявляться в нервозности, частых обращениях к учителю за подтверждением, сложностях с концентрацией внимания.
- периодические приступы грусти, тоски, чувство одиночества. Ребенок может казаться подавленным, менее активным и жизнерадостным.
- гнев и раздражительность: они могут быть направлены на себя, на приемных родителей, на кровных родителей, на окружающих.
- неуверенность в себе и низкая самооценка: может возникать из-за ощущения «отличности» от других детей, из-за отсутствия информации о своей истории, из-за страха быть отвергнутым.

- проблемы с поведением: демонстративное непослушание, нарушение правил, агрессивное поведение (драки, обзывания), воровство, ложь. Это может быть способом привлечь внимание или выразить свой гнев и обиду.
- трудности в обучении: сложности с концентрацией внимания, рассеянность, снижение успеваемости. Беспокойство и эмоциональные переживания могут мешать учебе.
- поиск информации о кровной семье: настойчивые вопросы о кровных родителях, попытки найти информацию в интернете, в архивах. Это может быть способом удовлетворить свою потребность в знаниях о своей истории.

Особенности, связанные с возрастом:

- младшие школьники (**6-10 лет**): могут испытывать больше страхов и тревог, чаще регрессировать в поведении, иметь трудности с выражением своих чувств словами.
- подростки (**11-18 лет**): могут испытывать более сильные эмоциональные переживания, связанные с утратой и идентичностью. Могут бунтовать, отрицать авторитеты, экспериментировать с рискованным поведением.

**Ключевые потребности усыновлённых детей, связанные с утратой своей первой семьи и корней**

### Потребность в признании утраты



**ВАЖНО**

Важно, чтобы взрослые не замалчивали их прошлое, не делали вид, что «ничего не было». Признание потери даёт право чувствовать горе и искать смысл.

### Потребность в принятии всех чувств

Грусть, злость, растерянность, ревность — нормальны.



**ВАЖНО**

Важно создать пространство, где чувства не отрицаются и не наказываются.

### Потребность в устойчивых, надёжных отношениях

После утраты важнейшее — быть уверенным, что сейчас взрослый не уйдёт, не бросит, не исчезнет, его «не отберут». Стабильность — лекарство от потери.



**ВАЖНО**

- учитывать страх потери у ребёнка и не провоцировать его, не манипулировать им в воспитательных целях
- давать поддерживающие послания ребёнку об усыновителях и их надёжности для ребёнка

## Потребность в индивидуальном темпе

Переживание горя у каждого происходит по-своему.



**ВАЖНО**

Не торопить, не сравнивать, дать время для проживания утраты - столько, сколько ребёнку нужно.

Эти потребности — основа эмоционального восстановления. Увидеть их — значит начать по-настоящему поддерживать. Если ребенок испытывает серьезные эмоциональные или поведенческие проблемы, возможно, он нуждается в профессиональной помощи. Обсудите с родителями необходимость обращения к тематическому психологу (работающему с замещающими семьями).



### 5. Нарушение привязанности

Нарушение привязанности у детей с опытом сиротства — это искажение способности строить доверительные отношения, возникающее из-за утраты или небезопасного опыта ранней заботы. В таких ситуациях дети часто не чувствуют, что взрослому можно доверять, что он рядом и не причинит боли. Это проявляется в сильной тревожности, трудностях с контролем эмоций, импульсивности, агрессии или, наоборот, в отстранённости и «непробиваемом» спокойствии. Ребёнок может быть очень ласковым с незнакомыми и равнодушным к близким. Это след травмы привязанности, который лечится только в устойчивом, чутком контакте.

Педагогам важно понимать, что этот контакт прежде всего должен выстроиться у ребёнка с усыновителями. Не позволяйте ребёнку втянуть вас в «треугольник», где он - «жертва», а родители - «агрессоры». Маркером такой «манипуляции» может быть ваше чувство жалости к «бедному ребёнку» и гнев по отношению к родителям. Не игнорируйте жалобы ребёнка, при этом все вопросы решайте с родителями и ребёнком в открытой коммуникации, перепроверяйте факты.

Существуют разные подходы к понятию нарушений привязанности и определению их видов. Мы предлагаем вам ознакомиться с описаниями, которые помогут получить общее представление, не претендуя на строгое научное соответствие тому или иному подходу.

#### Реактивное расстройство привязанности (РРП)

РРП — медицинский диагноз, включённый в DSM-5 и МКБ-10/11. Он описывает тяжёлое клиническое нарушение, возникшее из-за грубого пренебрежения, депривации или многократных перемещений в раннем возрасте. РРП характеризуется эмоциональной отстранённостью, низкой способностью формировать близкие отношения, отсутствием отклика на утешение, слабой реакцией на контакт.



**ВАЖНО**

РРП является серьёзным расстройством, требующим профессиональной помощи, диагностируется у детей, как правило, до 5 лет. Симптомы должны присутствовать на протяжении не менее 12 месяцев и быть заметными в большинстве ситуаций. Диагноз РРП может поставить только квалифицированный специалист (психиатр, психотерапевт). Лечение РРП заключается в восстановлении нарушенных связей и создании безопасной и поддерживающей среды для ребенка. Раннее выявление и вмешательство значительно повышают шансы на благоприятный исход.



## Недифференцированная (диффузная) привязанность

Проявления: ребёнок чрезмерно ласков с незнакомыми, не различает границы, легко идёт на контакт, не обращается к значимому взрослому в стрессовых ситуациях. Такая привязанность нормальна в возрасте от 6 до 8 месяцев, но после этого возраста ребёнок учится выделять значимых взрослых в своём окружении, дифференцирует людей на «близких» и «чужих». Также проявления диффузной привязанности нормальны на этапе первичной адаптации в семье (см. далее «Адаптация в семье после усыновления»), но если симптомы не исчезают по истечении года, на это надо обратить внимание.

Причины диффузной привязанности за рамками «нормативного периода»:

- недостаток последовательной заботы и внимания;
- частая смена опекунов;
- непоследовательность в воспитании;
- пренебрежение нуждами ребенка;
- насилие в семье.



### ВАЖНО

#### Потребности ребёнка с диффузной привязанностью

- Чёткие, устойчивые границы в отношениях — кто «свой», а кто — нет.
- Формирование различий между ролями взрослых (родитель, педагог, посторонний).
- Последовательность в откликах взрослого — не «слишком много» и не «слишком мало».
- Укрепление устойчивых отношений с одним-двумя взрослыми (педагог может помогать в формировании устойчивых отношений не с собой, а с родителями).

## Что делать, если вы подозреваете у ребенка диффузную привязанность

Обсудите это с усыновителями, чтобы выработать общее понимание происходящего и стратегию действий. Большой ошибкой может быть начинать с доверительных разговоров с ребёнком. Возможно, вам нужно будет «сделать шаг назад» и всё позитивное подкрепление ребёнку давать только через родителей - так, чтобы с течением времени он привык связывать именно их с хорошим для себя. Используйте фразы: «Я обязательно посоветуюсь с твоими родителями, как лучше», «Я передам твоим родителям, какой ты молодец, они этому будут рады» «Мы вручим диплом твоим родителям, и вы вместе решите, где он будет храниться».

## Амбивалентная привязанность

Проявления: противоречивое поведение — одновременно стремление к близости и страх перед ней, вспышки тревоги, агрессии или замирания.

Основные причины формирования амбивалентной привязанности связаны со следующими факторами:

- непоследовательным и непредсказуемым поведением значимых взрослых по отношению к ребенку;
- чрезмерной вовлеченностью усыновителя и нарушением границ;

- тревожностью и озабоченностью усыновителя по поводу безопасности и благополучия ребенка;
- родительской депрессией или другими психическими расстройствами усыновителя;
- недостатком социальной поддержки семьи - усыновитель, который чувствует себя изолированным и лишенным социальной поддержки, может быть менее чутким и внимательным к потребностям ребенка.



**ВАЖНО**

Наблюдая противоречивое поведение ребёнка по отношению к усыновителям, включающее вспышки агрессии, - не делать поспешных выводов о психологическом благополучии семьи

Задача педагога - поддерживать усыновителей в том, чтобы видеть позитивные проявления привязанности ребёнка к ним, их значимость, давать уверенность в том, что со временем отношения станут более ровными.

### **Избегающая привязанность**

Избегающая привязанность - это небезопасный тип привязанности, при котором ребенок избегает близости со значимыми взрослыми, проявляет мало эмоций при расставании и встрече, кажется независимым и самодостаточным. У детей с опытом сиротства риск формирования избегающей привязанности значительно повышен из-за ряда факторов:

- частая смена заботящихся взрослых;
- недостаток индивидуального внимания и заботы;
- недостаток эмоциональной отзывчивости и чувствительности взрослых, физического контакта и ласки.

В условиях недостаточного внимания и заботы дети могут научиться подавлять свои эмоции и потребности, чтобы не испытывать разочарования и не привлекать лишнего внимания. Подавление эмоций и потребностей может приводить к избегающему поведению и кажущейся независимости.

### **Как проявляется избегающая привязанность у ребенка с опытом сиротства**

- Избегание физической близости: ребенок избегает объятий, прикосновений и других форм физического контакта.
- Независимость и самодостаточность: ребенок не просит о помощи и не проявляет потребности в утешении.
- Скрытность и подавление эмоций: ребенок не проявляет своих эмоций, особенно негативных, и кажется эмоционально отстраненным.
- Фокус на деятельности, а не на отношениях: ребенок больше интересуется игрушками и деятельностью, чем общением с людьми.
- Трудности с доверием: ребенку трудно доверять другим людям;
- Ребенок не расстраивается при расставании с усыновителями и не проявляет радости при встрече;

- Фокус на деятельности, а не на отношениях: ребенок больше интересуется предметами и манипуляциями с ними, чем общением с людьми.
- Трудности с доверием: ребенку трудно доверять другим людям.

Избегающая привязанность у ребенка с опытом сиротства не «приговор» на всю жизнь. Прежде всего - обсудите с усыновителями, как они видят проблему ребёнка, выработайте совместную стратегию помощи ему. Педагог может сыграть важную роль в формировании более безопасных моделей привязанности.

Для этого нужно:

- уважение к потребности в дистанции, без попыток «сломать стену»;
- надёжное, спокойное присутствие взрослого рядом, даже если ребёнок его «не замечает»;
- признание чувств без навязывания контакта: «Я рядом, если захочешь»;
- невербальные формы общения — совместная деятельность, взгляд, присутствие.

Правильный подход и поддержка могут помочь ребенку с опытом сиротства сформировать более здоровые и безопасные отношения привязанности и улучшить его эмоциональное благополучие.

### Тревожная привязанность

Тревожная привязанность характеризуется повышенной потребностью в близости, внимании и подтверждении любви со стороны значимых взрослых, в сочетании с сильным страхом быть отвергнутым, покинутым ими или нелюбимым, что часто усугубляется опытом утраты кровной семьи.

Ребенок с этим типом привязанности может демонстрировать чрезмерную зависимость от родителей, переживать повышенную тревогу по поводу отношений, проявлять сильную ревность к другим членам семьи или друзьям семьи и постоянно нуждаться в подтверждении своей значимости и ценности в их глазах.

В основе такого поведения лежит страх повторной потери и нерешенная травма разлуки, а также вопросы идентичности и принадлежности. Ему может быть особенно трудно устанавливать границы в отношениях и выражать собственные потребности, опасаясь, что это приведет к отторжению.

Эмоциональное состояние ребенка сильно зависит от отношений с усыновителями, и он испытывает сильный дискомфорт и тревогу при малейшем намеке на отдаление.



**ВАЖНО**

**Основная мотивация:** страх быть покинутым и потребность в подтверждении собственной ценности и любви.

**Проявления:** цепляние за взрослого, страх расставания, эмоциональные качели, гиперчувствительность к отказу.

- Обсудите с усыновителями, как они видят проблему ребёнка, выработайте совместную стратегию помощи ему.
- Поддерживайте уверенность ребёнка в том, что усыновители «никуда не денутся», обязательно придут, заберут, позаботятся и т.п.
- Давайте ребёнку дополнительные возможности связаться с усыновителями, при этом чётко устанавливайте время, периодичность (чтобы эта возможность была для ребёнка предсказуема, гарантирована, но не безгранична).
- Принимайте тревогу ребёнка, не стыдите за неё.



#### ВАЖНО

Педагог не работает с проблемами и нарушениями привязанности у усыновлённого ребёнка. Это задача усыновителей. Однако некомпетентное вмешательство может усугубить проблему. А согласованная с родителями стратегия может помочь ребёнку быстрее перейти от задач привязанности к задачам развития и обучения.



### 6. Адаптация в семье после усыновления

Адаптация семьи и ребёнка к усыновлению — это длительный, поэтапный двусторонний процесс формирования эмоциональной связи, доверия и устойчивых отношений. Вот общие рекомендации по взаимодействию на разных этапах адаптации:

#### Первичная адаптация. Начальный этап.

(0 - 3 месяца в семье)

Этот этап начинается сразу после усыновления и может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев. Ребенок привыкает к новой семье, новому дому, новым правилам.

Он не чувствует доверия, испытывает тревогу, может быть гипербдительным или внешне «удобным». Ему важно, чтобы день был предсказуемым, взрослые — спокойными, а границы — чёткими.

- Поощряйте тесную связь ребенка с усыновителями.
- Узнайте у родителей о возможных особенностях ребенка, его прошлом опыте.
- Говорите с усыновителями обо всём, что вы наблюдаете, что вызывает у вас вопросы, о том, что необходимо учитывать - в поддерживающем тоне. У них сейчас сложный и важный период перестройки всего уклада жизни, хоть они могли готовиться к усыновлению не один год.
- Обеспечьте ребенку безопасную и предсказуемую обстановку в классе. Прикосновения — только по согласованию. Помните, что взгляд, голос, интонация для него сейчас важнее слов.
- Не требуйте от него слишком многого на этом этапе. Будьте готовы к трудностям и не ждите быстрых результатов.

### Первичная адаптация. Этап регресса.

(3-8 месяцев в семье)

После начального периода адаптации у ребенка может наблюдаться регресс – возвращение к более ранним формам поведения (например, энурез, сосание пальца, плакси-

вость). Могут быть истерики, агрессивные вспышки, сопротивление правилам. Это нормальный этап, который свидетельствует о том, что ребенок чувствует себя достаточно безопасно, чтобы выразить свои скрытые чувства и страхи.



#### ВАЖНО

Потребности, актуальные для этого этапа:

- **потребность в контейнировании сильных чувств.** Ребёнок «испытывает» стабильность взрослых: истериками, агрессией, отстранённостью. Так он проверяет: «Вы правда останетесь со мной?»
- **потребность в устойчивых значимых фигурах.** Один-два близких взрослых, которые не пугаются боли и не исчезают при сложностях. Лучше всего, если этими фигурами будут усыновители. Не конкурируйте с ними, но поддерживайте их.
- **потребность в праве на «детство».** Возможно, впервые ребёнок пробует играть, плакать, проявлять уязвимость — без стыда и страха.

- Понимайте, что регресс – это временное явление, в этот период на поведение ребёнка не всегда стоит реагировать жёсткими последствиями.
- Оказывайте ребенку поддержку и понимание. Помогайте ему выражать свои чувства и справляться с тревогой.
- Обсуждайте с родителями стратегии поддержки ребенка.
- Постепенно поощряйте ребенка к большей самостоятельности и ответственности.

Если на этом этапе семья усыновителей оказывается один на один с регрессивным поведением ребёнка, если со стороны педагогов родители слышат только замечания, претензии, негативные характеристики ребёнка - это может усугубить их выгорание и отчаяние, и даже привести к отмене усыновления. Вы можете сохранять мудрость и дальновидность, поддерживая в усыновителях веру в то, что этот трудный период скоро закончится. И если отношения в семье сейчас не разрушатся, то дальше можно будет сфокусироваться на учебных задачах.

### Первичная адаптация. Этап прогресса.

(8-18 месяцев в семье)

Это период, когда ребенок начинает проявлять более зрелое и уверенное поведение, интегрироваться в школьную жизнь, показывать успехи в учебе и строить здоровые отношения со сверстниками. Однако, важно понимать, что этот прогресс не всегда линейен и может сопровождаться временными откатами.

На этом этапе педагоги играют ключевую роль в укреплении позитивных изменений и создании условий для дальнейшего развития ребенка. Их задача – поддерживать успехи ребенка, помогать ему справляться с возникающими трудностями и укреплять его чувство уверенности в себе.

## Вторичная адаптация

(1,5 года в семье - до совершеннолетия ребёнка и далее)

Этот этап может начаться через несколько лет после усыновления и продолжаться на

протяжении всей жизни ребенка. На этом этапе у ребенка могут возникать вопросы о своей кровной семье, о причинах усыновления, о своей идентичности.

### Потребности, актуальные на этапе вторичной адаптации

- **Поддержка идентичности:** помогайте ребенку принять свою идентичность и интегрировать свой опыт усыновления в свою личность.
- **Открытое обсуждение:** если в классе возникнут вопросы об усыновлении - важно, чтобы вы давали на них грамотные ответы, свободные от домыслов и стереотипов.
- **Предотвращение стигматизации:** Предотвращайте любые проявления стигматизации или дискриминации в отношении усыновленных детей.

При необходимости направляйте ребенка и его семью к специалистам (психологам, психотерапевтам), специализирующимся на вопросах усыновления.

Важно, что процесс адаптации, и порой очень нелёгкий, проходят как ребёнок, так и родители, и другие члены семьи. Все они нуждаются в понимании и поддержке, и очень чувствительны к мнению окружающих.



## 7. Конфликт лояльности

Конфликт лояльности — это внутренний эмоциональный кризис, который возникает у приёмного ребёнка, когда любовь и привязанность к новым родителям воспринимаются как предательство по отношению к кровным. Ребёнок может неосознанно избегать близости, проявлять агрессию, идеализировать кровную семью, игнорируя факты, которые противоречат этой идеализации, или демонстрировать «двойную жизнь» — послушание в одном окружении и протест в другом. Такое поведение может быть попыткой сохранить связь с утраченным прошлым и справиться с сильными чувствами в условиях новой реальности. В ситуациях конфликта лояльности приёмный ребёнок испытывает внутреннее напряжение между желанием быть верным своей кровной семье (даже если она причинила боль) и необходимостью выстраивать привязанность к приёмной.

### Возможные проявления конфликта лояльности в школе

- чувство вины: ребёнок боится, что если он будет привязан к учителю или усыновителям, то «предаст» кровных родителей;
- тревожность и колебания настроения: внезапные слёзы, раздражительность перед уроками или после общения с педагогом;
- отстранённость: ребёнок внешне равнодушен, старается не показывать свои симпатии, чтобы «никого не обидеть». Может нарочито игнорировать педагога, чтобы подчеркнуть «верность» семье. Может принимать одного учителя, а другого категорически отвергать, если видит в нём угрозу своей «верности» родным (это может быть как раз тот педагог, который стремится проявить максимум «душевности» и делает попытки сблизиться);



- перепады в поведении: в один день активно взаимодействует с педагогом, а на следующий — избегает, может даже проявлять агрессию;
- сопротивление обучению: отказывается делать задания, за которые хвалит учитель, чтобы не «предать» родных;
- неустойчивость отношений с одноклассниками: ребёнок может отдаляться от сверстников, если боится, что новые дружеские связи «обнулят и заменят» утраченные;
- нежелание участвовать в коллективных праздниках, особенно связанных с темой семьи, предков, наследственности, преемственности поколений (например, «День матери», «Семейные вечера») — такие мероприятия усиливают внутренний конфликт. Также кампании пропаганды здорового образа жизни, в которых используется механизм «запугивания», может вызывать у ребёнка из алкоголизированной семьи очень противоречивые чувства, с которыми ему трудно самостоятельно справиться. Соответственно - его тревожность будет увеличиваться.

За конфликтом лояльности у ребёнка стоят несколько глубинных потребностей, которые особенно важно учитывать:

#### **Потребность в принадлежности одновременно к обеим семьям**

Ребёнку важно чувствовать, что он может любить и помнить своих кровных родителей, не теряя любви и принятия от приёмных. Он хочет, чтобы в его жизни было место и для прошлого, и для настоящего.

#### **Потребность в принятии своих чувств без осуждения**

Ребёнок может испытывать вину, стыд, злость, страх — и нуждается во взрослом, который способен выдерживать эти чувства, помогать их осознавать и называть, не отвергая его самого.

#### **Потребность в целостной идентичности**

Ребёнок часто чувствует себя «распавшимся на части» — ему нужно собрать свою историю, понять, откуда он, кто его родители, почему он живёт в новой семье. Без этой целостности он не может уверенно строить «я». Это задача родителей и, возможно, тематического психолога.

#### **Потребность в самовыражении**

Возможность проявлять себя через творчество, проекты, учебные задания; предоставление альтернативных форм участия в мероприятиях (например, не «Моя семья», а «Мои мечты», «Мои друзья»).

Если взрослые уважают эти потребности и создают условия для их удовлетворения, ребёнок может пройти через внутренний конфликт без потери привязанности, самооценки и доверия к миру.



### **8. Стигматизация**

Социальная стигматизация семей усыновителей и детей с опытом сиротства проявляется в предвзятых суждениях, обесценивающих ярлыках и ожиданиях «проблемного поведения». Такие установки нередко передаются через окружение, СМИ и даже специалистов, усиливая чувство инаковости и небезопасности.

Ребёнок может сталкиваться с недоверием, изоляцией, насмешками, а семья — с критикой или подозрением. Это мешает адаптации, формированию самооценки и устойчивых привязанностей.

Преодоление стигмы требует уважительного отношения, осознанности со стороны взрослых и культуры принятия — где каждая история воспринимается без оценки, а с уважением.

#### **Последствия и проявления того, что ребёнок ощущает себя стигматизированным**

- **Повышенная тревожность** в общении с одноклассниками или учителем.
- **Чувство вины или «неполноценности»**, если ребёнку напоминают о его статусе.
- **Изоляция** - ребёнок старается держаться особняком, избегает участия в совместных мероприятиях, где затрагиваются темы семьи.
- **Агрессивность или протест** - может грубо реагировать на упоминание о семье, резко отвечать на шутки или поддразнивания.
- **Снижение учебной активности** - демонстративное безразличие к урокам, отказ выполнять задания, где затрагивается тема дома, родителей.
- **Потеря мотивации к учёбе**, если ребёнок чувствует, что педагоги или сверстники оценивают его «через призму сиротства».
- **Неумение принимать похвалу** из-за убеждения, что «меня всё равно считают хуже», хвалят «из жалости».
- **Ребёнок может становиться объектом поддразниваний** («детдомовский», «приёмыш»).
- **Стремление быть «как все»** — иногда через чрезмерное угождение или, наоборот, через вызывающее поведение.
- **Сложности в установлении дружеских отношений** из-за страха быть отвергнутым.
- **Иждивенчество** - принятие «стигмы» как повода для привилегий, положе

В ситуации социальной стигматизации, навешивания ярлыков и предвзятости у ребёнка особенно обостряется потребность в признании и идентичности. Он нуждается в праве на свою историю, имя, эмоции, корни. Таким образом, стигматизировать может как чрезмерное внимание к истории и особенностям ребёнка, так и их игнорирование и умалчивание.



#### **ВАЖНО**

Стигматизация усиливает у ребёнка ощущение неполноценности, формирует замкнутый круг — чем сильнее он чувствует «инаковость», тем труднее ему адаптироваться, и тем чаще он становится объектом негативных реакций, вплоть до буллинга. Работа с этой проблемой должна вестись не только и не столько с ребёнком, сколько с коллективом, с социальным окружением. Формируйте в классе «культуру разнообразия» — регулярно подчёркивайте, что семьи и люди бывают разными.

Для этого можно использовать тексты, примеры, задания, где дети живут в приёмных семьях, с бабушками, у родителей с инвалидностью и т.п. Это нормализует тему и снижает стигму. Даже если у вас в классе один усыновлённый ребёнок — работайте не только с ним, а со всем классом. Важно, чтобы принципы уважения и принятия работали для всех — так снимается акцент на «инаковости».



## 9. Нейроотличия

Нейроотличия у детей с опытом сиротства встречаются чаще, чем у детей без такого опыта, из-за сочетания врождённых факторов и последствий депривации. Диагностика этих особенностей затруднена: симптомы нейроотличий (СДВГ, РАС, дислексия и др.) часто «перекрываются» травматическим поведением — тревожностью, агрессией, апатией. На фоне отсутствия стабильной привязанности и безопасности проявления могут искажаться или усиливаться. Важно учитывать, что трудности в обучении, поведении и взаимодействии не всегда «следствие травмы» — они могут указывать на особенности развития, требующие специализированной поддержки.

Пока идёт первичная адаптация ребёнка и семьи после усыновления - вопросы учёбы, развития и диагностики причин затруднений не должны быть приоритетными. На этом этапе и педагогу, и усыновителям лучше сконцентрироваться на вопросах формирования привязанности в семье, доверия, поддержки.

Если по прошествии года-полтора после усыновления особенности поведения и самочувствия ребёнка в школе остаются без изменений, проблемы прогрессируют, вызывают вашу обеспокоенность - обсудите с родителями необходимость консультации невролога, нейропсихолога (лучше всего - тех специалистов, которые осведомлены о влиянии опыта сиротства на ребёнка).

В результате может оказаться, что с ребёнком нужно работать с учётом травмы и нейроразнообразия одновременно.



## 10. Как избежать ретравматизации

Ретравматизация и дезадаптация в учреждении образования – серьёзные риски для детей с травматическим опытом, особенно для детей, переживших опыт сиротства. Предотвращение этих негативных последствий требует осознанного подхода, сотрудничества между семьёй усыновителей, школой и, при необходимости, специалистами (психологами, социальными педагогами, неврологами, дефектологами, психотерапевтами).

### Вот ключевые стратегии для педагогов и педколлективов

#### Информирование и подготовка педагогов:

- Обучение: проведение семинаров, тренингов для учителей, воспитателей, психологов, социальных педагогов по вопросам травма-информированного подхода, особенностям развития и поведения детей с травматическим опытом.
- Согласование индивидуального подхода: если в класс приходит усыновлённый ребёнок, организуйте общую встречу усыновителей с классным руководителем, психологом, социальным педагогом, администрацией, чтобы предоставить им информацию о его истории, триггерах,

сильных сторонах и потребностях. Важно: выносите на обсуждение ту информацию, которую считаете необходимой и безопасной для ребенка, соблюдая конфиденциальность.

#### Создание безопасной и предсказуемой среды:

- Предсказуемый распорядок: сбой в привычном распорядке может для ребёнка стать мощным стрессом. Там, где другие дети сориентируются, перестроятся, зададут вопрос, - ребёнок с опытом сиротства может не справиться с неопределённостью, повести себя «неадекватно», необъяснимо для других и самого себя.

- Четкие правила и границы: установление четких правил поведения, которые последовательно применяются ко всем детям. Надо помнить, что понятные всем нормы и правила могут быть не понятны и не привычны для ребёнка с опытом сиротства. То, чему родители учат своих детей от рождения до школы, возможно, нужно будет терпеливо и многократно объяснять подростку, у которого за плечами жизнь в интернатном учреждении.
- Минимизация сенсорной перегрузки: создание спокойной и тихой обстановки, особенно в местах отдыха и приема пищи. Предоставление возможности уйти в тихое место, чтобы успокоиться (например, сенсорная комната или уголок разгрузки).
- Обеспечение безопасности: защита ребёнка от физического насилия, буллинга и других форм травли (в школе должна быть специальная анти-буллинговая программа)

#### **Построение доверительных отношений:**

- Индивидуальный подход: назначение ребенку куратора или наставника из числа сотрудников учреждения, который будет оказывать ему поддержку, выслушивать его и помогать решать проблемы. Это может быть школьный психолог, социальный педагог или любой другой постоянно находящийся в школе сотрудник, с которым у ребёнка установлен контакт.
- Проявление эмпатии и понимания к ребенку, учет его чувств и переживаний. Избегание критики и осуждения, особен-

но перед другими детьми и взрослыми.

- Активное слушание: умение слушать ребенка и слышать его, уделять внимание его словам и невербальным сигналам.
- Контакт глаз: поддержание зрительного контакта с ребенком во время разговора, чтобы показать ему, что вы его слушаете и уделяете ему внимание. Часто этого хватает для того, чтобы ребёнок спокойно приступил к занятиям, почувствовав, что именно его учитель видит. Если для других детей, получающих достаточно контакта дома, это не настолько важно, то для ребёнка с травмой привязанности и высокой тревожностью это может быть обязательным условием.

#### **Обеспечение психологической поддержки:**

- Предоставление ребенку возможности регулярно посещать школьного психолога для получения консультаций и поддержки, если усыновители считают это необходимым.

#### **Сотрудничество с семьей (усыновителями):**

- Поддержание регулярного контакта с семьей ребенка для обмена информацией и координации усилий.
- Принятие важных решений, касающихся ребенка, совместно с усыновителями.
- Оказание поддержки семье ребенка с учётом её специфики и динамики адаптации, помощь в решении возникающих проблем.

Создание безопасной, поддерживающей и инклюзивной среды, учитывающей особенности и потребности детей с травматическим опытом, поможет им успешно адаптироваться, раскрыть свой потенциал и построить здоровую и счастливую жизнь.



## 11. Как помочь семье

Семьи усыновителей сталкиваются с вызовами, которых почти нет в обычном родительстве — это не только адаптация, но и «достройка» опыта ребёнка, компенсация утрат и коррекция травматического поведения. Чтобы помочь семье справиться с нетипичными родительскими задачами при воспитании ребёнка с опытом сиротства и снизить риск возврата в учреждение, нужно одновременно поддерживать родителей, ребёнка и их отношения.

### Что может делать педагог, чтобы поддержать семью с приёмным ребёнком

#### Сохранять партнёрскую позицию

- Воспринимать родителей как союзников, а не «проблемных опекунов».
- Обсуждать трудности ребёнка в формате «мы вместе ищем решение», а не «ваш ребёнок мешает».
- Давать обратную связь в уважительной форме: сначала отмечать успехи, а потом говорить о трудностях как об общей задаче педагога, родителей и ребёнка.

#### Поддерживать доверие и открытость

- Избегать обвинительного тона («Вы не справляетесь», «Вы должны»).
- Подчёркивать, что сложности — это не вина родителей, а часть специфики адаптации ребёнка.
- Создавать атмосферу, где родители могут поделиться переживаниями без страха осуждения.

#### Оказывать информационную помощь

- Делиться наблюдениями о ребёнке (успехи, реакции, эмоциональное состояние).
- Предлагать решения: вместо того, чтобы критиковать, предлагайте конкретные решения и стратегии, которые могут помочь ребёнку и семье.
- Рекомендовать доступные ресурсы (психолог, логопед, социальный педагог).

#### Уважать личные границы семьи

- Не задавать вопросов, связанных с историей усыновления, если усыновители сами о ней не говорят.

- Не обсуждать историю усыновления конкретного ребёнка при других учителях, учениках или родителях.
- Не навязывать свое мнение. Вместо этого предложите поддержку и ресурсы.

### Снижение уязвимости усыновителей в кризисе

- Вместо формулировок «Ваш ребёнок снова нарушает дисциплину» использовать: «Сегодня ему было трудно сдерживать эмоции, мы попробовали такие способы...».
- Вместо «Вы не воспитываете» говорить: «Замечаю, что ему помогает, когда мы... Возможно, это сработает и дома».
- Демонстрировать готовность помогать, а не усиливать чувство вины у родителей.
- Не судить: избегайте осуждения или критики в адрес родителей. Помните, что они делают все возможное для своего ребенка. Им не всегда помогают опыт и советы окружающих, потому что люди в большинстве своём не знакомы со спецификой усыновления.

### Сотрудничество на равных

Усыновители и приёмные родители — люди, которые проходили специальную диагностику и подготовку перед тем, как принять в семью ребёнка. Многие из них постоянно учатся, развивают свои родительские компетенции, делятся друг с другом опытом. Стратегия сотрудничества — лучшее, что вы можете им предложить в решении трудностей ребёнка.

При этом усыновители - люди, которым приходится сталкиваться со специфическими вызовами, как например:

- проблемы первичной адаптации (когда надо резко перестроить уклад жизни под потребности ребёнка, часто уже не младенца)
- социальная стигматизация (из позиции «героев» при малейшей проблеме их низвергают до «корыстных» и «не умею-

щих любить»)

- отсутствие кровной связи и опыта ранних отношений с ребёнком формируют повышенный уровень тревожности, неуверенности, особенно по отношению к внешней оценке.

Справиться с этим им будет проще, если вы будете учитывать их уязвимость в этих вопросах и давать им поддержку, с пониманием и уважением.

**Прошлый опыт часто становится для ребёнка кирпичной стеной, которая мешает ему двигаться к самораскрытию и вере в себя. Вместе с усыновителями вы можете стать для него теми людьми, которые по кирпичику разберут эту стену и превратят её в мостовую к счастью и радости.**

RODNYE.BY

