**Как укрепить привязанность в приемной семье**

*Приемные родители стремятся установить крепкую эмоциональную связь со своим ребенком, но это непросто. Почему приемный ребенок не спешит привязываться к родителям и чем они могут ему помочь, рассказывает психотерапевт Пэтти Коген в своей книге «Как растить усыновленных детей: с первых дней до подросткового возраста».*

**Почему приемному ребенку трудно поверить родителям**

**Стресс и гормоны**

Разлука с матерью сильно «отпечатывается» на психике ребенка любого возраста. Нужно помнить об этом, принимая ребенка в семью. Кроме того, большинство приемных детей прошли через детские дома, жили в неблагополучных семьях, сталкивались с насилием и лишениями. Стресс, пережитый в раннем возрасте, меняет биохимию мозга. У детей, потерявших мать или подвергшихся насилию, значительно ниже уровень кортизола — гормона, снижающего интенсивность стрессовой реакции. Таким детям трудно успокоиться или сохранять самообладание даже при небольшом стрессе.

Есть еще два гормона, уровень которых очень важен для адаптации ребенка в приемной семье. Это окситоцин и вазопрессин. Они влияют на способность человека формировать эмоциональные связи с другими людьми. При рождении ребенка уровень окситоцина и у матери, и у ребенка очень высокий, поэтому они ощущают глубокую связь друг с другом. Так вот, даже после 3 лет, проведенных в приемной семье, уровень окситоцина и вазопрессина у приемных детей ниже, чем у других.

Прикосновения родителей, игра с ними приводят к выделению окситоцина у ребенка. У приемных детей, как уже было сказано, его вырабатывается меньше, и они не так эмоционально откликаются на игры. А значит, родителям приемных детей [нужно быть усерднее](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/10-poleznyh-knig-dlya-priemnyh-roditelej), чем родителям кровных, им нужно дольше играть с ребенком, чтобы получить его искренний отклик.

**Множество воспитателей**

В детском доме ребенок привыкает к тому, что воспитателей много и никто из них не важнее остальных. Для него все взрослые — это воспитатели. В результате ребенок не знает, кто и как долго будет о нем заботиться на этот раз. Задача родителей — попытаться увидеть мир глазами ребенка, понять, что на первых порах он может не воспринимать их как людей, которые теперь всегда будут возле него. Чтобы выработать надежную привязанность, потребуются время и усилия взрослых.

**Дорога к привязанности**

Некоторые приемные родители считают, что задача сблизиться с ними лежит на ребенке. Это несправедливо и не продуктивно, пишет доктор Коген. Она описывает привязанность как дорогу с двусторонним движением: по одной полосе этой «дороги» навстречу приемным родителям движется ребенок, по другой навстречу ребенку — родители. Не стоит ожидать от малыша, что он сам создаст связь «родитель — ребенок».

Эта связь развивается на нескольких уровнях: сенсорном, эмоциональном, когнитивном и физическом. На всех этих уровнях приемным родителям нужно осознанно и непрерывно обучать ребенка устанавливать с ними детско-родительские отношения: оставаться рядом, не следовать за незнакомцем, в непонятных ситуациях ориентироваться на выражение их лиц, обращаться к ним за помощью, привлекать их внимание, хорошо понимать разницу между родителями, друзьями и чужими и как вести себя с ними.

**Играем в «пинг-понг»**

Эмоциональная связь формируется, когда с ребенком играют: это высвобождает гормоны, которые способствуют укреплению чувства эмоциональной близости.

**Игра «да/нет»** — своего рода словесный пинг-понг, который учит детей одновременно сохранять связь с родителями и ощущать свою независимость. Попробуйте говорить слово «да», а ребенок пусть отвечает вам «нет». Перекидывайтесь этими словами с разной интонацией и скоростью.

Для приемного ребенка сказать «нет» — один из первых способов почувствовать себя самостоятельным, утвердить свою позицию как личности, сделать независимый выбор.

Эта игра особенно нравится детям, которые обычно ни с чем не соглашаются (многие приемные дети [проходят](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/rebenok-prishel-v-semyu-k-komu-obratitsya-v-period-adaptacii) через такой период). Она дает им возможность играть в противостояние, но без негативных последствий.

Существует множество других **игр по типу «пинг-понг»**, каждая из которых моделирует диалог между родителем и ребенком. Можно перекатывать друг другу мяч, перекидывать воздушный шар или попеременно складывать башню из кубиков.

Ребенок со сложным прошлым боится, что приемные родители его бросят так же, как и биологические. Играя в такой «пинг-понг», взрослые раз за разом говорят ребенку: «Я здесь, я здесь, я здесь», и это его очень обнадеживает.

**Миримся: первый шаг за родителями**

Как наладить отношения после конфликта с ребенком? Из-за непростого опыта и прошлых утрат многим приемным детям сложно мириться первыми. Они просто не верят, что другой человек ответит им взаимностью и тоже пойдет на компромисс. В ситуации конфликта они чувствуют, что сделали что-то плохое, из-за чего взрослый человек ушел или разозлился, и в глубине души ждут, что их снова бросят.

Поэтому родителям нужно выстроить диалог так, чтобы ребенок понял: его не бросят, — и самим сделать первый шаг к примирению. Предложите ему поиграть в мяч или машинки, покатать его на плечах или вместе заняться тем, что он любит. Это покажет ребенку, что вы хотите восстановить потерянную связь.

Нередко приемные дети плохо спят: каждую ночь они словно заново переживают расставание с родителями и боятся опять их потерять. По утрам ребенок может просыпаться в состоянии тревоги, отказываться идти на контакт. Наладить связь с ним помогут ежедневные утренние ритуалы, связанные с кормлением.

Усадите ребенка на колени и дайте ему попить через трубочку воды, молока или сока. Пока ребенок пьет, слегка покачивайте его и смотрите ему в глаза. Тактильный и зрительный контакт, включившийся сосательный рефлекс укрепляют чувство привязанности между ребенком и приемными родителями.

Эта привязанность, отмечает Пэтти Коген, не то, чего можно достичь раз и навсегда. Хрупкое психологическое состояние, которое необходимо поддерживать и подкреплять постоянно, — вот что она такое.

Источник:

Пэтти Коген [«Как растить усыновленных детей: с первых дней до подросткового возраста»](https://drive.google.com/file/d/1quqpDgsHnIvZ4s2hoRqY0UjcJWa0ocsb/view) (Экон-Информ, 2020)

Книга переведена благотворительным фондом «Настоящее будущее» в партнерстве с экспертами благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам» в рамках проекта «Книжная полка эксперта: перевод и популяризация ключевых книг по работе с детьми-сиротами для специалистов и замещающих родителей». Проект реализован при поддержке Фонда президентских грантов.

Текст: Игорь Александров