



Как справляться с сопротивлением?

Если ребенок (особенно подросток или ребенок с тяжелым опытом) саботирует ритуалы, это не всегда протест против вас. Часто это страх близости или попытка проверить границы.

❖ **Не заставляйте:** ритуал по принуждению перестает быть ресурсом. Если ребенок не хочет участвовать, скажите: «Жаль, нам будет тебя не хватать. Если передумаешь — присоединяйся».

❖ **Упрощайте:** если «Свеча дня» кажется слишком долгой, замените её на короткий «дай пять» перед сном.

❖ **Ищите «свое»:** иногда традиция «из книжки» не подходит. Присмотритесь, что ребенку нравится делать спонтанно, и сделайте это ритуалом (например, вместе слушать одну и ту же песню в машине).



Адаптация считается успешной, когда ритуалы перестают быть «обязанностью» и становятся естественной потребностью ребенка, а он сам начинает активно в них участвовать и инициировать их.

Вы можете позвонить на ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ.

**Служба анонимная и
конфиденциальная.
8-800-2000-122
(ежедневно, круглосуточно,
бесплатно)**



ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тверь, пр-т Чайковского, д. 26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



**Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной помощи
семье и детям»**



Семейные ритуалы, как ресурсная адаптация приемного ребенка

(Информация для родителей)

**Тверь
2026**

Ресурсная адаптация – это ритуалы, которые создают опору, на которой строится доверие и привязанность в приемной семье.

Почему ритуалы важны для адаптации?

❖ **Снижение тревожности:** для ребенка, пережившего разрыв с кровной семьей, мир часто выглядит хаотичным и угрожающим. Жесткая или гибкая, но регулярная структура дня (например, чтение сказки перед сном) дает сигнал: «Мир стабилен, я знаю, что будет дальше».

❖ **Формирование «Мы-идентичности»:** совместные действия помогают ребенку почувствовать себя частью группы. Знание «как принято у нас» (особый завтрак в воскресенье или прогулки в парке) маркирует границы новой семьи и включает в нее ребенка.

❖ **Укрепление привязанности:** ритуалы, насыщенные телесным контактом или эмоциональным теплом (объятия при встрече, совместные игры), способствуют выработке окситоцина и формированию здоровой связи с приемными родителями.

Типы ритуалов-ресурсов

❖ **Ежедневные (рутинные):** совместные трапезы, обсуждение планов на день утром и итогов дня вечером. Это базовые «якоря» безопасности. Например, «свеча дня». Вечером зажигается свеча (или включается гирлянда), и каждый член семьи рассказывает о трех хороших событиях за день. Это учит ребенка фокусироваться на позитиве.

❖ **Досуговые:** традиционные прогулки по субботам, просмотр семейных фильмов или настольные игры. Они помогают ребенку расслабиться и проявить свои эмоции в безопасной обстановке.

❖ **Событийные (праздничные):** подготовка к дням рождения, Новому году. Особенно важен ритуал «Дня появления в семье» (День аиста), который подчеркивает ценность ребенка для родителей.



Рекомендации по внедрению

- ❖ **Постепенность:** не стоит внедрять слишком много новых правил сразу, чтобы не перегрузить ребенка в сложный период «притирки».
- ❖ **Связь с прошлым:** если у ребенка были позитивные привычки в прошлой жизни, их можно интегрировать в новую систему. Это покажет уважение к его истории.
- ❖ **Участие ребенка:** позвольте ребенку самому предлагать идеи для новых традиций. Это дает ему чувство контроля над своей жизнью и повышает самооценку.