

«Первые шаги в роли замещающего родителя: что нужно знать?»

Анушик Есоян,

педагог-психолог МКУ Центр «Созвездие»

Стать замещающим родителем — это серьёзное решение, которое меняет жизнь не только взрослого, но и ребёнка, оказавшегося в трудной ситуации. Для кандидатов в приёмные родители этот путь часто начинается с сомнений и вопросов: «Смогу ли я?», «Что ждёт впереди?», «Как не навредить?». Для специалистов отдела подготовки семей к принятию ребёнка важно помочь будущим родителям увидеть не только сложности, но и ресурсы, которые есть у каждой семьи. Эта статья — о первых шагах, о том, что действительно важно знать на старте.

Путь начинается задолго до того, как ребёнок переступит порог дома. Важнее всего — осознать, что у ребёнка, оставшегося без попечения родителей, почти всегда есть опыт утраты и нестабильности. Это формирует его восприятие мира: доверие не возникает по щелчку, а безопасность ощущается только через повторяемость. Поэтому первые месяцы в новой семье — это не про «сразу стать родными», а про то, чтобы взрослый был предсказуемым и надёжным. Для кандидатов важно честно ответить себе: «Зачем я туда иду?», «Какие для этого ресурсы у меня есть?», «Где мне точно понадобится помощь?». Специалисты отдела опеки и попечительства, а также Школа принимающих родителей (ШПР) помогает будущей замещающей семье отделить спасательство и идеализированные ожидания от реальной готовности к ежедневной работе с привязанностью и поведением.

Теоретическая подготовка в ШПР, сбор документов, медкомиссия — важны, но это лишь часть процесса. Не менее значима бытовая и эмоциональная готовность. Пространство для ребёнка не обязательно должно быть отдельной комнатой, но у него должно быть своё место: для вещей, для уединения, для ощущения «это моё». Режим дня и понятные правила тоже становятся формой безопасности: когда ребёнок знает, что после завтрака будет прогулка, а в 20:30 — подготовка ко сну, снижается его фоновая тревожность. Специалисты помогают кандидатам увидеть эти «невидимые» опоры и заранее продумать, как семья будет реагировать на типичные

ситуации: отказ выполнять просьбу, вспышки раздражения, желание всё контролировать или, наоборот, полное бездействие.

Знакомство с ребёнком — это процесс, а не событие. Важно не форсировать близость и не давать обещаний, которые пока нельзя выполнить. В первые дни дома особенно важны простые ритуалы и минимум неожиданностей. При этом не стоит пытаться «заполнить» всё время заботой: ребёнку важно и побыть одному, и привыкнуть к тишине нового дома.

Поведение ребёнка в адаптационный период часто выглядит как «проверка на прочность»: упрямство, капризы, агрессия, регресс (например, восьмилетний ребёнок начинает вести себя как трехлетний). С точки зрения теории привязанности — это не проявление «плохого характера», а способ убедиться, что взрослые надёжны и не исчезнут. Здесь взрослому важно опираться не на мгновенные эмоции, а на последовательность: правила одни для всех, реакции предсказуемы, поддержка постоянна. Называть чувства ребёнка («Ты сейчас злишься?»), признавать свои ошибки («Я сорвалась, прости, давай сделаем паузу») и возвращаться к диалогу — это и есть язык безопасной привязанности. Специалисты подготовки и сопровождения семей помогают родителям осваивать эти навыки через разбор ситуаций, моделирование и тренировку фраз, чтобы снижать напряжение и сохранять контакт.

Поддержка — не опция, а необходимость. Замещающий родитель не должен и не может справляться в одиночку. Ресурсы бывают разные: профессиональная помощь психологов и кураторов, группы поддержки для приёмных родителей, сообщества замещающих семей, где можно услышать чужой опыт и не чувствовать себя «единственным, у кого всё плохо». Для кандидатов полезно ещё до принятия ребёнка знать о своих ресурсах: куда звонить в кризисной ситуации, где получить консультацию, есть ли в районе группы поддержки. Для специалистов задача — договориться о встречах и помочь семье с их проблемой. Не менее важна профилактика выгорания: личное время для взрослых, «тихие часы», возможность делегировать часть задач близким. Когда взрослый сохраняет силы, он становится более устойчивым и отзывчивым для ребёнка.

Практические инструменты, которые работают с первых дней, просты, но эффективны:

1. Короткий дневник первых недель (что происходило, как реагировал ребёнок, что помогло, что не сработало) становится отличным материалом для обсуждения с психологом.
2. «Набор спокойствия» для ребёнка — любимые игрушки, плед, книжка, спокойная музыка — помогает быстро снизить напряжение.
3. План на случай острого конфликта (кто может приехать, куда можно позвонить, где можно спокойно посидеть 15 минут) снимает часть тревоги и даёт ощущение контроля.

Таким образом, первые шаги в роли замещающего родителя — это путь от растерянности к уверенности через обучение, поддержку и честный взгляд на свои силы. Быть идеальным родителем задача не из легких, но быть надёжным и готовым учиться — необходимость. Специалисты МКУ "Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, "Созвездие" помогают сделать для будущей замещающей семьи этот путь максимально прозрачным и безопасным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боулби Дж. *Привязанность*. — М.: Гардарики, 2003.
2. Петрановская Л. *Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка*. — М.: АСТ, 2015.
3. Ньюфелд Г. *Не упускайте своих детей*. — М.: Ресурс, 2018.
4. Байярд Р., Байярд Д. *Ваш беспокойный подросток*. — СПб.: Питер, 1995.
5. Алексеева И. А., Новосельский И. Г. *Жестокое обращение с ребёнком: причины, проявления, последствия*. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2011.