

Юлия Мелешева

ХОЧУ СТАТЬ ПРИЁМНЫМ РОДИТЕЛЕМ

Я справлюсь?



Пошаговое руководство
от первых мыслей до создания семьи

Родители. Все, что надо знать

Юлия Мелешева

**Хочу стать приемным родителем.
Я справлюсь? Пошаговое
руководство от первых
мыслей до создания семьи**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 37.018.1
ББК 74.9

Мелешева Ю.

Хочу стать приемным родителем. Я справлюсь? Пошаговое
руководство от первых мыслей до создания семьи /

Ю. Мелешева — «Издательство АСТ», 2026 — (Родители. Все,
что надо знать)

ISBN 978-5-17-181053-5

Юлия Мелешева — психолог с многолетним практическим опытом, специализирующийся на вопросах семейной психологии и приёмного родительства. Автор ряда научных статей, посвященных изучению факторов адаптации детей и анализу успешного опыта замещающих семей. Юлия принимала участие в апробации диагностического комплекса для кандидатов в приёмные родители, разработанного Институтом психологии РАН. На протяжении шести лет она являлась ведущим психологом Школы приёмных родителей, оказав экспертное сопровождение более чем 200 семьям на пути от принятия решения до появления ребёнка в доме. В 2015 году выступила ведущей мастер-класса на общероссийской научно-практической конференции «Дети должны жить в семье», организованной БФ «Родительский мост» в Санкт-Петербурге. Решение принять ребенка в семью — это начало сложного и важного пути. Данная книга основана на многолетнем опыте работы с замещающими семьями и предлагает вдумчивый взгляд на то, с чем действительно сталкиваются приёмные родители. Без упрощений и готовых формул Юлия Мелешева говорит о мотивах, страхах и ожиданиях, о процессе адаптации и о тех особенностях, которые нередко остаются за пределами публичного обсуждения. Внутри книги соединены профессиональные наблюдения, реальные ситуации и практические ориентиры, помогающие лучше понять ребёнка и выстроить с ним устойчивые отношения. Это не руководство с универсальными решениями, а книга, которая помогает увидеть картину целиком и осознанно пройти свой путь в приёмном родительстве. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 37.018.1

ББК 74.9

ISBN 978-5-17-181053-5

© Мелешева Ю., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Письмо от автора	7
Письмо из прошлого, или Как я начала писать книгу	9
Раздел 1	11
Виды мотивации	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юлия Мелешева

**Хочу стать приёмным родителем. Я
справлюсь? Пошаговое руководство
от первых мыслей до создания семьи**

Серия «Родители. Все, что надо знать»



© Мелешева Ю.Б., текст, 2026.

© ООО «Издательство АСТ», 2026.

Письмо от автора

Здравствуйте! Если вы держите в руках мою книгу, значит, вы задумались о принятии в семью ребенка-сироты. Я не знаю, на каком этапе принятия решения вы находитесь, – возможно, это желание только-только проклюнулось или, наоборот, вы уже давно носите его в себе, рассматриваете с разных сторон, взвешиваете силы и серьезность намерения. Решите ли вы двигаться дальше по пути создания замещающей семьи либо откажетесь от этой мысли, любой вариант будет верным. Эта книга позволит принять взвешенное, взрослое и ответственное решение. По крайней мере, я верю в это.

За 6 лет работы в школе приемных родителей я больше 300 раз задала вопрос «как вы решили взять ребенка-сироту?». Ответы звучали по-разному, но вот чувства будущих приемных родителей были схожи: тревога, волнение, неловкость, беспокойство о верности решения. Кто-то открыто говорил о них, а кто-то старался держать лицо и показать уверенность, твердость принятого решения, веру в то, что ребенок изменит их жизнь к лучшему.

Возможно, и у вас нет-нет да и появляются беспокойство и сомнения. Это нормально. Это по-человечески.

Занятия, которые я проводила в школе приемных родителей (ШПР), давали возможность кандидатам с разных сторон, почти в 3D-формате, рассмотреть сценарии, по которым может пойти их жизнь после принятия ребенка в семью. Я помогала им разобраться с мотивами, с возникающими сомнениями, с ресурсами, которыми они обладают, и с возможными рисками.

И ситуации, и сами приемные родители бывали разными; например, встречались пары, которые в процессе прохождения ШПР осознавали, что приемное родительство не их путь, и отказывались от этой идеи. Были и те, кто после занятий пересматривал ожидания от роли замещающего родителя и все же принимал ребенка в свою семью, – и этот опыт оказался успешным.

Встречались родители, которые упорно не хотели отказываться от установок и иллюзий, с которыми пришли на занятия. «А мы все равно попробуем по-своему!» – говорили они. Некоторые впоследствии отказывались от приемных детей и возвращали их в «систему». Такие истории, хотя их меньшинство, заставляли меня дорабатывать программу ШПР, и именно этот обновленный материал я использовала при работе над книгой.

Я постаралась собрать всю информацию, которая может пригодиться вам как приемным родителям:

- о видах мотивации принятия ребенка (сможете определить свою с помощью предложенного теста),
- о возрастных и психологических особенностях детей из «системы»,
- о том, как и когда лучше сказать ребенку, что он усыновленный,
- о страхах и переживаниях, с которыми сталкивается большинство семей,
- о том, как быть, если ожидания и реальность не совпали.

Какая-то часть книги покажется сложной и даже занудной, но без ссылок на научные эксперименты и исследования такую сложную тему, как приемное родительство, не получится раскрыть со всех сторон. Но я все же постаралась подать ее так, словно мы сидим рядом в кабинете и беседуем о том, каково это – стать для кого-то новой семьей.

Я очень хочу снизить градус вашей тревоги и вселить надежду на решаемость многих трудностей на этом пути. Приведу вам примеры и ситуации из жизни, дам упражнения, которые позволят углубиться в тему приемного родительства, объясню, что лежит в основе некоторых сложных, порой пугающих вещей и почему их не стоит бояться.

И самое главное: я точно не скажу вам, что вы не вправе ошибаться. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Я покажу вам возможные места, где часто совершаются ошибки. Но

даже если вы наступите на те же грабли, ничего страшного нет; главное, не танцуйте на них, а перешагните и идите дальше.

С уважением, Юлия Мелешева

Письмо из прошлого, или Как я начала писать книгу

Когда умерла моя бабушка Зоя, по папиной линии, мне по наследству достался ее песенник, фотография, где она маленькая с родителями и старшей сестрой, а еще тетрадный листок, где красивым почерком написан текст. Этот листок она хранила от своей мамы, то есть моей прабабушки Александры, – вероятно, когда-то он был частью личного дневника.

Да, наследство бывает разным. Кому-то – квартиры или дома, кому-то – долги, а мне – вот такое богатство.

Историю прабабушки я узнала, когда мне было больше 30 лет и я работала психологом в центре психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения. Работала, кстати, в отделе, который сопровождал замещающие семьи. Бабушка раньше никогда не рассказывала про свою маму – вероятно, у нее на то были причины.

От бабушки Зои я узнала, что прабабушку Александру нашли младенцем у ворот одного из детских домов Санкт-Петербурга. Какое-то время она воспитывалась в нем, потом ее взяли в приемную семью. Благодаря приемному отцу она получила образование педагога в РГППУ имени А. И. Герцена. Он горячо поддерживал ее в желании учиться. В университете она познакомилась с будущим мужем Николаем родом из Боровичей. Окончив университет, они приехали жить в деревню Князево Боровичского района и там преподавали в школе. Она была учителем начальных классов, а он – учителем математики и немецкого языка. Это бабушка рассказала мне после моих расспросов о ее родителях.

Когда я пошла учиться на педагога-психолога, мама удивлялась, в кого я пошла, ведь в семье никого с высшим образованием нет. История родителей моей бабушки все поставила на свои места. Я поняла, в кого я.

В том самом листке было написано:

«...В живых остались только двое: старшая моя сестра Елена Павловна Григорьева, которая живет в Ленинграде, ул. Радищева д 5/7 кв. 26.

Она мне тоже не родная, а по воспитанию. Она тоже воспитывалась в этой семье, взята с Питера из В. Д.

Краткая характеристика членов моей семьи:

1. Отец – простой труженик, крестьянин, довольно серьезный, добродушный, не пил вина и не курил. Я не помню, чтобы он, как другие мужчины, ругался и выражался, он этого не делал. Говорил всегда обдуманно. Работал не покладая рук, кроме с/хоз. он еще плел корзины, чтобы прокормить семью в 10 человек. Был очень гостеприимным, хотя сам не пил водку, а в праздники для гостей всегда заготавливал, обидно было, но такой уж долг был. Часто болел, то желудком, то зубы, и страдал все больше желудком, жаловался, что у него глисты. Так предполагают, что у него были судороги во время купания, или лошадь поил, так она его затащила в озеро – в общем, неизвестно, как он утонул.

Детей он очень любил и не различал своих от казенных, для него те и другие были одинаковые. Например, в семье было казенных: старшая Елена, кончила 4 класса сельской школы, средняя – Мария, тоже кончила 4 класса начальной школы, а я, самая младшая, кончила 5 классов сельской школы, а затем меня послали учиться в Питер. Это все было благодаря отцу, а мать была против нашего образования. Отец ждал мою первую зарплату, но, когда я получила отпуск, еще вернее, не успела получить, как сообщили, что он утонул...»

Так получилось, что тема детей-сирот давно меня сопровождает, с юности. Окончив медицинское училище, я устроилась медсестрой в Боровичский областной специализированный дом ребенка для детей с поражением центральной нервной системы с нарушением психики. Затем получила образование психолога и пришла работать в Боровичский центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения, где на протяжении шести

лет вела школу приемных родителей и сопровождала замещающие семьи. Были случаи, когда я узнавала в приемном ребенке воспитанника дома ребенка и видела, как он вырос, – от раннего детства до совершеннолетия.

Идея писать книгу пришла ко мне не сразу. Прошло достаточно много времени с момента, как я узнала историю прабабушки, – и я уже не веду школу приемных родителей и не сопровождаю замещающие семьи, а давно работаю в частной практике. И однажды я подумала, что могу быть полезной для тех, кто решил стать замещающим родителем. У меня большой опыт работы, много знаний, есть длительное наблюдение за многими замещающими семьями.

Эта книга не сборник инструкций, «как правильно». Скорее, это поддержка и проводник. Я приглашаю вас к теплой доверительной беседе, где простым языком расскажу вам об особенностях детей-сирот, поделюсь наблюдениями и дам рекомендации, как быть в сложные моменты.

Раздел 1

Итак, вы хотите взять приемного ребенка

Что вы найдете в разделе:

- виды мотивации,
- опросник на мотивацию,
- страхи приемных родителей,
- адаптация семьи.

Вы готовы открыть новую страницу жизни – принять ребенка в семью. Приемное родительство – непростой путь, и на его протяжении вы будете задаваться вопросами, бояться сделать что-то не так, пробовать и ошибаться, как делает это, впрочем, любой родитель – хоть биологический, хоть приемный. Однако в начале пути нужно разобраться с мотивами и понять, зачем вы вообще ступаете на этот путь. Об этом, а еще о родительских страхах и об адаптации семьи к новым условиям мы и поговорим в этой главе.

Виды мотивации

На начальном этапе самое важное – разобраться в мотивах, ответить честно самому себе на вопросы: «Зачем я хочу взять ребенка в семью? Чтобы что?»

Мотивы бывают разные, и порой истинный не тот, что на поверхности, – он может лежать намного глубже.

Понимание мотивации очень важно. Если мы знаем, зачем это нужно, – легче преодолевать трудности и не бросать начатое. Зная истинные мотивы принятия ребенка, можно лучше подготовиться к ответственности и сделать по-настоящему осознанный выбор, продиктованный добротой.

Мотивы напрямую связаны с потребностями. Осознание потребностей побуждает нас к деятельности и мотивирует на их удовлетворение.

Даже если семья желает взять приемного ребенка из лучших и светлых побуждений, она в первую очередь удовлетворяет свои потребности. Ведь не ребенок приходит к будущим родителям со словами «возьмите меня!», а родители начинают его поиск. Это, разумеется, не отрицает желания ребенка, живущего в приюте или в детском доме, найти родителей, которые примут его с теплом и заботой.

Предлагаю рассмотреть возможные мотивы принятия ребенка в семью более подробно.

Условно разделим их на две группы: **конструктивные** и **деструктивные**. При этом у человека одновременно могут быть и те и другие. Важно рассматривать каждый мотив по степени «тяжести». Пройдя тест в конце раздела, вы определите, насколько конструктивны ваши мотивы.

Конструктивные мотивы основаны на искреннем желании взрослого помочь ребенку, оставшемуся без попечения родителей, подарить ему любовь, заботу и внимание, помочь встать на ноги. Ребенок воспринимается как личность, как полноправный член семьи. Это больше про ребенка, чем про родителя. Риск дезадаптации ребенка в семье и семьи к ребенку сводится к минимуму.

Деструктивные мотивы возникают, когда взрослые стремятся заполнить ребенком некую «дыру» в своей жизни. Ребенок выполняет функцию «заплатки» на поломанном механизме. А если он не сможет залатать поломку? Может возникнуть разочарование и, как следствие, отторжение ребенка.

Как ни странно, часто для пар, которые давно и тщетно пытались стать родителями, фокус внимания смещается на появление ребенка в семье с него самого. Стать родителями во что бы то ни стало – идея фикс. И неважно, что будет дальше. Будет ребенок – с остальным разберемся. Когда я задавала вопрос «почему вы хотите стать родителями?», на меня смотрели с удивлением. В смысле «почему»? Что за глупый вопрос? И порой следовали ответы: «время идет, часики тикают, а детей нет», «мы хотим быть как все вокруг, с детьми!», «мы хотим стать полноценной семьей» и т. п. И все логично. Однако здесь скорее про себя, про то, чтобы чувствовать себя полноценными и одобряемыми обществом.

Но принять сироту – не то же самое, что родить своего ребенка. Когда будет удовлетворена первичная потребность и наступит жизнь с ребенком, тут-то и начнутся трудности, разочарования и порой сожаления. Чтобы максимально снизить риск этого, необходимо понять себя, мотивы и осознать возможности. Иногда нужно отложить эту идею, разобраться с чувствами, снизить напряжение. Так сказать, переспать с этим. И если найдется ответ на вопрос «зачем вам ребенок?», подразумевающий готовность к приходу сироты и понимание сложностей, с которыми придется столкнуться, – начать этот путь.

Итак, рассмотрим конструктивные мотивы:

1. Желание изменить структуру семьи.

Например, пара не может иметь детей по медицинским причинам и решает взять ребенка-отказника. Или в семье уже есть один или несколько детей, но появилось желание иметь еще одного ребенка, или чтобы в семье, где дети одного пола, появился ребенок противоположного. Сюда же относится желание иметь многодетную семью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.