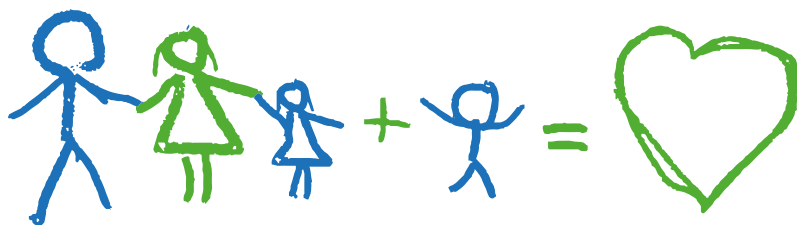


# Помогая семье



Лучшие практики  
по сопровождению приемных  
семей и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
Архангельской области  
Москва - Архангельск

**Помогая семье: лучшие практики по сопровождению приемных семей и детей, оставшихся без попечения родителей Архангельской области.**

Москва, 2018 год,- 100 с.

Под редакцией: Сорокина А.А., Мишанина Н.В.

Сборник подготовлен при финансовой поддержке Фонда президентских грантов, в рамках реализации проекта «Помогая семье» благотворительной программы «Консультационный центр «Всегда рядом» по работе с региональными специалистами служб по подготовке кандидатов в приемные родители и сопровождению приемных семей. В пособии представлены лучшие практики работы по работе с семьями, желающими принять детей на воспитание в свою семью и по сопровождению семей, воспитывающих приемных детей из опыта Благотворительного фонда «Арифметика добра» и специалистов Архангельской области.



### **Анастасия Сорокина**

*руководитель проекта «Помогая семье»,  
Благотворительный фонд  
«Арифметика добра»*

**В** последнее время в нашей стране уделяется много внимания вопросам семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Это привело к существенным изменениям в этой сфере. Граждане активно принимают в свои семьи детей из таких учреждений. Количество воспитанников и время пребывания детей, оставшихся без попечения родителей, в учреждениях государственной заботы сокращается. Тем не менее, остаются проблемы.

Являясь сертифицированным исполнителем общественно-полезных услуг и имея большой опыт в работе с гражданами и приемными семьями, Благотворительный фонд «Арифметика добра» уделяет много внимания развитию качества помощи и поддержки в сопровождении приемных семей. Осуществляет работу, направленную на повышение уровня квалификации специалистов организаций, осуществляющих подготовку кандидатов в приемные родители. При этом, все семьи, имеющие на воспитании приемных детей, отмечают острую необходимость в поддержке специалистов, профессионалов. Данный вопрос поднимался на Втором Форуме приемных родителей Архангельской области в 2016 году. Именно тогда и зародилось партнерство между «Арифметикой

добра» и Министерством образования Архангельской области.

В 2017 году Правительство Архангельской области и Благотворительный фонд «Арифметика добра» заключили Соглашение о сотрудничестве в сфере защиты прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Результатом чего стал проект «Помогая семье», реализуемый при поддержке Фонда президентских грантов.

Мы поставили цель – содействовать улучшению подготовки кандидатов в приемные родители, способствовать обеспечению доступности качественной помощи при сопровождении приемных семей Архангельской области. Для этого разработали и провели курс повышения компетенций специалистов сферы семейного устройства: «Модернизация процессов эффективного проведения Школ приемных родителей и сопровождения приемных семей». Специалисты из 15 учреждений прошли обучение и получили сертификаты.

Также перед нами стояла еще одна задача – распространить технологию взаимной помощи и поддержки сообществ приемных родителей Архангельской области. На примере Клуба «Азбука приемной семьи» были проведены стажировочные площадки для приемных родителей и специалистов, переданы инструменты и технологии работы.

Результатом проведенной работы стал сборник лучших практик сопровождения приемных семей Архангельской области. Он в полной мере отражает вклад каждого специалиста в улучшение благополучия детей, оставшихся без попечения родителей, и приемных семей.

Благодарим за поддержку Министерство образования Архангельской области и всех специалистов, присоединившихся к нашей совместной работе.



### Наталья Валентиновна Мишанина

*практический психолог, семейный психолог, детский психолог, специалист в области детско-родительских отношений, эксперт в сфере семейного устройства. Руководитель психологической службы Благотворительного фонда «Арифметика добра»*

## Зачем взрослым снова идти учиться в школу?

**Р**ебёнок в семью приходит разными способами: он может быть рождён естественным способом, а может быть выношен сердцем и принят в семью в маленьком возрасте, а может подойти и сказать: «Я хочу, чтобы вы стали моими родителями». Бывает и такое, особенно с подростками, которые ни разу не жили в семье и очень хотят попробовать как это. Рождение кровного ребёнка это естественный процесс и женщина, вынашивая его под своим сердцем, готовится стать мамой. Мужчина, в свою очередь, заботится о своей женщине и будущем малыше и тоже готовится стать отцом. А вот приход ребёнка в семью, рождённой другой мамой, требует особенной подготовки.

Здесь очень важным фактором будет не только получение необходимых знаний, но и осознание своих чувств, относительно принятия дитя, рождённого чужой женщиной. Возникают вопросы, связанные с намерением, ожиданиями, представлениями, чувствами, психологической готовностью принятия. И конечно, без профессиональной помощи здесь не обойдётся. Ведь мало лишь истово хотеть. И, увидев малыша в банке данных, подстегиваемые своими эмоциями и стремлением немедленно спасти его от системы, срочно забирать в семью.

А потом? Что потом? Ожидания не оправдываются, представления рассыпаются как горох по полу, чувств возникает столько, что не успеваешь с ними справиться. И тогда, в отчаянии, разбившись о своё родительское бессилие и моральную не готовность, у некоторых возникает вопрос « И зачем мне это все надо? Я стараюсь, бьюсь, пытаюсь полюбить, лечу, учу, нанимаю репетиторов, а все старания как в бездонную бочку?!» Ребёнка подменили, обманули, подсунули не того.

В своей практике мы часто сталкиваемся со случаями, например, когда семья стоит на грани распада и не выдерживают муж или старшие дети. Когда из-за приёмного ребёнка постоянно возникают скандалы, когда нарушаются отношения со старшими кровными детьми и другими близкими родственниками. Когда не хватает собственного ресурса, нервы на пределе и обостряются старые болезни. Почему же это происходит? Может быть дело в недостатке знаний, или в недостаточной психологической готовности?

И вот здесь мы можем ответить на вопрос нужно ли взрослым снова идти учиться в школу?

Именно тем, кто задумался на тему приёмного родительства, кто хочет понять для себя, сможет ли он принять чужого ребёнка, для тех, кто ещё ищет способы помощи детям, оставшимся без попечения родителей в благотворительном фонде « Арифметика добра» в конце марта 2016 года открылась такая школа. Она несколько отличается от других, потому что имеет некоторые нововведения.

Например, до начала основных занятий проводится установочный тренинг намерений. Он нужен для тех, кто ещё стоит в начале пути приёмного родительства и имеет много сомнений и неуверенности: «а надо ли продолжать задумываться на эту тему? Хватит ли сил и ресурса, чтобы воспитать чужого ребёнка?» « Смогу ли я стать хорошим родителем для ребёнка, воспитывающегося в детском доме?» и много других.

За 8 часов глубокой и интенсивной работы участники погружаются в вопросы мотивации, определяют страхи приемных родителей, изучают мифы о приемных детях, пробуют осознать то, с какими чувствами приходит приемный ребенок в новую семью.

Если понимание пришло и намерение укрепилось, кандидаты проходят обязательное собеседование в виде полу структурированного интервью. Это процедура общения с психологом позволяет познакомиться друг с другом и получить более объемную информацию о кандидатах.

Обучаясь в ШПР, потенциальные родители знакомятся с юридическими аспектами, узнают информацию о медицинских диагнозах, часто встречающихся у детей-сирот, разбираются в вопросах генетики и наследственности.

Большой блок тем посвящён психологическим особенностям развития детей-сирот, кандидаты получают знания о последствиях депривация и жестокого обращения. Большое значение на занятиях уделяется привязанно-

сти и её нарушениям, пережитому травматическому опыту ребенка и его влиянию на дальнейшее развитие ребенка.

Много факторов влияет на то, чтобы определить причины трудного поведения и эмоционального состояния ребёнка при вхождении его в новую семью. Поэтому, в процессе обучения, тренеры и ведущие групп используют методы эмоционального отреагирования на ту или иную ситуацию.

Уникальность нашей ШПР состоит в том, что проводить занятие приглашен профессиональный приемный родитель, который каждую изучаемую тему, подтверждает случаями из практики

С 2017 года программа ШПР была переориентирована на потенциальных родителей, готовых принимать детей старшего возраста, школьников и подростков. Поэтому, на одно из занятий приходят приемные подростки, рассказывают о себе, своей жизни в приемной семье, адаптации, выстраивании отношений.

Очень важно отметить, что прохождение Школы приемных родителей является начальным этапом взаимодействия с семьей, ее сопровождения, поддержки и развития.

## Комплексное сопровождение приемных семей

(из опыта Благотворительного фонда «Арифметика добра»)

**С**охранение семьи с приемным ребенком: реабилитация приемного ребенка и развитие семьи - одна из ключевых задач в сфере семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Семья с приемным ребенком является потенциально кризисной, особенно в период адаптации. Период адаптации, по данным разных исследователей, может варьироваться в диапазоне от одного года до пяти лет. Отсутствие квалифицированной помощи может приводить к вторичным возвратам, когда приемные родители, не справившись с трудностями, отказываются от ребенка, помещенного в их приемную семью, с последующим возвратом ребенка в учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Таким образом, оказание комплексного психолого-педагогического и социального сопровождения семей с приемным ребенком/детьми, направленного на реабилитацию приемного ребенка и развитие семьи, является профилактикой вторичного сиротства.

Можно сказать, что комплексное сопровождение – это, во-первых, один из видов социального патронажа, как целостной и комплексной системы социальной поддержки и психологической помощи, осуществляемой в рамках деятельности социально-психологических служб;

во-вторых, интегративная технология, сердцевина которой - создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития семьи и личности и в результате - эффективного выполнения отдельным человеком или семьей своих основных функций;

в-третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

Главными принципами комплексного социально-психологического сопровождения являются гуманное отношение к личности и вера в ее силы; квалифицированная помощь и поддержка естественного развития.

Результатом психологического сопровождения личности в процессе адаптации к жизни становится новое жизненное качество - адаптивность, т.е. способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими, как в благоприятных, так и в экстремальных жизненных ситуациях.

Для специалистов БФ «Арифметика добра» основным подходом к сопровождению является актуализация ресурсов замещающей семьи и приемного ребенка.

Основной целью сопровождения является успешная интеграция приемного ребенка в компетентную и ресурсную приемную семью, а так же создание баланса сохранения и развития ребенка в приемной семье и сохранение вновь создавшейся семейной системы и положительного психологического комфорта всех ее членов.

Таким образом, в работе с приемными семьями мы выделяем следующие задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья всех членов семьи;
- Помощь в формировании отношений, привязанности (сохранение благополучного опыта первичных привязанностей; формирование вторичных привязанностей);
- Формирование эмоционального интеллекта у детей и взрослых (умение различать эмоции, «разрешение» на чувства и эмоции, развитие эмпатии, способы саморегуляции);
- Изучение семейной системы, поддержка семьи в процессе изменения структуры семьи;
- Работа с родительскими установками (сохранение позитивных родительских установок, коррекция негативных родительских установок);
- Помощь в процессах самосознания у приемных детей (связь прошлого, настоящего и будущего), принятия прошлого;
- Формирование новой системы знаний, умений и навыков (сохранять возможности и достижения и развивать способности, повышать компетенции).

Поставленные цели и задачи эффективно решаются с помощью многоуровневого подхода к сопровождению замещающих семей.

1 уровень- это создание профессионального сообщества приемных семей. В БФ «Арифметика добра», на сегодняшний день, численность такого сообщества составляет более 1500 человек, подавших заявку в Клуб «Азбука приемной семьи». Основными мероприятиями Клуба являются еженедельные просветительские лекции, вебинары, ресурсные группы «Равный-равному», участие в мероприятиях Фонда и прочее.

2 уровень- информационно-консультативный. На этом уровне приемные семьи могут получить информацию о консультативных услугах через социального педагога или куратора. Пройти первичное собеседование. Быть сориентированными в дальнейшем маршруте развития семьи, а так же могут рассчитывать на социально-педагогическое консультирование и решение социальных и бытовых задач.

3 уровень – профессиональный. На нем приемные семьи, при наличии маршрута развития семьи, могут получить консультационные услуги, как индивидуальные, так и групповые. На этом уровне, командой специалистов, проводятся семейные сессии, тренинги для детей и взрослых, детско-родительские занятия, ресурсные группы по профилактике эмоционального выгорания, выездные детско-родительские школы.

Так, в БФ «Арифметика добра», в рамках благотворительной программы «Консультационный центр «Всегда рядом», за 2017 год было проведена комплексная работа более чем с 50 семьями, предотвращено 8 возвратов, 4 детей были переданы из семьи в семью, минуя детский дом. Для взрослых были организованы ресурсные группы по профилактике эмоционального выгорания «Забота о себе», «Соло-мама» (для одиноких приемных мам). Для детей и взрослых 2 раза в год проводится детско-родительский тренинг в рамках проекта «Подросток». Итогом данного тренинга является детско-родительская выездная школа. Для детей и подростков проводятся тренинги по развитию коммуникаций, телесно-ориентированные с элементами драматерапии и многое другое. Вся работа рассчитана на детей подросткового возраста (от 11 до 17 лет).

4 уровень- психотерапия. На этом уровне в работу включаются специалисты, имеющие специальную квалификацию. Включение такого рода работы с семьей была вызвана необходимостью в проживании травматического опыта, как у детей, так и у взрослых.

5 уровень- клинический. На этом уровне мы запрашиваем необходимую консультацию, супервизию у врачей: психиатров, нейропсихологов, психоневрологов. Это необходимо для понимания более объемной картины поведения и эмоционального состояния приемного ребенка и профессионального подхода к его реабилитации.

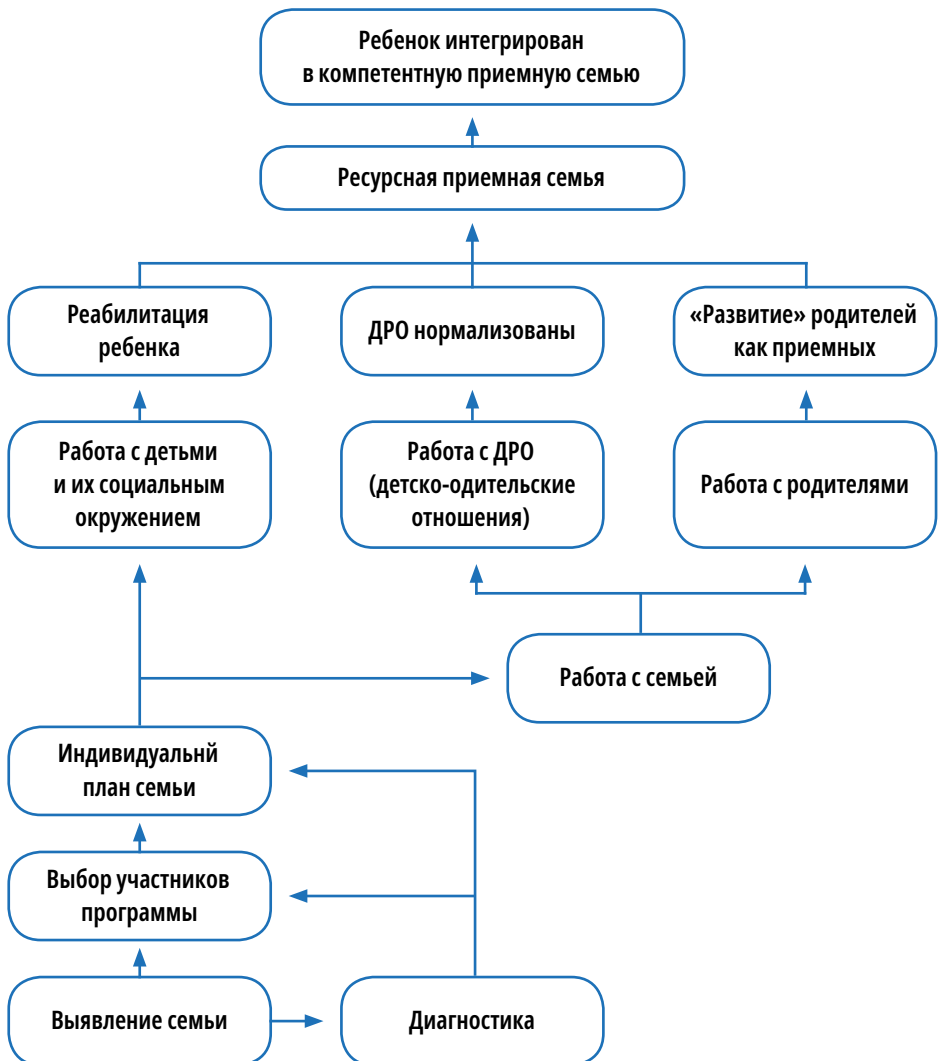
Подобная многоуровневая система комплексного сопровождения позволяет, во-первых, постоянно быть в контакте с приемной семьей длительное



время; во-вторых, наблюдать за изменениями, происходящими в развитии семьи и приемного ребенка;

В-третьих, постоянно держать «руку на пульсе», и в случае необходимости оказать оперативную помощь и не допустить возврата ребенка, обратно в «систему».

### Модель интеграции приемного ребенка в семью на воспитание



## Модернизация процессов эффективного проведения Школ приемных родителей и сопровождения приемных семей

**Б**лаготворительный фонд «Арифметика добра» существует с четыре года, но достаточно успешно развивается в области семейного устройства. В 2016 году получены полномочия от Департамента труда и социальной защиты города Москвы на подготовку кандидатов в приемные родители и сопровождение приемных семей.

Активно развиваясь, Фонд осваивает, анализирует и привлекает лучшие практики в данной сфере для улучшения качества профессиональной работы с замещающей семьей. Так, в 2017 году, программа подготовки кандидатов в Школе приемных родителей была переориентирована на подготовку семей для подростков. Результатом стало то, что из 50 принятых детей, двенадцать - подростки.

В работе специалистов Фонда существует принцип непрерывности. Поэтому, мы считаем, что ШПР является первым этапом сопровождения приемных семей. Для этого был создан Консультационный центр «Всегда рядом», где взрослые и дети могут получить услуги, как по индивидуальному и семейному консультированию, так и групповые (тренинги, ресурсные группы).

Таким образом, на сегодняшний день 25 приемных семей с подростками получают комплексное консультационное сопровождение психологов и других специалистов Фонда.

Принимая во внимание тот факт, что количество детей подросткового возраста в детских учреждениях увеличивается, а количество кандидатов, желающих взять в семью подростка не прибавляется, «Арифметика добра», имея положительный опыт устройства таких детей в семьи, распространяет свою технологию работы. Опыт работы во Владимирской области, республике Чувашия, Новосибирской области подхвачен в Архангельске.

Работа в регионе началась с мониторинга, который выявил основные трудности в сфере подготовки кандидатов и сопровождению приемных семей:

- большое количество возвратов детей, особенно подросткового возраста, часто из-под кровной опеки;
- слабая подготовка кандидатов из-за недостатка времени на качественное изучение его ресурсов;
- уровень профессиональной подготовки специалистов в ШПР и службах сопровождения;
- многозадачность в работе специалистов, не позволяющая качественно работать в одном направлении;
- сложность в сопровождении приемных семей из дальних регионов;
- трудности во взаимодействии с пожилыми опекунами и прочее.

На одном из совещаний в Министерстве образования Архангельской области была выражена необходимость модернизации процессов подготовки специалистов, ведущих ШПР и служб сопровождения в регионе. Было принято решение о внедрении Модульной системы обучения специалистов ШПР и службы сопровождения.

## Раздел 1.

# Модульная система обучения специалистов по подготовке кандидатов в приемные родители и специалистов служб сопровождения

### Технология модульного обучения

Модульное обучение – обучение, при котором учебный материал разбит на информационные блоки-модули. В основном, технология построена на опыте обучающихся и их самостоятельной деятельности, которые осваивают модули в соответствии с поставленной целью обучения.

### Особенности модульного обучения

Ключевой элемент структуры в данной технологии по обучению специалистов – практический модуль по профилактике профессионального и эмоционального выгорания специалистов сферы семейного устройства. С него начинается любой модульный курс, с целью уменьшения уровня тревоги и сопротивления перед восприятием той или иной темы.

Модуль – это отдельный блок, включающий теоретический и практический материал, тренировочные задания, методические рекомендации для слушателей. Составной элемент модуля – контрольные вопросы, тесты и

самостоятельные работы. Благодаря изучению модуля слушатели достигают определенной дидактической или педагогической цели.

Содержание учебной программы конструируется из нескольких логически связанных между собой модулей, каждый из которых решает конкретную образовательную задачу. На выполнение модуля дается фиксированное время. Вместе все модульные блоки направлены на достижение предметных и личностных результатов.

Технология основана на деятельностном подходе, ориентирована на личность каждого участника обучения.

### Принципы

- **Модульность.** Учебный материал разбивается на отдельные законченные блоки, логически связанные между собой и объединенные одной дидактической целью.
- **Динамичность.** Модули можно свободно дополнять, заменять в зависимости от изменений в программах, по которым строится обучение.
- **Гибкость.** Адаптация содержания модуля к индивидуальным запросам обучающихся.
- **Осознанная перспектива.** Перед слушателями ставятся ближние и дальние цели. Обучение строится на осознанном отношении к процессу освоения знаний.
- Индивидуальные консультации и супервизии для каждого обучающегося.

Для активного внедрения технологии модульного обучения необходимо повышение мотивации специалистов, готовых к обучению.

Данный курс состоит из 3 основных модулей.

#### **Продолжительность трехмодульного курса:**

72 часа (3 модуля по 3 дня)

**Предусмотрен дополнительный 4 модуль – 24 часа**

**Всего: 96 академических часов**

**Формат:** интерактивная тренинговая работа в группе 10 -15 человек, самостоятельная работа в малых группах, выполнение домашнего задания

## **1 модуль (24 акад. часа) – «Роль подготовки кандидатов в приемные родители и сопровождения приемных семей в системе семейного устройства»**

- Методические основы обучения кандидатов в приемные родители.
- Методы обучения взрослых в процессе обучения кандидатов в приемные родители.
- Интерактивный характер обучения кандидатов, его преимущества.
- Групповая динамика. Роль ведущего. Создание сплоченной группы как ресурса на будущее.
- Основные методики обучения: ролевые игры, дискуссии, упражнения.
- Цели и задачи Школы приемных родителей;
- работа с мотивацией кандидата в замещающую семью;
- Работа с ожиданиями, мотивацией и иллюзиями кандидатов в процессе обучения. Работа с тревогой и страхами кандидатов в процессе обучения.
- Содержание обучения. Программа ШПР. Основные блоки.

## **2 модуль (24 акад. часа) – «Особенности детей-сирот»**

- Привязанность и семья в жизни ребенка.
- Травмы привязанности и их последствия для развития ребенка
- Реактивное расстройство привязанности

## **3 модуль (24 акад. часа) – «Реабилитационное пространство семьи для приемного ребенка. Сопровождение семьи с приемным ребенком»**

- Семья и семейная система;
- Родительство и приемное родительство;
- Семья как условие реабилитации ребенка. Роль привязанности в реабилитации ребенка.
- Оценка рисков и ресурсов замещающей семьи;
- Трудности поведения приемных детей и подростков.
- Особенности сопровождения замещающих семей

## **Предусмотрен дополнительный 4 модуль (24 часа) – «Особенные дети в приемной семье»**

- «Воспитание приемного подростка»
- «Дети с особыми возможностями здоровья (ОВЗ)»
- «Братья и сестры-особенности воспитания в одной семье»

## Раздел 2.

# Профилактика профессионального и эмоционального выгорания

### «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие»

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников (далее будет применяться термин «профессиональное выгорание» как наиболее адекватный).

Что такое синдром профессионального выгорания?

**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, – всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

### Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982) – три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстранен-

ность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## **Три аспекта профессионального выгорания**

### **Первый – снижение самооценки.**

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

### **Второй – одиночество.**

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

### **Третий – эмоциональное истощение, соматизация.**

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



## Симптомы профессионального выгорания

### **ПЕРВАЯ ГРУППА: психофизические симптомы**

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

### **ВТОРАЯ ГРУППА: социально-психологические симптомы**

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

### **ТРЕТЬЯ ГРУППА: поведенческие симптомы**

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокра-

щает время работы);

- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Синдром профессионального выгорания – это психофизиологическое и умственное истощение, вызванное межличностным общением и перегрузками профессиональной деятельности.

2. Выгорание затрагивает все сферы развития личности, оказывая разрушительное воздействие.

3. Синдром профессионального выгорания протекает индивидуально у каждого специалиста в зависимости от особенностей его личности и профессиональной деятельности.

4. Синдром профессионального выгорания определяется как профессиональный феномен представляющий собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

5. Синдром профессионального выгорания включает в себя три основных составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

6. Каждая составляющая синдрома профессионального выгорания может быть представлена комплексом симптомов: поведенческих, когнитивных, мотивационных, эмоциональных, соматических.

7. Формируется данный феномен под воздействием комплекса внутренних и внешних факторов и носит необратимый характер.

### **Литература:**

1. Наталия Осухова, Виктория Кожевникова, «Профилактика профессионального выгорания», Москва, 2009 г.



**Наталья Валентиновна  
Мишанина**

*практический психолог, эксперт  
в сфере семейного устройства.  
Руководитель психологической  
службы Благотворительного  
фонда «Арифметика добра»*

## «Когда потухла лампочка в душе»

**В**ам кажется, что из вас выжили все соки. Вам не хочется лишний раз после работы встречаться с друзьями и подругами. Вас перестали радовать успехи собственных детей. Вы срываетесь по мелочам. Вам, до головной боли, не хочется идти на работу. Вы ненавидите своего начальника, своих коллег и все что вы делаете. Вам кажется, что работаете только вы один/одна, а начальник этого не замечает. Вы, с нескрываемым сарказмом, обсуждаете клиентов. Вам кажется, что в коллективе вас недооценивают. Вы берёте работу домой, и приносите её обратно, так и не открыв ни одной папки.

Стоп! Вот здесь нужно остановиться. Так недолго довести себя до полного эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания - это не модный тренд, это проблема современных людей, особенно жителей больших городов и специалистов помогающих профессий, работа которых связана с общением с людьми. Это ситуация, когда человек все время находится в состоянии стресса и никак не может из него выбраться. «День Сурка» наступает изо дня в день. Потерян смысл, растрочены ресурсы, нет энергии, потухли чувства. Как сказал один мой клиент, «как будто потухла лампочка в душе». От просто усталости этот синдром отличается длительностью подобного угнетенного состояния.

Как-будто радость покинула вас, и краски жизни померкли. Когда хочется вернуться в плед с головой и остаться лежать на диване как можно дольше.

Как же избавиться от такого состояния, которое мешает жить полноценной и наполненной жизнью?

1. Прислушайтесь к себе и своему телу. В спокойной обстановке почувствуйте, что вы сейчас хотите больше всего: полежать или подвигаться, спрятаться от всех, завернувшись в тёплый пушистый плед, выпить чашечку чая, побыть в тишине или послушать музыку. А может ваше тело хочет на природу? Не отказывайте себе в этих желаниях. Удовлетворите свою потребность.

Конечно, следует обратить внимание на разрушительные посылы тела: например, желание проглотить успокоительных таблеток, залить состояние алкоголем, «пуститься во все тяжкие». Данные способы не только разрушительны, вредны и опасны. Они просто не работают, а усугубляют настоящее состояние, загоняют его еще глубже.

Если рассуждать, то задачей является обращение к «внутреннему ребёнку» и удовлетворению его базовой потребности в безопасности, принятии и спокойствии. Не думаю, что взрослые средства, такие как, например, алкоголь смогут вернуть надолго ваше безопасное состояние.

2. Позитивные мысли, позитивный настрой. Утренние мысли, типа, «я не на что не способен/ способна», «снова на эту ненавистную работу» или «достали эти дети, от них одни проблемы». Конечно, мы все вправе так думать и переживать негативные состояния, но попробуйте переключить свои привычные негативные установки, на позитив, и с утра, глядя в зеркало подумать о чем-то хорошем. Например, «я прекрасный работник и специалист», «моя работа очень интересная, я получаю огромное удовольствие от того, что помогаю людям», «у меня прекрасная семья и самые лучшие дети на свете». При этом, обязательно улыбайтесь. Вы сразу почувствуете, как мир начнет вам улыбаться вам в ответ.

3. Обернитесь вокруг и посмотрите, какие вещи вас окружают, что вам приносило ранее больше всего радости. Радость могла доставить любимая книга, комнатные растения, домашние животные, любимый фильм или сериал, забытое хобби, да мало ли ещё что? Главное вернуть недавнюю радость, наполнив свою жизнь прежними позитивными воспоминаниями.

4. Физические упражнения или танцы. Ничто так не отвлекает от угнетающих мыслей, как раскрепощение своего тела. Наденьте спортивный костюм и кроссовки и вперед, на пробежку. Если это для вас слишком большая нагрузка, то тогда прогуляйтесь в среднем темпе по лесу или по парку. А можно включить ритмичную музыку или мелодию, которая вам по

душе, и начать двигаться, позволив телу совершать те движения, которое ему хочется. Вам нужно раскрепоститься и стресс выпустить через тело. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания».

5. Общение. Звонок другу. Именно звонок, не смс, не сообщение в соц-сети. Важно услышать голос, важно почувствовать интонацию, и, конечно же, поговорить по-душам, сказав, что вам сейчас необходима поддержка. А еще прекраснее, если вы назначите встречу, и сидя в уютном, маленьком кафе, поделитесь своими проблемами. Важно услышать слова поддержки и разделить проблемы пополам. И не бывает встречи друзей без объятий, смеха и юмора (если, конечно, ваш визави не находится в подобном состоянии). Юмор и смех самые замечательные и эффективные средства профилактики эмоционального выгорания.

Одна моя знакомая, как будто находясь в состоянии выгорания, сказала, что ей полезно будет пошалить. Позвольте шалость своему внутреннему ребенку, а потом угостите его чем-то вкусненьким. Если будете шалить с друзьями, помните о границах разумного. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

6. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

7. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

8. Владение умениями и навыками саморегуляции. Владение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию».

9. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые

обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

10. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

Если ничего из перечисленного вам не подошло, и вы продолжаете ненавидеть себя и весь мир вокруг, тогда рекомендую срочно обратиться к психологу, и он поможет вам подобрать индивидуальной программу выхода из трудного эмоционального состояния

**Марина Балашова**

*Методист, руководитель школы*

*приемных родителей*

*ГБУ АО «Детский дом «Беломорец»*

## «Зеркальные нейроны» против эмоционального выгорания

**М**ногие из нас хотят общаться и работать со специалистами, увлеченными своей работой, полными энергии и идей, готовыми всегда прийти на помощь, понять и принять, услышать и выслушать, умеющих сопереживать. Да и сами мы хотим быть похожими именно на таких специалистов. Но не всегда наши ожидания оправдываются: мы сталкиваемся с непониманием, лицемерием, скепсисом, иронией, недовольством, раздражением и часто ощущаем, что сами являемся источником негативных эмоций.

При работе с детьми очень важно отслеживать собственные чувства и причины их появления, т. к. по собственному опыту знаю, что дети очень тонко чувствуют взрослого, который находится с ними рядом, в особенности, если это дети, имеющие травматический опыт, опыт потерь и жестокого обращения. Незагруженные негативные эмоции не только мешают их обладателю, но и транслируются окружающим, а дети очень быстро к этим эмоциям присоединяются и далее начинают действовать согласно транслируемым чувствам и эмоциям.

Традиционно на агрессию человек реагирует агрессией, и это нормально. Поэтому очень часто мы на хамство реагируем хамством, на повышенный тон повышаем голос и т. д. Как правило, это не приводит к конструктивному разрешению ситуации, а только вносит неуважение, недоверие и пренебрежение в отношения.

Вопрос в том, как разрешить ситуацию, если я точно знаю, что встречный гнев или злость мне не помогут в данном случае. Кроме того, хочется защитить себя эмоционально и не подключаться к эмоциям «собеседника». Как правило, такие ситуации развиваются молниеносно и требуется быстро принять решение. Иногда спасет чувство юмора, иногда можно и нужно развернуться и уйти, иногда чувствуешь полную растерянность и не знаешь, что делать.

Я оказалась именно в такой ситуации, когда была фактически загнана в угол и не знала, как отреагировать. В голове крутилась единственная мысль: «Если ситуация случилась, значит я могу с ней справиться, у меня есть необходимый для этого ресурс, иначе этого бы не произошло».

Я вспомнила, как на одном из последних семинаров его ведущая, Елена Каравашкина, рассказывала про зеркальные нейроны. Мы выполняли упражнение на ресурсы, представляя ресурсное состояние и ощущение для каждой части тела. Я решила, что самое время начать представлять, как я иду по береговой линии моря, как колебания морских волн взаимодействуют с моими стопами, как прохлада морской воды тонизирует и радует меня, а ощущения от погружения стоп в мокрый песок расслабляют.

Тем временем разговор превратился в неприятный и агрессивный монолог, полный обвинений в мой адрес. Аргументы и реальные факты собеседника не интересовали, поэтому я заняла позицию слушателя и активно продолжала представлять себя на побережье, погружаясь в свои ощущения от прогулки по морю.

Удивительно, но тон голоса собеседника изменился и стал тише, еще через некоторое время он согласился с тем, что, пожалуй, мной принято неплохое решение, хотя изначально оппонент был против этого решения. Не могу сказать, что все остались удовлетворены результатом, но мне приятно, что удалось сгладить эмоциональный фон и защитить себя от неприятных мне эмоций. Результат заставил задуматься о том, почему мы часто подключаемся к эмоциям, которые не хотим испытывать и совсем себя от них не защищаем, ведь это так просто, приятно и интересно.

После этого случая я взяла на вооружение технологию работы зеркальных нейронов, т. к. мы склонны бессознательно заряжаться эмоциональным состоянием других людей. Это, конечно, помогает нам понимать других людей, сопереживать и поддерживать отношения. Но часто это делает нас уязвимыми перед разрушительными и нежелательными эмоциями других, а умение защитить и сохранить себя очень важно в любой ситуации.

Также важно избирательно относиться к информационным потокам: фильтровать информацию, поступающую из СМИ, кинофильмов, развивать осознанность и включенность, учиться отстраняться от незначимых событий, избегать сообществ злых и недовольных сообществ людей, наоборот, стремиться больше общаться с удовлетворенными уверенными и дружелюбными людьми.



## Раздел 3.

# Лучшие практики по сопровождению приемных семей и детей-сирот, оставшихся без попечения родителей в Архангельской области

**Пяткова Екатерина Ивановна, методист**

**Лабутина Екатерина Александровна, педагог-психолог**

*Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями «Архангельский центр помощи детям «Лучик»*

## Подросток и приемная семья

**П**роблема детей-сирот в России одна из самых сложных в нашем обществе. Больше 70% процентов детей, живущих в детских домах - это подростки. Их не хотят брать в семьи, так как опасаются сложностей, связанных с возрастом. Но ведь именно эта категория детей больше всего нуждается в семье. Потому что только в семье, пусть и приемной, ребенку проще взрослеть, там он может лучше понять и принять себя, выйти во взрослую жизнь «подготовленным». На практике же получается, что выпускники детских домов с тяжелейшими душевными травмами входят в этот мир и, будучи в довольно инфантильном состоянии, закрывшись в своем статусе ребенка-сироты, которому все и всё должны, возможно, так не повзрослеют и останутся в состоянии постоянной и повсеместной претензии.

Рассмотрим особенности этого прекрасного возраста, и сложности, которые могут ожидать приемные семьи при воспитании подростков. Материал данной статьи был составлен из опыта работы специалистов Службы подбора, подготовки и сопровождения замещающих семей ГБУ АО АЦПД «Лучик».

Самая главная и самая трудная задача для подростка - сформировать свою собственную идентичность, и сделать это совсем не так просто, как кажется на первый взгляд. При формировании идентичности большинство подростков примеряют на себя множество различных судеб. Они пробуют, оценивают и затем отказываются от десятков ролевых моделей. Они критически изучают свои семьи - некоторых родственников идеализируют, других не принимают во внимание, оных просто вычеркивают. Они относятся с недоверием или, наоборот, цепко держатся за семейные ценности, традиции, идеалы и религиозные верования.

Иногда подростки обладают огромным самомнением; порой они не чувствуют опоры под ногами и им кажется, что они абсолютно никчемные люди. Сегодня они думают так, а завтра их мнение меняется на сто восемьдесят градусов. В конечном счете, они сталкиваются с необходимостью ответить на главные вопросы: Кто я? Что я собой представляю?

Подростки остро ощущают, что они переросли рамки своих семей. Даже если они пытаются провести черту между собой и своей семьей, за этим зачастую стоит простое желание выплянуть, одеваться и вести себя так же, как их друзья. Однако подростки все еще зависят от своих родителей и порой они мечтают, то пытаются наладить отношения с семьей, то замыкаясь в себе.

Родители должны понимать: подросток, прежде всего, ребенок, взрослым его можно назвать только с точки зрения физиологии. Эмоционально он так же зависим от родителей, как и раньше. Приемные подростки, как правило, боятся покидать дом принявшей его семьи. Уход из дома пугает большинство подростков, но приемных детей он пугает еще больше, поскольку они уже пережили однажды потерю родителей.

Напряженные отношения между родителями, которые не хотят отказаться от контроля за ребенком, и подростком, жаждущим независимости, - отличительный признак подросткового периода. Это напряжение может быть особенно сильным в приемных семьях, где усыновленные подростки чрезвычайно остро чувствуют, что все решения в их жизни принимал за них кто-то другой: родная мать решила отдать их на усыновление; приемные родители решили принять их в свою семью. Родители часто мотивируют свои действия беспокойством, что их дети предрасположены к асоциальному поведению - особенно если биологические родители подростка употребляли наркотики или страдали алкоголизмом.

Подростки, попавшие в замещающую семью, помимо вышесказанного сталкиваются с рядом дополнительных проблем.

Имея за плечами достаточный опыт негатива и равнодушия взрослых, к подростковому возрасту дети, воспитывающиеся в интернатных учреж-

дениях, научились никому не доверять, быть гибкими и изворотливыми. Никогда не чувствуя себя в полной безопасности, эти дети постоянно борются с тревогой, ища взрослого, способного обеспечить им безопасность. Но, даже находя такого человека в лице приемного родителя, они не сразу это осознают: срабатывает защитный механизм, проявляющийся в онемении чувств и эмоциональной слепоте. Онемение чувств - защитная реакция ребёнка от возможного предательства и равнодушия, при которой утихают чувства любви, благодарности, удивления и радости. Эмоциональная «слепота» - потеря ощущения опасности. Ребенок не видит потенциально опасных, болезненных ситуаций, поэтому совершает много рискованных поступков. Не может просчитать их последствия, не понимает опасности. Оградившись от переживаний, дети застывают в эмоциональном плане: они не умеют управлять своими эмоциями, анализировать чувства окружающих, в том числе и приемных родителей. Чтобы родителям установить контакт с подростком в новой семье, приемные родители должны ясно понимать особенности мышления подростка и вытекающие из него поведенческие реакции. Успех становления доверительных отношений зависит не только от характера приемной семьи, потраченных усилий, но и от самого подростка, от его готовности к новой жизни в семье, от того, насколько он сможет привязаться к ней. Именно привязанность обеспечивает одну из базовых потребностей ребенка - потребность в безопасности. Если эта потребность не удовлетворена, все его силы будут расходоваться на постоянную борьбу с тревогой. Поэтому, прежде чем предъявлять к подростку какие-либо требования (дисциплинарные, бытовые, по учебе), необходимо дать ему ощущение надежного тыла, принадлежности к семье. В этом помогут семейные праздники и традиции: приёмный ребёнок, наблюдая любовь и заботу между членами новой семьи, тоже захочет проявлять эти чувства. Очень важно совместное времяпрепровождение – просмотр кинофильмов и чтение книг с последующим обсуждением, походы, игры, творчество и др.

Подростку нужна не просто семья, ему необходима реабилитация, то есть должны быть созданы особые психологические условия. От семьи, которая решает на такой шаг, требуется очень и очень многое: знания о специфике работы с подростками, компетенции по вопросам воспитания, обучения и развития этой категории детей, не менее важно адекватно оценивать способности и возможности ребенка, не требуя от него невыполнимого. Необходимо знать историю прошлого ребенка, его предшествующий опыт. Превенция жизни не даёт забыть о себе насовсем. Ребята трепетно хранят память о прошлой жизни, для них важно рассказывать о ней. Если есть возможность, сделайте альбом из имеющихся фотографий. Уважая и принимая его прошлое, родители дают понять, что детей не только приносят из роддома, но и берут на воспитание, и все дети одинаково дороги.

Часто приемные родители считают, что сейчас они обогреют ребенка, а он тут же начнет хватать с неба звезды и проявит дюжину талантов и спо-

собностей. Такого может и не случится, чтобы социализация произошла и принесла свои результаты, требуется колоссальное количество времени от тех, кто такого ребенка взял. Причем стоит понимать, что часто результаты минимальны, с точки зрения желаний и видения того «а как должно быть», вложения максимальны, и к этому нужно быть готовым. Поведение родителей должно быть естественным, как с любым ребёнком подросткового возраста, без лишних сюсюканий и жалости, это утвердит его самооценку.

Есть мнение, что подростка перевоспитать уже нельзя. Но опыт работы специалистов Службы показывает, что невозможное - возможно! Конечно, многие черты характера у него сформировались, но он привык приспосабливаться, поэтому сможет перенять привычки и указания, которые дадут ему приемные родители. Мотивация тут будет выше, чем в обычных семьях. Семья – это самая нормальная и естественная среда для ребенка. Детский дом никогда не заменит семью. И если у ребенка нет возможности жить в кровной семье, то, конечно, нужно создать все условия для того, чтобы он смог попасть в замещающую семью.

**Елена Павловна Дроздович, педагог-психолог**  
**Ильина Яна Георгиевна, педагог-психолог**

*Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями «Архангельский центр помощи детям «Лучик»*

## Практические техники оптимизации детско- родительских отношений в работе с приемными семьями

**С**емья - одна из величайших ценностей в жизни каждого человека. Она является центром формирования личности ребенка, его характера, воли, а любовь и дружба, поддержка значимых взрослых способствуют развитию уверенности в собственных силах. Ведущими специалистами в области педагогики и психологии доказано, что желаемые формы поведения, виды общения,

взгляды и убеждения ребенок будет лучше усваивать и транслировать в социальную среду, если он наблюдает их на примере взаимоотношений близких ему людей, если он знает, как действительно относятся значимые для него взрослые к тому или иному жизненному событию.

В тех случаях, когда ребенок не может воспитываться в кровной семье в силу разных причин, важной задачей для специалистов становится поиск замещающей семьи, которая сможет создать все необходимые условия для гармоничного развития ребенка, его социализации.

Появление приемного ребенка вносит существенные изменения в установившиеся отношения между всеми членами семьи. Как правило, независимо от внутренней готовности приемных родителей к принятию ребенка, их возможного личного опыта успешного воспитания уже имеющих кровных или приемных детей, наличия педагогического, психологического, медицинского опыта, на разных этапах адаптации могут возникать определенные трудности, связанные с освоением новых задач, социальных ролей и обязанностей. Это непростая задача, и нередко столкновение различных точек зрения приводит к возникновению конфликта, трудной или неразрешимой семейной ситуации.

Именно в таких случаях необходимо, чтобы происходящее в семье оценил человек, который может посмотреть на взаимоотношения членов семьи со стороны, объективно оценить их. Таким человеком может являться специалист, работающий в сфере сопровождения приемных семей. Сопровождение - это систематическая и планомерная работа специалистов организации с замещающей семьей и ее социальным окружением, включающая в себя информирование, консультирование, выработку рекомендаций, обучение, оказание других видов помощи и поддержки.

С сентября 2016 года на базе ГБУ АО «АЦПД «Лучик» была организована работа по сопровождению приемных семей. Среди основных причин обращения приемных родителей к специалистам можно выделить следующие:

- трудности в поведении ребенка,
- трудности в общении ребенка с окружающими,
- трудности в учебе ребенка в школе.

Однако, более глубокий анализ ситуаций показывает, что очень часто возникающие проблемы тесно связаны с трудностями в выстраивании детско-родительских отношений. Именно поэтому так важно направить работу с приемной семьей в сторону оптимизации отношений между ее членами.

Стоит отметить, что необходимым условием эффективной работы является участие в организуемых специалистами занятиях, как детей, так и родителей. Важно также использовать такие практические техники, которые предполагают активное взаимодействие членов семьи и способствуют развитию способности слушать и слышать друг друга. К их числу можно отнести следующие: упражнения с метафорическими картами, ниткография, упражнения с кинетическим песком.

Упражнения с метафорическими картами и ниткография носят диагностический характер и помогают получить базовую информацию о семье (особенности взаимоотношений в семье, распределение ролей и обязанностей, увлечения и интересы членов семьи, базовые ценности и т.п.), что может оказать существенную помощь специалисту в составлении плана дальнейшей работы с клиентами.

**Метафорические (ассоциативные) карты** – уникальный инструмент в деятельности психолога. Благодаря тому, что в работе с ними задействован механизм психологической проекции, представленные на картах образы становятся отражением ценностей, желаний, тревог и опасений человека.

В консультировании приемных семей может быть эффективно использован набор метафорических карт «**Я и все-все-все**» (авторы - Камилла Крюгер, Виктория Кирдий). Одно из упражнений, позволяющих вести разговор о ценностях в семейном кругу, анализировать семейное взаимодействие, называется «Моя семейная история». Существует несколько модификаций этой техники. Одна из них заключается в том, что специалист предлагает каждому члену семьи выбрать из предложенных карт ту, которая нравится ему больше всего. Когда все выберут карты, их необходимо разместить в одну линию (на столе) и придумать связный рассказ о получившейся семье: каждый член семьи коротко описывает выбранный им рисунок (2-3 предложения) и передает слово следующему участнику, которому необходимо продолжить повествование, учитывая то, что было сказано до него, и добавив информацию о своей карте. Специалисту, сопровождающему семью, рекомендуется записать рассказ для того, чтобы иметь возможность зафиксировать все детали повествования, проанализировать сказанное каждым членом семьи.

Другой набор используемых метафорических карт – «Роботы» (автор – Татьяна Олеговна Ушакова). Изображения отдельных частей тела (голова, туловище, ноги) совмещаются друг с другом, так что можно создать «робота» из любых карт, целостная картина получится в любом случае. Возможность комбинировать разные детали позволяет фантазировать, придумывать интересные образы, а специалист получает необходимую диагностическую информацию для выстраивания дальнейшей работы с семьей.

Так, например, упражнение «**Идеальный родитель**» дает возможность как детям, так и взрослым, создать свою, уникальную картину и наделить получившегося персонажа самыми значимыми характеристиками (как правило, членам семьи, выполняющим это упражнение, предлагается выбрать пять самых важных качеств идеального приемного родителя). Сравнение получившихся образов – детского и взрослого – позволяет приемному родителю получить наглядное представление о том, на что нужно обратить особое внимание, выстраивая отношения со своим ребенком: потребность в эмоционально близких и доверительных отношениях, проявление интереса к увлечениям ребенка, уважение его мнения.

К числу инновационных технологий можно отнести **ниткографию**, или рисование нитями. Упражнение «Семейные традиции» позволяет получить информацию об особенностях межличностных отношений в семье. Каждый член семьи берет по очереди клубок ниток и, разматывая его, создает композицию по заданной теме – семейные традиции. Во многом, успешность выполнения задания зависит от умения участников договариваться, принимать совместные решения. Специалисту важно обращать внимание, кто берет на себя лидерские функции в процессе выполнения задания, учитывается ли мнение всех членов семьи или нет, высока ли согласованность и слаженность их действий.

Таким образом, перечисленные практические техники в работе с приемными семьями позволяют достаточно мягко и деликатно собрать всю необходимую диагностическую информацию и эффективно выстраивать консультационную и коррекционно-развивающую работу. Помимо этого, они помогают снизить эмоциональное напряжение и способствуют созданию положительного настроения членов семьи на взаимодействие со специалистами.



## Лариса Михайловна Вихрова

*педагог-психолог высшей квалификацион-  
ной категории*

*Государственное бюджетное учреждение  
Архангельской области для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения роди-  
телей «Вельский детский дом»*

# Практика использования интеграции методов в работе с приемной семьей

## Актуальность представленного опыта.

**В** настоящее время необходимость профессионального психолого-педагогического сопровождения замещающей семьи подтверждается отечественными научными исследованиями (Ослон В.Н., Прихожан А.М., Толстых И.И., Захарова Ж.А. и др.) и практическим опытом. По данным Ослон В.Н., практически каждый 3-й замещающий родитель осознает необходимость включения своей семьи в процесс сопровождения.

Построение модели психолого-педагогической поддержки замещающих семей и ее реализация должны основываться на реальных проблемах замещающих семей. По наблюдениям специалистов службы «Дорога к дому», замещающие родители нуждаются в помощи и профессиональной поддержке специалистов на этапе адаптации. В установлении контакта с приемным ребенком, в решении конфликтных ситуаций, в преодолении трудностей в психофизическом развитии, коррекции негативных особенностей становления личности ребенка в ходе взросления, в построении взаимоотношений с кровными родственниками ребенка и др.

Решение этих проблем не всегда оказывается возможным без комплексной помощи различных специалистов,



прежде всего, педагогов-психологов, и грамотно выстроенной системы социального и психолого-педагогического сопровождения.

В консультировании замещающих семей, необходимо учитывать ряд специфических проблем. В том числе: мотивацию родителей в момент принятия ребенка на воспитание в семью, историю семьи до принятия ребенка, историю ребенка, построение иерархических отношений, ролевую неопределенность, проблемы в определении границ новой семьи, коалицию ребенка с кем-либо из членов семьи, традиции или нормы семьи, сложности установления близких отношений с членами расширенных семей, сформированность воспитательной компетенции родителей, стиль воспитания детей.

В своей работе с семьей, пример которой привожу ниже, необходимо было преодолевать трудности в консультациях (перекладывание ответственности за решение проблем на психолога; запрет на выражение чувств; определенные стереотипы и установки, мешающие развитию и изменению системы на данном этапе).

Идея педагогического опыта: лично-ориентированный подход. Целью работы является эмоциональное переучивание, выработка и закрепление новых способов эмоционального реагирования. Работа с ребенком должна быть направлена на коррекцию дефектов личности, возникшие вследствие неправильного воспитания. Работа со всей семьей предусматривает обучение членов семьи к новым способам внутрисемейного общения. Необходимо рассматривать семью, как целостную систему, следовательно, клиентом будет являться вся семья. Важно, что бы оба родителя действительно захотели изменений, поймут свою ответственность в этом процессе.

Новизна опыта состоит в применении и сочетании нескольких практических способов: в том числе, ассоциативные метафорические карты, песочную терапию, сказкатерапию, арт-методы; диагностические – рисунок семьи, нацеленных на эффективное преодоление проблем в детско-родительских отношениях. Главное для меня – это процесс, спонтанность, движение за клиентом, поэтому использовала разные способы, уместные «здесь и сейчас». В любом случае все свои действия согласовывала с запросом семьи.

Данный практический опыт можно использовать педагогам-психологам в работе с семьей по проблемам детско-родительских отношений. Цель опыта: гармонизация детско-родительских отношений, через интеграцию практических методов с учетом личностно-ориентированного подхода к семье.

### **Описание трудностей**

На консультацию обратилась женщина, воспитывающая 10 летнюю дочь. Маму тревожит, что у девочки проблемы в школе: боится выходить отвечать к доске, нет друзей в классе. Девочка демонстрирует неуверенное поведение в школе, со слов педагога.

В ходе беседы выяснилось следующее: полная семья, в семье 2 детей (девочки 10 и 19 лет). Мотивом принятия ребенка в семью, являлась невозможность родить по медицинским показаниям второго ребенка. Девочка удочерена в возрасте 4 месяцев. Дочка в 5 лет узнала, что родители неродные, вопросы на сегодняшний день об удочерении не задает. Признает родителей, поиском биологических родителей не задается. Приемная мама считает, что в семейном воспитании нет проблем. В процессе беседы выяснилось, что на самом деле мама ограничивает своих детей, не всегда учитывает их потребности. Муж отстранился от воспитания второй дочери из-за занятости на работе. Конфликты в семье имеют место, но решаются без детей.

Родительский запрос: помогите девочке быть более уверенной в себе.

### **Этапы работы с ребенком и его семьей.**

#### **1 этап. Первичная консультация.**

- знакомство с родителем, выяснение причины обращения (запроса) на консультацию (без присутствия ребенка);
- знакомство с ребенком, установление контакта;

#### **Формулировка диагностических гипотез.**

- специфика личностной сферы ребенка: интроверт, заниженная самооценка;
- несформированность коммуникативной сферы у ребенка, не умеет устанавливать отношения со сверстниками;
- неэффективные способы взаимодействия родителей с ребенком.

#### **2 этап. Способы проверки диагностических гипотез. (Приложение 1.)**

- диагностика психоэмоционального состояния и личностных особенностей ребенка
- диагностика выявления ресурсов и рисков в воспитании детей.

По результатам диагностического исследования подтверждается первая гипотеза: заниженная самооценка, обусловленная гиперопекой со стороны родителей, предпочитающие авторитарный стиль.

#### **3 этап. Консультации для родителя по результатам диагностического обследования ребенка.**

На данном этапе работы познакомила родителя с полученными результатами обследования ребенка, обозначила выявленные проблемы, обсудили с родителем семейную ситуацию и ее влияние на ребенка. Заключили устный договор на активную работу со стороны родителей:

- Посещение психолога по согласованному графику.
- СВОЕВРЕМЕННОЕ выполнение заданий.
- Выполнение рекомендаций психолога.

**1 встреча.** Методика «Сосуд» (Приложение 2.)

**2 встреча.** Технология МАК «Ребенок-Родитель-Взрослый»

После второй встречи родитель поделился своим отзывом в социальных сетях:

*«На консультации у психолога познакомилась с техникой «Ребенок, Родитель, Взрослый». Очередной раз убедилась волшебству МАК, карты точно показывали моё внутренне состояние. Было очень интересно увидеть свои состояния, почувствовать их эмоции, узнать, о чем думают и чем живут и это точно перекликалось с реальностью. Я была удивлена, что мой внутренний родитель похож на няню Фрекен Бок (критикующий и подавляющий), психолог помог мне найти заботливого внутреннего родителя и это моя крестная. В суматохе жизни я забыла, как меня любили и заботились в детстве. Спасибо за ресурс моего детства»*

**3 встреча.** Технология МАК «Родительский багаж», автор Мария Волошина (Приложение 3.)

Приемный родитель с интересом отозвался о работе с метафорическими картами. Были предложены МАК – ОН, Сага, АльтерЭго.

### **Ключевые моменты работы.**

Родитель видит ребенка очень маленьким по возрасту, считает, что дочка ничего не умеет, все делает только с направляющей помощью взрослого. Это представление помогает родителю заботиться о дочке. Затрудняет то, что дочь уже взрослая и многое должна делать самостоятельно: убирать постель, мыть посуду, делать уроки. По этому поводу у родителя возникает раздражение, а после предъявления претензий возникает чувство вины. Приемная мама затрудняется сказать, счастлив ли её ребенок.

Взятые карты в слепую, несущие информацию о родительских ценностях и установках, удивили маму. Первая карта с изображением змеи, олицетворяла гибкость и пластичность в семейном воспитании, но родитель увидел ещё и другую сторону, змея внезапно может сделать болезненный укус, она холодная. Вторая карта «человек без глаз, прикрывает рот рукой». Возможно, в воспитании необходимо иногда на какие-то события закрывать глаза и прикрывать рот». Эти карты вызвали у родителя бурные эмоции от негодования до слез.

Из колоды «ОН» приемный родитель выбрал три карты родительских требований и правил. В семье должна быть взаимовыручка и взаимопомощь, необходимо понимать друг друга, соблюдать правила, которые установлены обществом (христианские правила), у каждого человека должно

быть правило выбора. Эти карты у родителя вызвали приятные чувства и воспоминания. Мама подметила и противоречия, что в воспитании детей часто нарушается право выбора, она признала, что больше сосредоточена на удовлетворении своих потребностей, нежели на потребностях других в семье.

Самое главное родительское сомнение – фобия утраты ребенка. Родитель считает девочку своей и ни с кем делить не собирается. Очень яркие эмоции: обида. (было предложено упражнение «Генограмма»)

Более уверенно родитель чувствует себя, когда есть поддержка семьи, а быть более эффективным родителем, это не забывать, то что, ты сам родом из детства. На карту девушка с завязанными глазами, мама поделилась внезапно возникшей ассоциацией (инсайт): рассказала случай из жизни, как по разному люди относятся к одним и тем же ситуациям, и какие бываю последствия. Родитель испытал восторг от самой себя, сделала многозначительные выводы по поводу воспитания.

Дочери родители дают выбор и ориентиры: покупаем ей нужные вещи, путешествуем по стране, у неё хорошие репетиторы, просто любят.

Родитель выбрал ресурсные две карты: мудрость и легкость в воспитании дочери.

Применение основной консультативной техники – **интерпретации** – способствовало осознанию новой ситуации, по другому увидеть свое поведение. Факторы, способствующие формированию низкой самооценки – это результат каждодневных требований и претензий, предъявляемых к ребенку со стороны близких, взрослого окружения. И задача психолога-это помочь маме выявить неконструктивность данных подкреплений и создать другие. После выполнения и анализа домашнего задания мама болезненно восприняла данную ситуацию. Совместно с мамой вывели рекомендации по формированию адекватной самооценки ребенка.

Техника информирования показала маме неэффективные стороны ее педагогической стратегии. Техника позитивного переформулирования способствовала пересмотру собственной самооценки.

#### **4 этап. Индивидуальная коррекционная работа с ребенком.**

1. Установление контакта и формирование доверия к специалисту. Использование песочной терапии «Построение мира».

На занятии выявлено, что у девочки негативное представление о себе (я ненормальная, я другая со мной много проблем). Искаженное представление о событиях и ответственности – если бы я была родным ребенком, то я была бы умная, все делала бы хорошо. Олей были озвучены эмоции: чувство вины, стыд.

2. Занятие «Роботы в школе» с использованием МАК.

Целью занятия являлось выявление актуальной проблемы у девочке в школе. Ей было предложено создать двух роботов: один робот максимально

похожий на нее, второй робот, какой бы она хотела быть. Из беседы по описанию роботов, было выявлено, что неуверенное поведение и замкнутость исходят от стеснительности и неудобства девочки. Она с трудом призналась, что у нее есть большая проблема, которая ей мешает жить: она мочиться в постель и очень часто. У девочки отмечалась обида на родителей. В школе испытывает грусть и обиду. С этой проблемой она делилась с мамой, но родители ссылались, что так бывает и с этим живут. Родители пролечивали дочку несколько раз от энуреза, но положительных результатов не было.

Занятие «Мое пространство». Целью занятия являлось трансформация негативных эмоций в позитивные. На занятии продолжили работу с роботами, подобрала новые части роботу, похожему на нее. Девочка несколько раз меняла вокруг роботов пространство. После долгого поиска решила объединить пространство двух роботов, с помощью сгиба бумаги, сделала общий подарок. Обозначила свои чувства: спокойствие, радость, удивление.

Сказкатерапия «История про Энни» часть 1. (приложение 4.)

На занятии составили устный план действий. Договорились выполнять часть домашнего задания. Задания давались в тексте сказки.

Сказкатерапия «История про Энни» часть 2. (приложение 4.)

Выполнение домашнего задания в полную силу.

#### 5. Песочная сессия

Девочка выстроила картину «Подводная история». В песочнице прослеживался конфликт между чудовищами и жителями подводного мира. Чудовища охраняли хрустальные часы и не давали жителям ими пользоваться. В процессе взаимодействия с миниатюрами и песком, пришли к договору между всеми героями. На предыдущих двух занятиях девочка познакомилась с историей про Энни. Героиня рассказывала о том, что надо научиться договариваться со своим телом, т.е. слышать и уметь управлять им.

### 5 этап. Совместная работа родителей и ребенка.

1 встреча. Арт –техника «Совместные дела». (Приложение 5.)

2 встреча. Песочная сессия «Построение мира» .

3 встреча. Символдраматический мотив, модифицировав немного мотив «Сплав по реке на плоту».

Через какое-то время семья пришла в полном составе. Используя пространство «здесь и сейчас», процесс, который возник, мне пришла в голову идея «поиграть» – провести для семьи общий символдраматический мотив. Я модифицировала немного мотив «Сплав по реке на плоту». Была возможность использовать сенсорную комнату с подушками и ковриками. Я предложила всем поучаствовать в игре, объяснив участникам, что будет нечто интересное, если они захотят, чтобы оно случилось. Попросила всех лечь на коврики головой в центр, укрыться пледами и закрыть глаз. А потом представить себе, что все решили отправиться на плоту по реке, с достаточно быстрым течением...

Было очень увлекательно наблюдать за происходящим процессом: что делали взрослые, ребенок, кто как реагировал, кто на какие роли претендовал, кто боялся, а кто нет. Самой боязливой оказалась мама – больше, чем ее ребенок. По сути, совершенно неожиданно, спонтанно удалось провести «работу по командосплочению семьи. Итогом работы стал коллективный рисунок: «Отчет о сплаве».

### **Заключение.**

Таким образом, было проведено 12 встреч. Использовались методы: сим-волдрама, песочная терапия, арт-методы, ассоциативные метафорические карты. Интеграция разных подходов позволила достичь эффективных результатов, о чем свидетельствует и само поведение членов семьи, их чувства, их отношение друг к другу. У девочки изменилось представление о себе, я особенная для своих родителей. Она стала более уверенная в себе, появилась подруга в классе. Девочка стала значительно реже мочиться в кровать. Собирается в летние каникулы в лагерь, раньше эта проблема мешала девочке. Родители стали больше времени проводить совместно с ребенком. На протяжении всех встреч родитель сообщал о том, что происходит в их семье. Изменения произошли в первую очередь потому, что они сами захотели их и смогли приложить немалые усилия.

### **Использованная литература:**

1. Мищенко Е. Я. «Юнг в 21 веке: новейшие технологии песочной терапии».
2. Сакович Н. А. «Технология игры в песок. Игры на мосту»
3. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс.
4. Чибисова М.Ю. «Психологическое консультирование: от диагностики к путям решения проблем», - Психологическое консультирование: Лекции 5-8. М.
5. Трошихина Е.Г. «Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии».
6. Штейнхард Л. «Юнгианская песочная терапия».
7. Бретт Дорис, «Жила-была девочка, похожая на тебя...».

## Приложение 1.

Шкала явной тревожности СМАС у детей 7-12 лет предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования. Адаптация детского варианта шкалы проведена М. Прихожан. По данной шкале - явно повышенная тревожность.

Методика «Лесенка», Шур. По результатам диагностика, выявлена критически заниженная самооценка. Такой результат показывает что, девочка находится в эмоциональном неблагополучии. То есть в школьном коллективе или среди родных она получает стабильно отрицательную оценку.

Рисуночная методика «Моя семья». Анализ рисунка позволяет охарактеризовать ситуацию семьи глазами ребенка. Девочка включена в систему семейных отношений. Между членами семьи ровные отношения, идентифицирует себя с мамой, авторитетным и значимым лицом является мама, папа второстепенный.

В начале практики родителям был предложен диагностический инструментарий по изучению рисков и ресурсов воспитания:

Тест (модификация теста Р. В. Овчаровой), Родители, предпочитающие авторитарный стиль, не считают нужным считаться с мнением ребенка о том, чего он хочет, что ему нужно и к чему он стремится. Для них совершенно ясно, как будет лучше, а если он с этим сценарием не согласен, то либо мал, либо глуп, либо и то и другое. Часто родители общаются с ребенком путем постановки условий, то есть заботятся прежде всего о себе, а не о ребенке, нужды которого отрицаются.

Методика «Анализ семейных взаимоотношений», Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ). Доминирующая гиперпротекция. Ребенок в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, однако, в то же время, лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. Отклонение в воспитании - фобия утраты ребенка. Обусловливаемое нарушение воспитания - доминирующая гиперпротекция. «Слабое место» - повышенная неуверенность, боязнь потерять ребенка. Другой источник – ребенок может потребовать найти родную семью и возможно предпочтет кровную семью. Этот страх заставляет родителей тревожно прислушиваться к любым пожеланиям ребенка и мелочно опекать его (доминирующая гиперпротекция).

## Приложение 2

### Методика «Сосуд»

Цель: понять и осознать, как негативные убеждения близкого окружения по отношению к ребенку влияет на самооценку.

Материал: 2 чистых листа, формата А4 и карандаш.

Вступление: давайте сейчас позаботимся о том, чтобы самооценку вашего ребенка в семье сделать адекватного уровня, а в идеале – выше среднего, чтобы ребенок в себя верил, верил в свои способности, чтобы знал, за что его ценят другие, ведь уважение со стороны других, формирует в нем уважение к самому себе. А когда ребенок сам себя уважает и ценит, то он точно так же относится и к окружающим.

Поэтому у вас сейчас есть уникальная возможность понять, что исправлять и как это сделать.

В формировании личности ребенка, не зависимо от возраста, есть одна ловушка – негативные убеждения близкого окружения по отношению к ребенку.

Почему это является ловушкой и как она работает вы сейчас увидите.

### Упражнение. Методика «Сосуд».



1. Нарисуйте на весь лист сосуд в форме банки – обычной стеклянной банки.



2. Заполните банку 5-ю кружками примерно одинакового размера, так чтобы они вместились внутри банки.



3. В этих кружках напишите по одному прилагательному – каким я хочу видеть своего ребенка.

4. В пустых местах нарисуйте 5 кругов поменьше и в каждом из них напишите качество, которое поможет ребенку стать таким, каким вы описали его в больших кругах (целеустремленный – это устойчивость, упорство, умение стоять на своем, не сдаваться/ Успешный – делать выводы из ошибок, исправлять свои ошибки)



5. Представьте, что остальное свободное пространство занимает песок



Как вы думаете, что означает песок? – это каждодневные требования и претензии к ребенку – ваши, ваших близких, взрослого окружения, которые предъявляются к вашему ребенку в настоящий момент. Обратите внимание на то, сколько песка в вашем сосуде.

Сейчас мы более подробно исследуем этот песок и посмотрим насколько сильное влияние он оказывает на личность вашего ребенка.

6. Возьмите другой лист, разделите его пополам, по вертикали.

**Слева** выпишите имена близких вашему ребенку людей. Их может быть 5-8 человек (мама, папа, бабушка, дедушка, старший брат/сестра (если им больше 20), преподаватель/классный руководитель, тетя/дядя, крестный/кресная и т.д.; сверстники в этот список не входят).

**Справа** напишите оценочные суждения этих людей о вашем ребенке.

Напротив каждого напишите оценочные суждения «Что бы он сказал о моем ребенке?» Что чаще всего слышит от него мой ребенок? Что он не говорит, а думает о моем ребенке? Как он себя ведет по отношению к моему ребенку (поступки говорят больше, чем слова).

Важно, чтобы фразы писались спонтанно, не подвергаясь большому анализу.

7. Присвойте оценку каждому высказыванию (+/-). Посмотрите каких оценок больше.

8. А теперь возьмите фразы каждого человека и примените их сначала к большому шару в банке, а затем к маленькому. И посмотрите, способствуют ли они тому, что вы хотите от детей?

Как вы думаете, есть ли логическая связь, между убеждениями окружающих и образом того, каким вы хотите видеть ребенка в будущем?

9. Как вы думаете, оказывают ли эти высказывания влияние на самооценку вашего ребенка? Какое влияние, как вы считаете?

10. Чья оценка, по-вашему, для ребенка, будит наиболее важна?

Мамина. Объясню, почему...

11. Если бы вы были на месте этого ребенка, как бы вы себя вели? Есть такое выражение: «Как мы лодку назовем, так она и поплывет»

**Итог.** Сейчас мы с вами проделали огромную работу и получили огромный опыт для воспитания. Мы с вами обсудили то, каким вы хотите видеть ваших детей во взрослой жизни, обозначили факторы, формирующие самооценку ребенка в семье, мы с вами провели самодиагностику на наличие этих факторов и сверились с собой – ведут ли они к желаемому вами?

## Приложение 3.

### Техника «Мой родительский багаж»

Используемые колоды: Он, Хабитат, Сага, Персона, Emotion.

Проблема: родительские сомнения, неуверенность.

Запрос родителя: хочу разобраться в том, какой я родитель, в чем мои сильные и слабые стороны.

Цель: исследование и «инвентаризация» родительских особенностей, актуализация осознанности родительской позиции.

Вступление: в течение жизненного пути родитель идет бок о бок со своими детьми, на разных этапах развития ребенка выполняя различные задачи, иногда испытывая трудности и сомнения. Что же есть в вашем родительском багаже на этом пути, сопровождающем ребенка, что помогает, или мешает вам? Предлагаю исследовать это.

1) 1 карта ВО – Метафора вашего представления о вашем ребенке.

- Что вы видите на картинке?
- Какие чувства вызывает у вас картинка, образ?
- Как картинка отражает ваши представления о вашем ребенке?
- Чем помогает вам такое представление о вашем ребенке, а чем, возможно затрудняет ваши взаимоотношения?
- Счастлив ли ваш ребенок?

2) 2-3 карты ВС – Ваши родительские ценности, ценностные установки.

- Что эти карты могут рассказать о том, что для вас наиболее ценно и важно, как для родителя?
- Что вы учитываете в своем воспитании ребенка, прежде всего?

3) 2-3 карты ВО – Ваши родительские правила, требования.

- Что вы видите на картинке?
- Какие чувства вызывает у вас картинка, образ?
- С какими правилами и родительскими требованиями ассоциируется эта картинка?
- В каких жизненных ситуациях актуальны эти правила, требования?
- Как связаны они с вашими ценностями? Нет ли между ними противоречий?

4) 1-2 карты ВС – В чем состоит ваше главное родительское сомнение или неуверенность?

5) 1-2 карты ВС: Что поможет вам чувствовать себя как родителя более уверенно и эффективно?

6) 1-2 карты (можно ВО или ВС) Лучшее, что я дал своему ребенку?

7) Этот пункт не обязателен, но возможен, если клиент чувствует, что ему еще чего то не хватает в завершении.

1 карта ВО – Чего еще вам не хватает в вашем родительском багаже, что еще вам хотелось бы добавить?

### **Итоговое обсуждение:**

- Что нового о себе, как о родители вы узнали?
- Что есть особенно важного в вашем родительском багаже, а без чего вы могли бы обойтись?
- Как эти знания о себе, могут помочь вам чувствовать себя, как о родителя, более уверенно?

### **Приложение 4.**

#### **История про Энни. Часть первая.**

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой по кличке Черныш. Школа, в которой Энни училась, находилась в 20 минутах езды на автобусе, и все друзья Энни договорились садиться на один и тот же автобус каждое утро. Они называли себя членами клуба 67, потому что номер автобуса был 67. Каждый день, когда Энни садилась в автобус, там ее уже ждали Лайза и Сара. Нэнси, ее лучшая подруга, садилась на следующей остановке.

Сегодня, когда Энни ждала автобуса, она была взволнована как никогда. В портфеле она несла нечто совершенно особенное – большую глянцевую афишу, изображающую Саманту Стар, которую мама купила ей вчера. Она принесла ее в школу, чтобы показать своим друзьям: Энни и ее друзья считали, что Саманта – самая лучшая из всех певиц на всем белом свете. Все ее записи сразу завоевывают популярность, и ее видеоклипы хочется смотреть снова и снова.

Вся комната Энни была обвешана фотографиями Саманты Старр. Несколько фото она наклеила даже на будку Черныша, чтобы пес мог посмотреть на кумира своей хозяйки. По существу, конура Черныша была особым уголком в комнате Энни, который она отгородила веревкой. Настоящая-то будка Черныша была во дворе, но Черныш считал, что она годится только для дворовых собак и отказался там спать<sup>1</sup>.

«Доброе утро, дети», – сказал мистер Брэнтон, учитель, который напоминал бульдога с усами. Наступил сезон сенной лихорадки, и его усы бол-

тались как на ветру между произносимыми им фразами, когда он тщетно пытался остановить чиханье.

«У меня (апчхи-и-и!) для вас (апчхи-и-и!) приятная новость, – сказал он, и его усы заколыхались. – Объявили (апчхи-и-и!) дату открытия (апчхи-и-и!) школьного лагеря».

«Правда, это очень здорово! – сказала Нэнси некоторое время спустя, когда они сидели на площадке для игр. – Мы будем спать в одном домике и сможем не спать всю ночь и болтать!»

«Да, – сказала Сара. – Я просто не могу дождаться этого времени!»

«Моя мама сказала, что она тоже не может дождаться», – сказала Лайза.

«Ты здорова, Энни?» – спросила Нэнси.

Энни подняла глаза. «Да, у меня все в порядке, – ответила она тихим голосом. – Я думаю, что в лагере будет здорово». И она заставила себя улыбнуться. Но какой-то внутренний голос постоянно твердил: «Как мне увильнуть от лагеря? Как мне увильнуть от лагеря?» . А другой голос внутри нее отвечал: «Не сможешь! Не сможешь. Не сможешь».

Дело в том, что у Энни был страшный секрет. И из-за этого страшного секрета она не могла поехать в лагерь. Ведь тогда все узнают о ее страшном секрете, и все друзья ее возненавидят и никто не захочет с ней больше разговаривать<sup>2</sup>. Никогда.

Поэтому вы поймете, что она была встревожена, когда отправлялась спать в тот вечер. «Что мне делать? Что мне делать?» – повторяла она до тех пор, пока губы перестали ее слушаться: она заснула.

Проснувшись, Энни заметила, что за окном еще ночь. В комнате темно, и только луна и звезды заглядывали в окно. Энни взглянула на стену, где ее новая афиша с портретом Саманты Стар странно сияла при свете луны. Светлые волосы Саманты ложились волнами, когда она отбрасывала их через плечо. Энни широко открыла глаза от удивления. Потом она потрясла головой. «Нет, должно быть, это все мне мерещится», – подумала она. Девушки с афиши не могут двигаться. Она снова посмотрела на афишу. Саманта улыбнулась ей. Энни очень удивилась. Знаменитая звезда, ее кумир, была словно живая.

«Привет, – сказала она, присаживаясь на край кровати Энни. – Я думаю, мне нужно сначала представиться. Я – Саманта Стар, но мои друзья зовут меня просто Сэм».

«П-п-прив-в-вет», – выдавила из себя Энни, глаза которой все еще оставались широко открытыми от изумления. Она никак не могла поверить, что Саманта ожива.

«Ты хочешь, наверное, спросить, почему я оказалась здесь? – сказала Сэм. Она выглядела несколько озадаченной. – Дело в том, что я сама точно не знаю, как это объяснить».

«О», – выдавила Энни.

«Но, по крайней мере, я могу тебе сказать, как я сюда попала», – сказала

Саманта.

Они обе посмотрели на афишу.

«Видишь ли, у меня есть крестная. Но не обычная, а... я думаю, волшебная крестная. Как фея».

Энни снова обрела дар речи: «Она случайно не носит белый костюм с блестками вместо одежды фей?»

Сэм удивилась: «Да, носит. Это – новая форменная одежда для фей».

«Мне кажется, я видела ее», – сказала Энни.

«Так, значит, ты ее тоже знаешь? – удивилась Сэм. Она была взволнована. – Ты – единственный человек, кроме меня, кто ее знает».

«Она была у меня однажды, – сказала Энни. – И помогла мне, когда я очень боялась собак».

«Это замечательно! – сказала Сэм. – А я знаю ее уже много лет. С тех пор, как она выручила меня со школьным лагерем».

«Со школьным лагерем?» – поразилась Энни, вдруг вспомнив о своем страшном секрете.

«Да, – сказала Сэм. – Она попросила меня навестить тебя сегодня, потому что, сказала она, у тебя сейчас та же проблема, какая когда-то была у меня, и показать тебе, что нужно делать».

«Нет, нет, – замотала головой Энни. – Должно быть, она ошиблась». Это просто немислимо, чтобы важная персона вроде Саманты Стар страдала от ужасной постыдной проблемы, которая так тяготила Энни.

«Да, но она так сказала, что у тебя – та же проблема, что была когда-то у меня. – Сэм улыбнулась Энни. – Видишь ли, я страшно боялась ехать в школьный лагерь, потому что мочилась в постель по ночам».

У Энни перехватило дыхание. Она не могла поверить своим ушам. Саманта Стар мочилась в постель по ночам! Так же, как Энни!

«Да, это было так, – сказала Сэм. – Но об этом никто не знал. Я всегда очень боялась, что мои друзья когда-нибудь обнаружат мою тайну. Я обычно придумывала всякие отговорки, чтобы не ночевать у них. Я была уверена, что они меня возненавидят и перестанут со мной дружить, если узнают мой секрет».

«Надо же, – удивилась Энни. – Совсем как я».

«Поэтому, – продолжала Сэм, – ты можешь себе представить, как я паниковала, когда узнала, что мне нужно ехать в школьный лагерь».

Энни понимающе кивнула.

«И как раз в то время, когда я чувствовала себя такой несчастной и думала, что мне лучше умереть, – продолжала Сэм, – ко мне явилась фея и объяснила, что нужно делать».

«Значит, – начала Энни, подаваясь вперед и волнуясь еще больше, – ты хочешь сказать, что можно найти какой-то выход?»

«Конечно, – уверенно ответила Сэм. – Я тебе сейчас расскажу – а мне это рассказала фея – что нужно делать, чтобы постель оставалась сухой по но-

чам».

Энни так и загорелась от нетерпения, даже чуть не свалилась с кровати. «Может быть, начнем прямо сейчас? Пожалуйста...»

Сэм обняла ее за плечи. «Конечно, – успокоила ее Сэм. – Дай мне, пожалуйста, карандаш и бумагу. Я тебе кое-что нарисую, чтобы ты смогла понять, как можно избавиться от своей беды».

Сначала Сэм нарисовала контуры девочки. «Представим, что это – твоё тело, – сказала она. – Ты, наверно, знаешь, что внутри твоего тела есть сердце, желудок, легкие и т.д.»

Энни утвердительно кивнула головой. «Мы учили это в школе, – сказала она. – Они называются органами и выполняют различную работу».

«Правильно, – сказала Сэм. – В человеческом теле множество органов, и все они выполняют свою особую работу. Один из таких органов, о котором ты, может быть, не слышала – мочевого пузыря».

Энни покачала головой. Ей никто никогда не говорил о мочевом пузыре.

«А что он делает?» – спросила она.

«Его задача – собрать всю мочу, которая больше не нужна телу. Потом, когда пузырь наполняется, он сообщает об этом мозгу, мозг посылает тебя в туалет, а пузырь выжимает мочу в унитаз».

«А почему же мой пузырь выжимает ночью мочу в постель?» – спросила Энни.

«Существует несколько причин, почему это может происходить. В конце мочевого пузыря есть мышца, которая открывает и закрывает его. Если мышца слабая, моча выходит раньше, чем нужно. Значит, один из путей, ведущих к сухой постели по ночам – упражнять эту мышцу и укреплять ее».

«Понятно», – сказала Энни. Она хотела, чтобы мышцы ее мочевого пузыря были крепкими и чтобы утром она просыпалась в сухой постели.

«Иногда, – продолжала Сэм, – мозг не получает предупредительного сигнала, что мочевому пузырю необходимо опорожниться. А если мозг не получает такого сигнала, он не скажет, что тебе нужно сходить в туалет. Такое порой случается ночью, когда твой мозг спит, и таким образом мочевого пузыря опорожняется в постель. Позже я покажу тебе, как можно помочь мозгу и мочевому пузырю передать информацию друг другу».

Дополнение к истории

«Еще ты должна знать, – сказала Сэм, – что мочевого пузыря похож на шар. Он очень эластичен и может удерживать огромное количество мочи. Но некоторые мочевые пузыри забыли, как нужно растягиваться. Они думают, что переполнены, тогда как на самом деле в них совсем мало мочи. Если бы они научились растягиваться, то стали бы достаточно вместительными, чтобы удерживать мочу всю ночь, и вам не нужно было бы вставать и идти в туалет».

«А можно научить мочевого пузыря лучше растягиваться?» – спросила Энни.

«Конечно, можно», – ответила Сэм.

«Вот хорошо-то!» – воскликнула Энни и начала подпрыгивать на своей кровати от радости.

«А с чего бы ты хотела начать?» – спросила Сэм. Энни подумала немного и сказала: «Пожалуй, я бы хотела сначала научиться укреплять мышцы моего пузыря».

«Это нетрудно, – сказала Сэм. – Ты знаешь, что лучше всего мышцы можно укрепить путем упражнений».

«Да, – сказала Энни. – Если ты часто поднимаешь тяжести, мышцы рук станут крепкими, а если ты много ходишь пешком, укрепляются мышцы ног».

«Верно, – подтвердила Сэм. – Лучший способ тренировки мышц – это упражнять их как можно больше. Мы уже говорили, что мышцы мочевого пузыря управляют его „воротами“. Они используются для их открытия, чтобы выпустить мочу, или для закрытия, чтобы ее удержать. В туалете попытайся задержать струю мочи и потом снова ее отпустить. Это упражняет мышцы мочевого пузыря и укрепляет их».

«Я вижу, это все не так сложно, – сказала Энни. – А сколько раз нужно проделывать это упражнение?»

«Каждый раз, когда ты мочишься, нужно раз десять прерывать и снова отпускать струю мочи. Этого не нужно делать только тогда, когда ты идешь в туалет последний раз перед сном. Тогда просто нужно дать всей моче выйти».

«Хорошо, – сказала Энни, – я начну это делать прямо со следующего раза, когда пойду в туалет. И скоро у меня будут самые крепкие мышцы мочевого пузыря во всем мире».

«Конечно!» – сказал какой-то тихий голос, который, казалось, исходил откуда-то изнутри.

Энни подпрыгнула. «Кто это?» – испуганно спросила она. «Это я, мышца твоего мочевого пузыря, – произнес тихий голос. – Я рада, что ты хочешь сделать меня крепкой. Мне так надоело, что меня все время толкают туда-сюда. Я хочу стать самой крепкой мышцей».

Энни посмотрела на Сэм. «Мне кажется, что со мной разговаривает моя мышца мочевого пузыря», – сказала она.

Сэм не удивилась. «Ты не ошиблась, – ответила она. – Теперь, когда вы встретились друг с другом, дела должны пойти гораздо лучше».

Сэм взяла записную книжку, вписала туда слова «мышца мочевого пузыря» и рядом с ними поставила галочку. «Теперь, – сказала она, – нам нужно приучить пузырь удерживать больше мочи».

«Кого, меня?» – спросил другой голос. – Зачем это мне нужно? Мне гораздо легче выпустить свою мочу, когда я наполнен только наполовину».

«А мне это не легче, – строго парировала Энни. – Это причиняет мне много беспокойства».

«Правда? – робко удивился пузырь. – Мне никогда не приходило в голову, что я мешаю тебе».

«Так знай, что это так, – сказала Энни. – Тебе нужно научиться растягиваться, чтобы удерживать мочу всю ночь без опорожнения».

«А что мне нужно для этого делать?» – спросил пузырь.

«Что ему нужно делать?» – спросила в свою очередь Энни, обращаясь к Сэм.

«Слушай, – сказала Сэм. – Когда пузырь хочет освободиться от мочи, он посылает сигнал мозгу, чтобы тот сообщил тебе, что пора сходить в туалет. В следующий раз, когда такое произойдет, вместо того чтобы сразу бежать в туалет, посмотри, не можешь ли ты немного переждать. Терпи как можно дольше. Если ты будешь это делать постоянно, ты натренируешь пузырь держать мочу все дольше и дольше и, кроме того, научишь его растягиваться, чтобы вмещать больше мочи. Таким образом он сможет удерживать мочу всю ночь и не беспокоить тебя».

«Это здорово! – обрадовалась Энни. – Теперь я буду стараться задерживать мочу всякий раз, когда мне захочется пойти в туалет».

«Послушай, детка, – сказал пузырь. Судя по его голосу, он не был в большом восторге от этого решения. – Ты что, действительно хочешь проделать все это? Что касается меня, то я бы предпочел освободиться от мочи тогда, когда хочу».

«Это очень скверно, – сказала Энни, – потому что для меня это ужасно. – Ее голос был таким же строгим, как у мистера

Брэнтона, когда он хотел приструнить распоясавшийся класс. – Теперь я здесь хозяйка, и я хочу, чтобы моя постель была всегда сухой, так что, голубчик, хочешь – не хочешь, а ты должен научиться удерживать мочу»<sup>1</sup>.

«Ладно, – сказал пузырь мрачновато. – Если должен, значит должен».

Энни была в приподнятом настроении. «Я так хочу, чтобы все было нормально! – сказала она. – А что еще я должна делать?»

«Нужно измерить количество мочи, которое твой пузырь способен удерживать. Таким образом, ты сможешь определить его объем, а также измерить его, когда он начнет растягиваться»<sup>2</sup>.

«А как это делается?» – спросила Энни.

«Довольно просто, – ответила Сэм. – Прежде всего, пей как можно больше жидкости. А потом, когда тебе захочется в туалет, повремени столько, сколько сможешь. Когда же больше не можешь терпеть, помочись, но не в унитаз, а в большую банку, которую даст тебе твоя мама. Она же поможет тебе измерить количество мочи, и таким образом ты узнаешь размеры и объем своего мочевого пузыря. Лучше это делать утром, можно два раза в неделю, и ты увидишь, как твой пузырь будет становиться все больше и больше. Возможно, он увеличится не сразу: одни пузыри растягиваются медленнее, другие быстрее, но если ты будешь упорно продолжать эти упражнения, твой мочевого пузырь научится растягиваться и удерживать больше мочи».



«Кстати, – добавила Сэм, – вообще в течение дня пить надо много, так как это даст пузырю больше мочи, которая ему нужна для упражнения в растягивании».

«Это понятно», – согласилась Энни.

Сэм снова взяла свою записную книжку, написала в ней «растягивание мочевого пузыря и задержание мочи», поставив рядом вторую галочку.

«Да, чуть не забыла, – спохватилась она. – Есть вещи, которые не следует есть или пить на ночь. Они как бы щекочут мочевой пузырь, и у него появляется желание отпустить мочу на волю».

«О, нет, я этого не хочу», – встрепелась Энни.

«Среди этих вещей я назвала бы шоколад, кока-колу и кофе», – сказала Сэм.

«Понятно, – кивнула Энни. – А ты не напишешь это для меня на листке бумаги?»

«Конечно», – сказала Сэм.

Она написала и отдала листок Энни.

«Вот возьми», – сказала она и сразу добавила: «А ты не смогла бы поработать над этими упражнениями в ближайшие две недели? Для некоторых детей только этих упражнений бывает достаточно, чтобы их постель больше не была мокрой. Другим же детям требуется кое-что еще, но об этом я расскажу тебе потом. Через пару недель я приду к тебе снова и ты расскажешь мне, как у тебя идут дела».

«Хорошо», – сказала Энни и на прощание помахала Саманте рукой, когда она снова заняла свое место на афише.

На следующий день Энни сказала своей маме: «Я решила, что теперь моя постель будет всегда сухой»<sup>3</sup>.

«Очень хорошо», – обрадовалась мама.

«У меня есть план», – сказала Энни. И она начала просвещать свою маму по вопросам, относящимся к мочевому пузырю и его мышцам. Она сказала, что ей не следует есть на ночь шоколад и пить кока-колу или кофе, а потом подробно объяснила, какие упражнения она собирается делать.

«У меня есть хорошее предложение», – сказала мама.

Энни с подозрением посмотрела на нее: иногда эти «хорошие предложения» сводились к съеданию полной тарелки супа.

«Давай нарисуем большую красочную табличку, где ты будешь ставить галочки, отмечая свои упражнения, и записывать, насколько увеличивается твой пузырь и как долго ты можешь терпеть, задерживая мочу».

«Это – хорошая мысль! – охотно поддержала ее Энни. Она любила рисовать и раскрашивать рисунки. – Я сделаю очень красочную табличку»<sup>4</sup>.

И она принялась за работу.

## История про Энни. Часть вторая.

Прошло две недели. Энни лежала в постели и ожидала появления Сэм. Она была очень довольна собой и просто сторала от нетерпения рассказать Сэм, как добросовестно выполняла упражнения. Энни делала все, чтобы не заснуть, но сон смежил ей глаза Веки постепенно смыкались все плотнее и плотнее, и очень скоро сон окончательно взял верх.

Когда Энни проснулась и открыла глаза, было совсем темно Она сразу посмотрела на афишу с портретом Сэм. Афиша излучала какой-то необыкновенный свет, когда Саманта откинула волосы за плечи и стала сходиться с нее.

«Привет!» – сказала она, устраиваясь на кровати Энни. Я так тебя ждала, – сказала Энни. – Вот, посмотри!» Она протянула Сэм табличку с записями о выполнении упражнений

Эти упражнения очень интересны, – сказала она. – Они стали получаться у меня все лучше и лучше»

Сэм посмотрела на табличку. «О, да ты – молодец», – похвалила она Энни.

Энни улыбалась. Она гордилась собой. «Правда, моя постель еще бывает мокрой по ночам, но я думаю, что это, как ты сказала, вопрос времени».

Сэм утвердительно кивнула головой. «Правильно. Это требует определенного времени, но ты – просто молодчина, и я уверена, что скоро все будет в полном порядке».

Энни радостно улыбнулась и кивнула головой.<sup>5</sup>

«А помнишь, я тебе говорила, что помимо упражнений, большинству детей требуется еще кое-что, чтобы избавиться от мокрых простыней?»

«Помню», – ответила Энни.

«Тогда, я расскажу тебе об этом поподробнее. Ведь все это я проделывала сама, когда у меня была такая же проблема, – сказала Сэм. – Помнишь, что я тебе говорила о мочевом пузыре и как он накапливает мочу?»

Энни утвердительно кивнула головой.

«Когда твой пузырь полон и ему нужно освободиться от мочи, он посылает сигнал в мозг. Мозг принимает этот сигнал и дает тебе знать, что пора сходиться в туалет. Но иногда ночью сигнал, который пузырь посылает в мозг, бывает недостаточно громким или мозг спит слишком крепко, чтобы его услышать. Если мозг не получит этого сигнала, он не направит тебя в туалет, и если пузырь все-таки решит, что ему надо освободиться от мочи, твоя простыня станет мокрой».

«А как же сделать так, чтобы сигнал доходил до мозга?» – спросила Энни.

«Нужно научить мочевой пузырь и мозг лучше взаимодействовать друг с другом», – ответила Сэм.

## Дополнение к истории

«Один из способов установления контакта между мозгом и мочевым пузырем – очень тонкого свойства, – сказала Сэм. – Он предполагает участие твоего воображения. Это – особый раздел твоего разума, что-то вроде волшебства».

«Ого, – сказала Энни, приходя в возбуждение. – А я и не знала, что во мне есть что-то волшебное».

«Волшебство, магия есть в каждом из нас, – продолжала Сэм. – Нужно только верить в это и научиться пользоваться этим даром. Если хочешь, я прямо сейчас покажу тебе, как следует подключать свое волшебство».

Энни согласно кивнула головой, проявляя свое нетерпение.

«Тогда держись крепче, – посоветовала ей Сэм. – Сейчас мы отправимся в воображаемое путешествие».

«Куда же?» – спросила Энни. Она просто не могла больше ждать.

«Мы отправляемся в гости к твоему мочевому пузырю и к твоему мозгу, – ответила Сэм. – Закрой глаза, скажи волшебное слово „абракадабра“ и мы отправимся».

Энни закрыла глаза и произнесла несколько раз слово «абракадабра»; слышался какой-то резкий щелчок, сопровождавшийся не то шипением, не то свистом.

«Смотри, – сказала Сэм, – мы внутри твоего тела».

Энни посмотрела. Они плыли вниз по реке на красивом голубом ботике. Энни стояла за рулевым колесом. На ней был необыкновенный белый форменный костюм. На груди золотыми буквами было написано: «Капитан Энни».

«Вот это да! Просто не верится!» – восторженно воскликнула Энни.

«Мы плывем к мочевому пузырю, – сказала Сэм. – Следи за сигнальными знаками».

Энни посмотрела вокруг. По обе стороны реки, на ее берегах стояли большие белые указательные столбы. На одном была стрелка, указывающая назад. На ней крупными буквами было написано: «ПОСЕТИТЕ ЛЕГКИЕ», а внизу, более мелко: «Свежий воздух». Рядом, на другом знаке, указывающем в сторону, она прочла: «ЛОВИТЕ САМЫЕ ЛУЧШИЕ ВОЛНЫ – отдых в мозгу». Последний указательный столб стоял как раз перед ними. Надпись гласила: «ВЫ ВСТУПАЕТЕ ВО ВЛАДЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ – сядьте поудобнее и расслабьтесь».

«Прекрасно! Что я должна делать?» – спросила Энни.

«Веди ботик прямо вперед, – ответила Сэм. – Ты просто молодчина!»

Энни вела ботик по прямой. «Мне это очень нравится. Это так интересно!» – сказала она.

«Ты – просто классный капитан, – похвалила ее Сэм. – Сейчас поверни направо, в сторону стрелки».

Энни повернула направо и оказалась у небольшого причала.

«Здесь можно пришвартоваться, – сказала Сэм. – Мочевой пузырь – прямо перед нами».

Раздувшись от сознания своей важности, пузырь сидел, вальяжно развляясь в кресле, когда к нему приблизилась Энни. Он был удивлен ее появлением, но все-таки лениво и небрежно поздоровался с ней: «Привет, детка».

«Во-первых, – парировала Энни, – я тебе не детка. Ты у меня в подчинении и потрудись запомнить это».

Пузырь явно испугался. Он вскочил на ноги и встал по стойке смирно.

«Во-вторых, – продолжала Энни, – я хочу научить тебя лучше контактировать с мозгом ночью».

«Конечно, конечно, сэр,... э-э-э... мисс... э-э-э... начальница, – пролепетал пузырь. – Что прикажете делать?»

«Кричать».

Мочевой пузырь был обескуражен. «Кричать? – повторил он в недоумении. – Но ведь для крика нужно напрягаться. Разве не легче просто тихо прошептать?»

«Нет! – твердо отрезала Энни. – Нужен крик. Шепот не срабатывает. Теперь давай посмотрим, как это у тебя получается».

«Слушаюсь!» – сказал пузырь. Он подошел к телефонному аппарату, набрал «МОЗГ» и крикнул в трубку.

Энни подпрыгнула от испуга. «В общем, неплохо, – сказала она. – Попробуй все-таки немного погромче».

После нескольких попыток Энни осталась довольна: «Вполне прилично. Теперь я хочу поговорить с мозгом».

Мозг выглядел довольно сердитым, когда Энни подошла к нему поближе.

«Этот дурень пузырь... Хотя кол на его голове тешки: все время орет и будит меня, как только я начинаю засыпать. Вот бестолочь!»

«Это я ему так велела», – сказала Энни.

«Правда? – удивился мозг. – Что за блажь? Зачем тебе это надо?»

«А затем, голубчик, что когда он наполнится, он должен тебя разбудить, чтобы я могла успеть дойти до туалета».

Мозг задумался, и пока он думал, стояла полная тишина.

«Ага, – сказал он наконец. – Значит, насколько я понял, ты хочешь, чтобы я увеличил громкость телефонного звонка?»

Энни была озадачена.

«Я сделал звонок потише, потому что не хотел, чтобы меня будили».

«Я полагаю, ты смозговал не очень удачно, – съехидничала Энни. – Из-за того, что ты не проснулся, пузырь выпустил свою мочу не в унитаз, а в мою постель».

«Вот как?! – удивился мозг. – Я просто не подумал об этом».

Энни начала что-то говорить, но мозг прервал ее.

«Теперь, когда я знаю, что к чему, – сказал он, – я поставлю телефонный звонок на максимальную громкость».

«Правильно», – согласилась Энни.

«Теперь, ребята, я хочу посмотреть, как вы устанавливаете связь между собой».

Энни стояла и смотрела, как мочевого пузыря взял телефонную трубку и закричал во весь голос: «Мне нужно опорожниться!!!». Мозг тотчас проснулся, приказал Энни встать и направил ее стопы через холл прямо в туалет.

«Молодцы, ребята! Я буду приходить сюда ежедневно, наблюдать, как вы практикуетесь. Так что держитесь! Не ударьте в грязь лицом!» Затем она попрощалась с ними и удалилась восвояси в хорошем расположении духа.

«Это было презабавно, – сказала она Саманте. – Мне понравилось это волшебство».

«Я рада, – ответила Сэм. – Если дело так пойдет и дальше, скоро твоя постель будет всегда сухой».

«Здорово! – обрадовалась Энни. – Я подожду».

«Но помни, это придет не сразу. Требуется время<sup>1</sup>. У одних детей это получается быстрее, у других – дольше. Трудно сказать, сколько времени понадобится тебе, но если ты систематически будешь выполнять то, что я тебе сказала, это непременно произойдет».

Энни радостно улыбнулась, а затем ей в голову пришла смешная идея.

«Я знаю, что нужно для того, чтобы постель больше никогда не была мокрой. И это произойдет мгновенно».

«Что?» – с интересом спросила Сэм.

«Спать на полу!» – сказала Энни. И они обе расхохотались.

На следующий день Энни рассказала своей маме, как она управляла своим мозгом и своим мочевым пузырем во сне.

«Это потрясающе, – сказала мама. – Я горжусь тобой».

Энни просияла.

«А что, если я оставлю слабый свет в холле, чтобы тебе ночью лучше видеть дорогу в туалет?» – предложила мама.

«Хорошая идея», – согласилась Энни.

«Есть еще одна идея – сказала мама. – Давай заведем специальный календарь. Каждое утро мы будем смотреть на твои простыни, и если мокрое пятно станет меньше, чем обычно, ты получишь звездочку<sup>1</sup>. Если совсем не будет мокрых пятен, ты получишь две звездочки. Когда у тебя будет четыре звездочки, ты сможешь обменять их на специальный подарок».

«Мне эта идея очень нравится. Я сейчас же сделаю календарь», – сказала Энни.

Прошло несколько месяцев. Наступил день открытия школьного лагеря. Энни очень волновалась. Теперь, когда она просыпалась в сухой постели, она с нетерпением ожидала этого заветного часа.

«Как здорово, что мы едем в школьный лагерь! Правда?» – поделилась она переполнявшей ее радостью с Синди, новенькой ученицей ее класса.

У Синди был несчастный вид. «Я, наверное, не смогу туда поехать», – проворчала она грустно.

«Почему?» – спросила Энни.

Синди опустила голову и сказала так тихо, что Энни едва могла уловить

ее слова: «О, и-у-м... У меня проблемы с ночевкой где-то вне дома».

«Отчего? – спросила Энни. – Боишься или скучаешь по дому?»

Синди помотана головой. «Нет, – сказала она. У нее был растерянный вид. – Нет, не потому. Я-а-а...!»

«О! – понимающе воскликнула Энни. – Наверное, у тебя та же проблема, какая была у меня».

«Что ты хочешь сказать?» – спросила Синди с удивлением.

«Я мочилась в постель», – призналась Энни.

«Правда? – поразила Синди. – Честно-честно?»

«Да», – сказала Энни.

«Ты хочешь сказать, что ты писалась в постель по ночам так же, как я?»

Энни утвердительно кивнула головой.

«И я скажу тебе, как от этого можно избавиться; меня этому научила подруга».

«Не может быть! – воскликнула Синди, почти подпрыгивая от возбуждения. – Ты в самом деле можешь научить меня, как перестать мочиться в постели?»

Энни кивнула.

Казалось, что Синди была готова взорваться от счастья.

«Когда мы можем начать?» – спросила она.

«В любое время», – ответила Энни и улыбнулась.

## Приложение 5.

### Арт –техника «Совместные дела»

Договоритесь, что вы будете делать вместе в ближайшее воскресенье. Зарисуйте (или запишите) дела, о которых вы договорились, на листе бумаги. Когда будете обсуждать ваши совместные дела, постарайтесь учитывать мнения и интересы друг друга.

Наблюдая за выполнением задания, психологу важно обращать внимание на то, кто проявляет большую инициативу, насколько каждый из партнеров выражает согласие или несогласие в ходе обсуждения, отмечать невербальные проявления партнеров в ходе выполнения задания.

Иногда, когда работа закончена, бывает полезно попросить партнеров оценить в процентах степень своего желания выполнять перечисленные дела или степень своего согласия выполнять их. При этом важно, чтобы оценка проводилась партнерами независимо друг от друга.

Эта методика универсальна для коррекционной работы в паре, она хорошо работает практически при любом типе нарушения. Просто в каждом случае необходимо поставить свой акцент:

- при доминирующей гиперпротекции - на желаниях и мнении ребенка;
- при потворствующей гиперпротекции - наоборот, на желаниях матери;
- при эмоциональном отвержении - на поиске тех дел, которые хочется делать вместе.



### Екатерина Анатольевна Томилова

*заведующий отделением мобильной социально-психологической работы государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»*

## Взгляд на проблемного ребенка

**В** течение 2016-2017 года специалисты нашего отделения побывали во всех учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Архангельской области с целью изучения социально-психологического климата и диагностики выгорания специалистов, работающих с детьми. В процессе работы с персоналом детских домов часто приходилось слышать о трудностях выстраивания конструктивных отношений с педагогами школ, в которых обучаются воспитанники. Да и сами воспитанники зачастую говорили, что без удовольствия ходят в школу, что возникают конфликты с учителями, с одноклассниками.

С 2016 года воспитанники детских домов стали обучаться в обычных общеобразовательных школах, вместе с домашними детьми, а не в интернатах. Это сделано с целью социализации детей-сирот, обогащения опыта их культурного взаимодействия. Но в тоже время педагоги школы оказались не готовы к работе с такой категорией детей. В силу того, что в нашей стране тема детей-сирот долго была закрытой, то представление большинства людей, в том числе и педагогов, о таких детях сводится к мифам, слухам, образам из фильмов и литературы, которые бывают не самыми положительными.

Действительно, зачастую дети, поступающие в детский дом, имеют уровень знаний не соответствующий возрасту. Проявлением социально-педагогической запущенности является неразвитость свойств личности ребенка, социально-коммуникативных качеств, недостаточная учебно-познавательная активность, многие из них имеют опыт употребления психоактивных веществ. У детей попросту не сформирована привычка учиться, посещать школу. И когда ребенка пытаются «научить учиться», особенно если это совпадает с периодом адаптации к детскому дому, то это вызывает протестные реакции, агрессивность, конфликтность. Не все педагоги оказываются готовы к подобному поведению детей, и порой своими действиями только усугубляют ситуацию.

Исследования данной проблемы свидетельствуют, что основной причиной неуспеваемости детей-сирот является не столько недостаточная сформированность мотивов обучения, сколько «социальное клеймо» неуспешности. И педагоги, и одноклассники зачастую больше ждут проблем, чем успехов от таких детей. Всё это приводит к нежеланию ребёнка участвовать в учебной деятельности и практически смиряет с неудачей и неспособностью. Коллектив, видя неуспевающего ученика, из-за которого возникают трудности на уроке с дисциплиной, отказывается принимать его в свою деятельность, не желает общаться с ним. При всей сформированности у такого ученика познавательных процессов и способностей к обучению, такое стечение обстоятельств может привести к школьной дезадаптации, к нежеланию посещать школу.

Для того чтобы адаптация ребенка к новой школе, к новому классу прошла более успешно, необходимо вооружать педагогов знаниями об особенностях детей-сирот, о причинах их трудного поведения. В связи с этим, нами было разработано занятие в форме тренинга «Взгляд на проблемного ребенка», направленное на понимание и осознание педагогами причин «трудного» поведения воспитанников детских домов, осознание педагогами своего отношения и чувств к детям-сиротам, поиск личностных ресурсов для выстраивания с ними конструктивного взаимодействия и принятия.

В течение первого полугодия 2018 года занятие проведено в 4 образовательных организациях Архангельской области, в которых приняло участие 59 педагогов (МБОУ «Яренская средняя школа», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» г.Северодвинска, ГБУ АО «Коряжемский детский дом-школа», ГБПОУ АО «Техникум строительства и городского хозяйства»).

В начале занятия мы предлагали педагогам исследовать свое отношение и чувства к проблемному ребенку (ребенку-сироте). Для этого использовали метафорические карты «Роботы» в черно-белом варианте. Участникам предлагалось собрать робота, который был бы похож на проблемного ребенка и подумать какие чувства этот ребенок у них вызывает. Во всех четырех группах собирательный образ проблемного ребенка и педагога был схож. Проблемным для педагогов является ребенок, который не желает учиться,



прогуливает уроки, курит, употребляет алкоголь, конфликтует с окружающими, проявляет агрессию, безразличие, не прислушивается к мнению взрослых, не имеет увлечений. Исследуя свои чувства, педагоги чаще всего отмечали: жалость, тревожность, безысходность, неуверенность, раздражительность, гнев. Достаточно часто педагоги говорили, что испытывают гнев не к ребенку, а к его родителям.

Далее ведущие информировали педагогов о том, что такое привязанность, какое значение она имеет в жизни ребенка, рассказывали о нарушениях привязанности и симптомах расстройства привязанности в поведении ребенка. Для кого-то из педагогов информация была знакома, но в целом анализ анкет обратной связи показал, что они расширили свои знания о причинах трудного поведения детей, по-другому взглянули на них.

Прежде всего, мы хотели донести до педагогов, что воспитанники детского дома - это не трудные дети, а дети у которых возникают сложности в социальной адаптации, они лишены родительской ласки, поддержки и любви, т.е. у них нарушена привязанность, которая формирует базовое доверие к миру. Ощущение своей незащищенности, предательство со стороны значимых взрослых, формирует в их сознании «комплекс неполноценности», который требует выработки компенсаторных, защитных психологических реакций, порой разрушающих гармонию общения с окружающим миром: ребенок становится эгоцентристом, у него развивается повышенная чувствительность к мнению окружающих людей, болезненная ранимость, тревожность, склонность к обидчивости, амбициозности, упрямству, демонстративности, повышенной возбудимости, импульсивности, конфликтности, негативизму, агрессивности по отношению к взрослым и сверстникам, несоблюдению норм и правил поведения.

Поэтому навешивание на ребенка ярлыков («проблемный», «плохой», «трудный», «неблагодарный» и пр.) не способствует установлению с ним конструктивного взаимодействия. Взрослый, в том числе педагог, должен видеть больше, чем плохое поведение, понимать, что на самом деле скрывается за ним, о чем ребенок «говорит» нам своим поведением. И здесь важно не заикливаться на плохом поведении, а делать ставку на ресурсы и положительные качества ребенка, принимать его таким какой он есть, быть терпимым к его «выходкам». Чтобы педагоги смогли посмотреть на эту ситуацию с разных сторон, мы предлагаем им упражнение «Ругать нельзя поддерживать», направленное на изменение отношения к проблемному поведению ребенка, его принятие, поиск ресурсов для выстраивания конструктивного взаимодействия. Где поставить запятую, и какой будет результат и смысл написанного, педагоги смогли прочувствовать на собственном опыте. Из числа участников один выбирался на роль ребенка с трудностями в поведении. Другие участники играли роли взрослых, взаимодействующих с ребенком (директор, завуч, учителя-предметники, социальный педагог, психолог и пр.). Озвучивалась история ребенка, и в первой части

упражнения, каждый взрослый должен был сказать ребенку фразу исходя из своей роли. Как правило, фразы носили контролирующей, осуждающей, поучительный характер, т.е. педагоги демонстрировали привычный способ реагирования на проблемное поведение учеников. Далее предлагалось участникам поделиться своими впечатлениями, особенно важно было услышать чувства и мнение участника, игравшего роль ребенка. Он говорил о нежелании слушать, безразличии к тому, что говорят, желании поскорее уйти, закрыться, раздражительности, но эти фразы не мотивировали изменить свое поведение, стать лучше. Во второй части упражнения участникам давалась инструкция, на то же самое поведение ребенка придумать и сказать фразу, которая была бы направлена на похвалу, поддержку ребенка, его принятие, наполнение ресурсами. После вновь следовало обсуждение, и снова важно было услышать чувства и мнение участника игравшего роль ребенка. Чаще всего они говорили о том, что было приятно, они чувствовали, что их понимают, хотят помочь. В одной из групп «ребенок» сказал, что его насторожило такое внимание и доброжелательность со стороны педагогов, и он не очень поверил в искренность. И это тоже хороший опыт, так как показывает, что необходимо искать оптимальную дистанцию в общении с каждым ребенком, учить воспринимать заботу, любовь и внимание, т.к. дети с нарушением привязанности не умеют это делать.

Затем педагогам предлагалось еще раз посмотреть на робота, отражающего их взгляд на проблемного ребенка, и попытаться найти в нем что-то хорошее, или, если не получается это сделать, принять его таким какой он есть, и снова отследить свои чувства к этому ребенку. К сожалению, сделать это удавалось далеко не всем, и чувства тревоги и жалости вновь выходили на первый план.

Анализ анкет обратной связи показал, что для всех участников, игравших роль ребенка, этот опыт был очень полезен, они отмечали, что смогли взглянуть на ситуацию с другой стороны - глазами ребенка, попытались почувствовать трудного подростка, его эмоции, отношение к ситуации, понять его взгляд на проблемы. В целом педагоги отмечали, что подобная форма работы была им интересна, для них было важно взаимодействие с коллегами на занятии, они попробовали вместе искать выход из трудных ситуаций, постарались изменить свое отношение к детям-сиротам. Многие участники отмечали, что хотели бы и дальше участвовать в подобных занятиях, т.к. это способствует их личностному и профессиональному росту.

В тоже время не все на занятиях проходили гладко, приходилось слышать и критическое отношение к предлагаемой информации, педагоги хотели получить конкретные рекомендации и советы как поступать в той или иной ситуации, не учитывая индивидуальные особенности ребенка. Подобное стремление педагогов получить «волшебный совет» быстрее всего связано с синдромом эмоционального выгорания, с тем, что у них у самих недостаточно ресурсов чтобы справляться с жизненными трудно-

стями. Чем сможет помочь ребенку педагог в таком состоянии? Поэтому в завершении занятия мы предложили педагогам подумать о собственных личностных ресурсах, вспомнить о том, что можно делать, чтобы помочь себе, позаботиться о себе. Ведь ресурсы подобны иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

В дальнейшем мы планируем проведение подобных занятий и в других образовательных организациях области, т.к. считаем, что это способствует выстраиванию конструктивных отношений между школой и детским домом, помогает разрушить стереотипы о воспитанниках детских домов как о трудных детях.

### **Литература:**

1.Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. –СПб.: Питер, 2008. – 336 с.: с ил.

2.Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. М.: Генезис, 2018.

3.Петрановская Л.В. В класс пришел приемный ребенок, М.: «Издательство АСТ», 2017.

Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. М.: «Издательство АСТ», 2017.

### **Приложение**

#### **Рекомендации педагогам:**

Первым сделайте шаг навстречу ребенку, достаточно общайтесь с ним. Дайте понять ребенку, что учитель в любой ситуации поддержит и поможет ему.

Покажите ребенку, что он нужен в классе, расскажите о классных и школьных традициях. Придумайте для него мелкие поручения, не забывайте благодарить за помощь. Предложите, но не настаивайте, участвовать в различных мероприятиях.

Не стоит принимать на свой счет агрессию, грубость, вспыльчивость. У воспитанника детского дома подобное поведение возможно вследствие трудностей адаптации, нарушения привязанности – у него сильнейший стресс, и это его нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

Не нужно акцентировать внимание на том, что несовершеннолетний является воспитанником детского дома. Это снижает самооценку ребенка, противопоставляет его остальным ученикам класса.

Будьте терпеливы. Дайте ребенку время на адаптацию в классе, учитывайте индивидуально-психологические особенности (например, если ребенок тревожный и стеснительный, то первое время не спрашивать его перед классом, пусть ответит индивидуально на перемене, ответит письменно).

Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Взрослые часто не обращают внимания на что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Ребенок должен чувствовать поддержку учителя, когда он добивается успехов, даже в чем-то незначительном.

Поддерживайте уверенность ребенка в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у него есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия педагога — сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

Не критикуйте в присутствии других детей, не сравнивайте с другими, более успешными учениками, не создавайте ситуаций, в которых бы ребенок чувствовал себя неполноценным. Важно, осуждая один способ поведения, тут же предлагать другой, который был бы приемлем, либо продумать его вместе с ребенком.



### **Ирина Александровна Федорова**

*заместитель директора по учебно-воспитательной работе Государственного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Архангельской области «Онежский детский дом»;»*

### **Ирина Валерьевна Давыдова**

*руководитель Службы сопровождения Государственного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Архангельской области «Онежский детский дом».*

## Ребенку с особенностями в развитии нужна особенная мама...

**К**огда Катя появилась в детском доме, сразу вызвала у детей и взрослых особое отношение к себе. Ещё совсем крохой ей пришлось пережить много испытаний. Уже в 1,5 месяца была помещена в больницу по социальным показаниям. Медицинское обследование выявило много диагнозов. В год девочке установлена инвалидность.

В свою семью Катя больше не вернулась. Больницу сменил дом ребёнка, потом областной коррекционный детский дом, и в сентябре 2012 года семилетней девочкой Катя приехала в Онегу.

Многочисленные заболевания не позволяли Кате развиваться в соответствии с возрастом. Особенности умственного развития, поведенческие, эмоциональные нарушения препятствовали освоению умений и навыков, обучению с ровесниками в школе.

Кате было необходимо, чтобы рядом всегда находился внимательный, терпеливый, чуткий взрослый. В детском доме воспитанницу окружали особенной заботой, потому что жизненный и профессиональный опыт педагогов подсказывал, в будущем Катю ожидает социальное учреждение.

Совсем неожиданно в жизни Кати появился новый человек...

С Ольгой Александровной мы были знакомы уже более года. Первая встреча состоялась с ней во время подготовки кандидатов в приёмные родители. Образованная, вдумчивая, активная, успешная мама родной дочери и трёх приёмных. Ольга Александровна была достаточно осведомлена об особенностях детей, имеющих опыт пребывания в интернатных учреждениях. Не понаслышке знала, сколько терпения, внимания, заботы, поддержки необходимо ребёнку с особенностями в развитии, такая девочка уже росла в их семье.



В процесс подготовки передачи Кати в семью включились все специалисты, сопровождающие девочку в детском доме. С историей развития с момента рождения, о перенесённых заболеваниях, установленных диагнозах, об особенностях лечения и ухода за девочкой, Ольга Александровна подробно ознакомилась на консультациях врача-педиатра. Беседы педагога-психолога содержали сведения об особенностях развития эмоционально-волевой и познавательной сферы, особенностях поведения и привычек, особенностях игры, взаимодействия с детьми и взрослыми. Встречи с социальным педагогом обеспечили подробной информацией по вопросам социальной защиты.

Общение носило доверительный характер, сотрудничество было достаточно длительно. Спустя некоторое время, Ольга Александровна знала о привычках питания, особенностях сна Кати, что у неё получается, какие трудности испытывает по уходу за собой, что умеет делать самостоятельно, в чём нужен систематический контроль. Также Ольга Александровна получила рекомендации по выполнению медицинских назначений, обсудили необходимость продолжения обучения в школе по индивидуальной форме.

Диалоги содержали темы о мотивах воспитания ребенка с особенностями в развитии, о чувствах, вызванных информацией о Кате, волнении, страхе, удивлении, интересе, душевной боли и жалости... Разговаривали о ресурсах семьи и, конечно, о рисках воспитания особенного ребенка.

*Из дневника Ольги Александровны: «Сегодня снова была в детском доме. С каждым днём узнаю о Кате всё больше и больше. Консультация врача-педиатра внесла ясность, Кате нужно принимать лекарства каждый день, бедная девочка!»*

Подготовка Кати потребовала тщательного отбора форм и методов работы. Сложность заключалась в том, что в силу своих особенностей, девочке

трудно было настроиться на новые взаимоотношения, да и представления о жизни в семье практически отсутствовали. Используя отдельные приемы игротерапии, пескотерапии, педагог-психолог рассказывала о семье, о квартире, комнатах, их назначении, Катя радовалась, удивлялась, иногда перевозбуждалась ... Очень помог семейный фотоальбом, по которому Катя познакомилась с Ольгой Александровной и членами семьи. Катя запомнила имя своей будущей мамы и имена девочек. На протяжении всех занятий использовались специальные приёмы по снятию эмоционального возбуждения и мышечного напряжения. Подошли к знакомству, ролевая игра помогла подготовить девочку к встрече с Ольгой Александровной и совместным занятиям.

*Из дневника Ольги Александровны :«На занятиях у психолога она такая непосредственная, всё время трогает меня. Про нашу семью уже многое знает, познакомилась с девочками по фотографиям, называет их по именам. Когда гуляли во дворе детского дома, сказала Кате, что скоро позову её в гости. Она обрадовалась, запрыгала, забегала»*

В процессе подготовки к передаче в семью Катя находилась под непрерывным наблюдением педагогов. Отслеживалось и анализировалось физическое, эмоциональное состояние девочки. Наступил момент, когда было принято совместное решение с Ольгой Александровной, пригласить Катю в гости на несколько часов. Тщательно готовились к этому событию, старались предусмотреть всё: время дня, когда Катя чувствует себя лучше, прием лекарств, чистая и удобная одежда, что нужно взять с собой.

*Из дневника Ольги Александровны: «Я просто в шоке! Катю первый раз пригласила к нам в гости и решила по пути зайти в магазин, купить девочкам йогурты. В магазине Катя увидела кошку, закричала, полезла за стеклянную витрину, чуть не снесла её. Покупатели и продавцы смотрели на нас, как на дикарей. Мне стало так стыдно, я с трудом вывела Катю из магазина»*

Катя регулярно стала ходить в гости к Ольге Александровне, она уже чувствовала себя увереннее. Пришло время, и Катя осталась на ночь и на выходные.

Совместный анализ поведения и адаптации Кати в гостях был важным условием сотрудничества с Ольгой Александровной. Обмен информацией о настроении, поведении, складывающихся взаимоотношениях с девочками, позволяли предпринимать дальнейшие действия по передаче Кати в семью.

*Из дневника Ольги Александровны: «А Катя и девочки понравились друг другу! Катя так осторожно вела себя в гостях, особенно её заинтересовала кухня, она увидела много незнакомых для себя предметов. К телевизору равнодушна, не смотрит ни мультики, ни детские передачи. Девочки, кажется, считают Катю уже своей. Подметили в ней особенную гибкость, сказали, что ни одна из них не умеет так ловко гнуться»*

Ольга Александровна приняла решение о своей готовности воспитывать Катю в семье. Также было принято решение, что специалисты детского дома будут обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение семьи.

*Из дневника Ольги Александровны: «Теперь нас в семье пятеро, моя старшая приёмная дочь, а ей 13, во всём меня поддерживает и помогает. Девчонки у меня молодцы! Катя смотрит на них, но она пока не умеет вести себя также, как они, ей трудно. Катини пальчики не справляются с пуговицами на куртке, заменили на молнии. Обувь со шнурками тоже не для Кати, зачем тратить время и силы там, где можно найти другое решение»*

*«Катю продолжает удивлять кухня. Особенно, когда я готовлю. Каждому моему действию она удивляется и спрашивает: «Ты это умеешь? Ты это умеешь?» Недавно долго рассматривала бутылку с подсолнечным маслом, спрашивает: «Что это?» Я всё объяснила, но каково же было её удивление, когда я стала делать бутерброд со сливочным маслом: «И вот это тоже масло?»*

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение предусматривало проведение занятий педагогом-психологом и учителем-логопедом. Учитывая особенности Кати, занятия проводились на дому. Посещая семью, педагог-психолог активно взаимодействовала с Ольгой Александровной. Совместно находили решения для преодоления трудностей, развития взаимоотношений, обсуждали меры педагогической поддержки в обучении Кати.

*Из дневника Ольги Александровны: «Кате сложно засыпать, она не может заснуть без раскачиваний, при этом ещё стонет достаточно громко. Это мешает остальным девочкам. Иногда Катя засыпает у меня в спальне. Недавно узнала, что я молюсь перед сном. Стала меня об этом расспрашивать, а потом попросила: «А за меня будешь молиться? Попросишь здоровья, счастья? А за девочек будешь молиться? Будешь за них просить тоже?»*



*«По телевизору Катя смотрит только рекламу. Мы ей не мешаем, ведь её пока привлекает только это. Периодически начинает повторять одно и то же слово, которое услышит по телевизору, иногда это длится довольно долго»*

*«Порой я теряюсь, закрадываются предательские мысли, правильно ли я поступила, справлюсь ли я с Катиными особенностями. Но тщательно слежу за Катиным здоровьем, соблюдаю все медицинские рекомендации. Понимаю, моего опыта недостаточно, обращаюсь за консультациями. Мне помогают специалисты нашего городского Центра консультирования и детского дома»*

Первый год жизни в семье был насыщенным открытиями, удивительными переменами для Кати.

*Из дневника Ольги Александровны: «Мои девочки меня радуют, успевают всё. Много занимаются, у каждой есть увлечения и обязанности. День выстраиваем так, чтобы оставалось время поиграть. Играть они очень любят. Катя тоже играет, но быстро устаёт. Привычка рвать бумагу остаётся, предложили сумочку, чтобы можно было складывать бумажки, Кате понравилось»*

*«Катя по-прежнему рано просыпается, но уже стремится вести себя тихонечко, чтобы дать выспаться остальным. Кате нравится быть рядом со мной, когда я занимаюсь делами. Я даю ей небольшие поручения, Катя с удовольствием бежит в ванную, когда прошу проверить, закончила ли машинка стирку. Иногда удаётся вовлечь в наши общие домашние хлопоты»*

*«Продолжаем занятия с логопедом и психологом. Они приходят к нам два раза в неделю. Кате нравится, что она встречает их дома, всегда готовится к их приходу. Чувствует себя хозяйкой, принимающей гостей. На уроки ездим в школу»*

*«Катя наблюдает, когда девочки причёсываются, наряжаются. Ей пока не удаётся быть аккуратной, мы учимся красиво кушать за столом, следить за внешним видом. Дома Катя гораздо спокойнее, но она волнуется, когда ездим в больницу на приём к врачу, ей тяжело в общественном транспорте. На прогулки мы ходим только вместе»*

К концу первого года проживания Кати в семье произошел кризис в адаптации. Необходимость приспособиться к новым условиям жизни, новым отношениям серьезно отразилась на психическом здоровье девочки. Осложнились взаимоотношения между членами семьи: напряженность, недосказанность, конфликтность, стресс. По направлению детского врача-психиатра районной больницы Катя помещена на лечение в специализированную больницу г. Архангельска. С семьей Ольги Александровны провели тренинги по оптимизации детско-родительских отношений и рефлексии чувств. Психологические приемы позволили отработать тяжелые чувства (гнев, обиду, страх, отчаяние, тревожность, грусть), актуализировать семейный ресурс, вновь появились уверенность и оптимизм.

*Из дневника Ольги Александровны: «Состояние здоровья Кати ухудшилось, обращаемся к нашему лечащему врачу-психиатру, выписано направление на лечение в Архангельск. Тяжело, тяжело мне и девочкам. Я обращаюсь за консультацией в детский дом, нас поддерживают. После тренинга, где нам помогли справиться с тяжёлыми чувствами, стало действительно легче. Мы много разговариваем с девочками, ждём Катю домой»*

Второй год жизни Кати в семье был достаточно благополучным. Она чувствовала себя полноправным членом семьи, постепенно привыкала к окружающему миру. Иногда встречаясь на улице с сотрудниками детского дома, мило улыбалась и здоровалась, как будто со старыми знакомыми, с которыми уже ничего не связывает. Удивительно, Катя преобразилась и внешне! Красивая причёска, блестящие волосы, ухоженный внешний вид – всё подтверждало, что девочка из доброй, любящей семьи.

*Из дневника Ольги Александровны: «Всё лето мы с Катей провели на даче. С погодой повезло, Катю с трудом удавалось вытащить с моря. Она такая весёлая, общительная. Я радуюсь, наблюдая за ней. Катя по-прежнему стремится быть рядом со мной, я чувствую, что она становится увереннее и спокойнее. Круг общения становится шире, Катя уже играет с соседскими ребятами, я часто слышу, как она звонко смеётся»*

*«С началом учебного года возобновляем занятия с логопедом и психологом. Педагоги хвалят Катю, мне это приятно. Начинаем посещать различные мероприятия, на которые нас приглашают. Катя почти не отличается от других детей. Она активна, у неё многое получается. С удовольствием играет дома, гуляет с девочками во дворе»*

*«Мне предложили поучаствовать в тренинге «В семье подросток». Встречи были каждую неделю. Снова встретилась с*

*мамами, которые воспитывают приёмных детей. Убедилась ещё раз, у нас много общих проблем. С интересом слушала, общалась, говорила о своём наболевшем. Пришла к выводу, такие встречи, тренинги необходимы»*

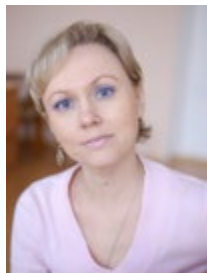
Летом 2016 года Ольга Александровна серьёзно заболела, ею было принято вынужденное решение, обратно передать Катю в детский дом.

Специалистами были предприняты все меры, чтобы возвращение для Кати было как можно менее травматичным. Катя стала жить в той же группе, где и жила, под присмотром тех же воспитателей. Режим дня постарались сделать максимально привычным, предусмотрели дополнительное время для отдыха, приёма пищи, прогулку в сопровождении педагога. Несмотря на состояние здоровья, Ольга Александровна звонила из больницы, и теперь уже она давала педагогам рекомендации, как лучше Катю успокоить, когда она волнуется, какие предпочтения появились в еде, и чем ей нравится заниматься. Педагоги понимали, что привычка в 10.00 утра есть банан, кататься на роликах, играть в мяч в 11.00 ... не каприз, а потребности ребенка с особенностями в развитии, удовлетворение которых обеспечивало стабильность психического состояния девочки. Организованное комплексное психолого-медико-педагогическое сопровождение, включающее медицинское наблюдение и лечение, индивидуальные занятия педагога-психолога, воспитателя, педагога дополнительного образования, к сожалению, не помогло. Катя выдержала всего две недели. Конечно, Катя долго не выдержала. Особенности её развития не позволили справиться со стрессом. Возникла необходимость лечения в специализированной больнице г. Архангельска.

Здоровье Ольги Александровны восстановилось. После её выписки из больницы мы снова встретились, долго разговаривали, снова искали ресурсы... Совместными усилиями решали вопросы возвращения Кати в семью. После трехмесячного лечения девочка сразу вернулась к Ольге Александровне.

Сегодня Катя воспитывается в счастливой семье, окружена любовью и заботой близких людей. Недавно она сказала маме: *«Мама, я дома, и к дому я привыкла...»*

P.S. Ольга Александровна думает о будущем 13-летней Кати, она прекрасно понимает, даже достигнув совершеннолетия, окончив специальную коррекционную школу, Катя не сможет жить самостоятельно. Специалисты детского дома в поиске новых форм сопровождения этой уникальной семьи...



## Юлия Владимировна Истомина

Учитель-дефектолог.

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области «Вельский детский дом»

# Приключение Незнайки

## Коррекционно-развивающее занятие

Данное занятие было разработано для девочки 8 лет со сниженной познавательной деятельностью. Девочка поступила в детский дом в возрасте 3 лет из дома ребёнка и находилась в детском доме 1.5 года. В дальнейшем передана на воспитание в замещающую семью. Семья состоит из 3 человек (мама, папа, кровный ребёнок подросткового возраста). Девочка адаптировалась в семье быстро, достаточно легко. Взаимоотношения в семье благоприятные, дружеские, доверительные. Замещающие родители заинтересованы в успешности девочки. Много внимания уделяют как учебной, так и творческой деятельности ребёнка. Девочка занималась в студии мод. Участвовала в показах мод. Сейчас продолжает заниматься вокалом. Её приглашают на различные праздники, мероприятия с выступлениями.

На протяжении всего времени девочка получает помощь специалистов (учителя-дефектолога, учителя-логопеда), т.к. у ребёнка имеются проблемы, как с речевой, так и с познавательной деятельностью. Следовательно, на данный момент у девочки проблемы с учёбой в школе. Ребёнок регулярно посещает коррекционно-развивающие занятия. Так же оказывается помощь в подготовке домашнего задания.

Данное коррекционно-развивающее занятие построено в игровой форме на основе коррекции психических процессов: внимания, наблюдательности, памяти, восприятия, воображения, мышления. Для создания мотива включен сказочный герой - Незнайка, персонаж приготовил для ребёнка различные задания. В течение занятия ребёнок выполняет эти задания. Задания для упражнений подобраны с учётом индивидуального подхода.

### **Цель: Развитие познавательных процессов и моторных функций**

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- продолжать развивать умение ориентироваться в заданиях педагога;
- формировать умение грамотно строить ответы на вопросы педагога, используя в речи простые распространённые предложения, ориентируясь на формулировку вопроса;
- совершенствовать умения работать с наглядностью по теме.

##### **Коррекционно-развивающие:**

- развивать мелкую и крупную моторику;
- развивать пространственную ориентировку на листе и в пространстве;
- развивать зрительное и слуховое восприятие;
- развивать внимание, память, мыслительные процессы;
- развивать координацию движений;
- развивать графомоторные навыки;
- развивать речь;
- развивать математические представления;
- развивать личностные качества ребёнка, эмоционально-волевую сферу (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства).

##### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к заданиям;
- воспитывать самостоятельность, уверенность в себе;
- воспитывать взаимопонимание, дружелюбие.

**Оборудование:** игрушка Незнайки; пронумерованные конверты с заданиями; 10 игрушек (киндер-сюрприз); разрезные картинки; зашифрованная надпись с ключом ответов; карандаш; ручка; картинки-путаницы; раскраска по цифрам, цветные карандаши.

## Вводная часть.

Сегодня у нас очень интересное занятие. Я пришла не одна, а со своим другом. Ты его очень хорошо знаешь. Я прочитаю тебе загадку, а ты отгадай:

*Загадки о Незнайке  
Шляпа голубая,  
Жёлтые штанишки,  
В городе Цветочном -  
Главный хвостунишка  
Рифмовать пытался  
Коротышка этот,  
Только вот не стал он  
Истинным поэтом.  
Много приключений  
С ним происходило,  
Но признаться стоит,  
Этот мальчик милый.  
Кто же это? Отгадай-ка!  
Мальшиа зовут... Незнайка!*

(на доску выставляется картинка с Незнайкой)

Молодец, но Незнайка пришел не с пустыми руками, а с разными интересными заданиями для тебя. Посмотри сколько конвертов. Они пронумерованы. Давайте посчитаем их.

Начнём с первого задания.

## Основная часть

### Игра «Что изменилось?»

**Цель:** развивать произвольное внимание.

На стол ставится 10 игрушек и ребёнку дается время рассмотреть их (1-2 минуты). Затем попросить ребёнка отвернуться, а тем временем:

- убрать одну из игрушек;
- поменять местами;
- не убирать и не менять местами.

### Упражнение «Разрезные картинки».

**Цель:** коррекция мышления.

Показывается картинка в собранном виде. Затем картинка «разрушается».

Если ребенок без труда выполняет задание, ему показываются части картинки и спрашивают: «Как ты думаешь, какая получится картинка? Собери ее».

- А ты любишь тайны? Вот и Незнайка любит и приготовил очень интересное задание.

### Упражнение «Найди тайное слово»

**Цель:** Развить переключаемость, концентрацию внимания.

Перед тобой строчка из букв. Она пронумерована. Каждая буква соответствует своей цифре. Тебе нужно помочь Незнайке расшифровать надпись

1	2	3	4	5	6	7	8
А	Н	Е	К	З	Л	Й	У

2	3	5	2	1	7	4	1

2	1

6	8	2	3

- Молодец. Очень хорошо поработала. А теперь немного отдохнём.

### ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

#### «Незнайка»

*Наш Незнайка потянулся.  
 Руки в боки, и нагнулся.  
 Встал, присел и снова встал.  
 На носочки встал легонько.  
 И за парту сел тихонько.*

А у нас следующий конверт. Давай посмотрим, что там спрятано.

#### Упражнение «Верю - Не верю».

**Цель:** развить мышление, умению рассуждать и принимать самостоятельные решения.

- Сейчас я буду читать предложение. Если ты с ним согласна, то хлопай в ладоши, а если нет, то топай ножками.

«Все люди спят».

«Все яблоки сладкие».

«Дождь бывает холодный и теплый».

«Все животные впадают в зимнюю спячку».

«Летом мы ходим в шубах».

«Снег бывает только зимой».

«Слоны умеют летать».

«Арбузы растут на деревьях».

«Корабли плавают по воде».

«Зимой всегда пасмурно».

«Солнце светит только утром и вечером».

«Ни один человек не может жить без воды».

- Молодец! Ты так быстро справились с заданием. Давай посмотрим в следующий конверт?

- Расскажи, а ты помнишь, кем хотел стать Незнайка? А получилось у него?

### Упражнение «Незнайка - Художник»

**Цель:** развивать зрительное восприятие и внимание.

(Картинки-путаницы) Что спряталось на картинке?

- Молодец! Незнайка очень доволен тем, что все задания выполнены. Теперь он тоже будет учиться и станет таким же умным, как и ты. А давай сделаем подарок Незнайке? Ему будет очень приятно. И у него останется память о нашей встрече.

### Упражнение «Подарок для Незнайки»

**Цель:** развитие концентрацию, устойчивость, переключаемость внимания, произвольность выполнения задания.

- Посмотрите на рисунок. Он весь пронумерован. Каждая цифра, это цвет. Раскрась так, как предлагается в задании.

- Молодец! Ты очень хорошо поработала. Незнайке очень приятно и он очень тебе благодарен. (сладкий приз). Спасибо за работу!

### Рекомендации для специалистов

Данное занятие было разработано индивидуально для этого ребёнка. Но структура занятия схожая для всех детей. Сначала провожу диагностику, а затем разрабатываю занятия индивидуально для каждого ребёнка. Я включаю задания на развитие познавательной деятельности, учебных навыков и, если ребёнок школьник, обязательно на развитие математических способностей и развитие речи. С Сашей я занималась два года. У девочки наблюдались следующие особенности в развитии: недостаточная познава-



тельная активность; повышенная утомляемость и истощаемость; сниженная работоспособность; низкая сосредоточенность на задании; пониженная активность мыслительной деятельности; недостаточность процессов анализа, синтеза, сравнения, обобщения; ослабленность памяти, внимания. После коррекционной работы у девочки наблюдается положительная динамика в развитии познавательной деятельности, девочка стала более усидчивой, повысилась мотивация к школьной деятельности, так же повысился темп деятельности. Все занятия провожу в игровой форме, в том числе, очень часто, использую компьютерные игры, что повышает у ребёнка интерес к занятию.

### **Рекомендации для приёмных родителей.**

Хочется отметить, что из-за особенности развития таким детям монотонная, однообразная, долговременная деятельность даётся особенно трудно, поэтому все занятия проводить лучше в игровой форме, и стараться постоянно менять вид деятельности, даже если этот ребёнок уже младший школьник. Развивайте у детей общий запас знаний, представлений, мышления, интеллекта, интересы не только игровые, но и учебные. Для детей с задержкой в развитии важны повторения новых знаний, умений и навыков для закрепления, а также тренировка их в разных условиях. Организуйте для детей дома развивающую среду: специальное отдельное место и оборудование для учебных занятий, игр, отдыха. Позвольте детям самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест. Развивайте у детей специальные умения и навыки. Помогайте найти скрытые таланты и возможности ребенка. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске скрытых возможностей. Научите детей техникам концентрации внимания, переключения внимания, расслабления, регуляции эмоционального состояния, отдыха. Развивайте интересы ребенка и свои, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и самовыражения.

Также рекомендую не бояться использовать в своей работе с детьми информационно-коммуникативные ресурсы. Сейчас разработано достаточно много обучающих, развивающих онлайн-игр как для детей дошкольного, так и младшего школьного возраста. Естественно использовать эти игры следует дозировано и при участии взрослого.



### Евгеньева Елена Вадимовна

*Социальный педагог, высшая квалификационная категория. Государственное бюджетное учреждение Архангельской области «Вельский детский дом»*

## Разные судьбы

### История про судьбы детей детского дома

**Н**ачалась она очень давно. В восьмидесятых годах прошлого века в детский дом из областного детского дома поступили две девочки, сестры-двойняшки, Люба и Нина\*. Мама детей умерла, а отец в свидетельствах о рождении внесен со слов матери, дети остались круглыми сиротами. Через два года из областного дома ребенка поступила младшая сестренка девочек. Двойняшки росли спокойными, добрыми, ласковыми, безотказными. Всегда приходили на помощь и взрослым и детям, любили трудиться, с удовольствием выполняли поручения и просьбы взрослых. Учеба девочкам давалась с трудом, основные оценки «3», но с помощью воспитателей девочки переходили из класса в класс. Когда подросли, на выходные дни сестренки ходили в гости в семью воспитателя их группы. Там они учились многому: готовить пищу, мыть посуду, прибирать за собой, стирать одежду, а главное, видели, как строятся отношения между мужем и женой, между родителями и детьми.

После окончания 9 класса девочки поступили в училище, решили получить специальность повар-кондитер. Продолжали общаться с сестрой и приходили в гости к воспитателю и в детский дом. Жилое помещение девочек было закреплено в отдаленном районе, в нем никто не

проживал, жилье с каждым годом ветшало и ветшало. На лицевых счетах девочек скопилась большая сумма денег (пенсия по потере кормильца). В 18 лет девочки очень быстро потратили эти деньги, не без помощи друзей, хотя на эту сумму можно было приобрести свое жилье, об этом говорили специалисты детского дома и училища. К окончанию училища, денег на лицевых счетах не осталось, жилье пришло в негодность, да и ехать из города, где выросли, они не собирались. Через некоторое время девочки стали устраивать свою личную жизнь, не все у них ладилось, стали употреблять алкоголь, по специальности не устроились, периодически устраивались на временную работу, но работали непродолжительное время, проживали то вместе, то порознь, друг другу помогали всегда, переживали за неудачи.

Девочки создали свои семьи с мужчинами гораздо старше их, разница в возрасте была около 30 лет, встретили и мужа и отца в одном лице, так часто бывает у девочек, которые росли без отца. В общем, устраивались, так, чтобы было где жить.

Одна из двойняшек создала семью с мужчиной, надо же такому случиться, с отцом наших воспитанников, двух мальчиков, мужчиной южной национальности, властный, требовательный, самолюбивый, длительный срок отбывал наказание в местах лишения свободы. После освобождения пытался забрать своих сыновей из детского дома, но не смог, его лишили родительских прав. Через некоторое время Люба родила ребенка, мальчика. Сейчас семья живет в районе, в поселке, где нет работы, глава семьи каждое утро ездит на работу в город, за 60 километров, Люба не работает, так как в поселке нет работы, да и регистрации она не имеет, а гражданский супруг не пожелал ее зарегистрировать в своей квартире. И вообще, Люба в семье права голоса не имеет, денег он выдает только на питание, строго под отчет. Когда родила ребенка, только тогда стала беспокоиться о своем жилье, мы помогали составлять заявление в администрацию, в суд, чтобы получить право на жилое помещение, но до конца так и не довела, жилья своего не имеет. Сына своего родители любят, заботятся о нем, занимаются воспитанием, своевременно обращаются за медицинской помощью, несколько раз Люба обращалась за помощью в детский дом к учителю-логопеду и учителю-дефектологу, им была предложена помощь, бесплатные занятия с логопедом, но так как своих денежных средств не имеет, поэтому часто ездить на занятия в детский дом не может. Старшие сыновья отца уже закончили школу, техникумы, Люба приняла их, помогает и заботится о них. Эта семья сохранилась благодаря нескольким факторам: во - первых, и это главное, гражданский супруг Любы, хотя он человек властный и авторитарный, но для него важна семья, он учил Любу строить отношения внутри семьи и в социуме, вести домашнее хозяйство, воспитывать сына; во - вторых, не прошел даром опыт «гостевого воспитания» во время нахождения в детском доме, Люба и сейчас звонит своему воспитателю, спрашивает совета, в - третьих, Люба умеет принимать помощь.

Нина (вторая из двойняшек) родила сына, с гражданским мужем не все складывалось хорошо, но ребенка она никогда не оставляла, если супруг выгонял ее из дома, она уходила вместе с сыном, устраивала праздники тоже вместе с сыном, употребляла спиртное в компании тоже вместе с сыном. Нина любила ребенка, заботилась о нем, часто обнимала и целовала его. Отец ребенка умер, а так как они не состояли в законном браке, и отец ребенка не установил отцовства, пенсию по потере кормильца не смогли оформить, Нина не стала этим заниматься, денег на проживание не стало. Настал день, когда ребенка у нее отобрали, мальчик оказался в детском доме в возрасте 3 лет.

Младшая сестренка отличалась от старших, была боевая, активная, открытая, легко сходилась с людьми, себя в обиду не давала. На выходные, праздники, все каникулы и даже вечерами (так как эта семья проживала вблизи детского дома) ходила в гости к сотруднику детского дома. В этой семье девочку приняли как свою родную, она сразу же начала называть взрослых мама и папа, биологических детей семьи, считала своими сестрами. Валерию в этой семье научили многому: хорошо готовить, убирать квартиру, следить за вещами, учили выстраивать отношения между членами семьи. Из-за особенностей своего характера, так как никогда не давала себя в обиду, попала в МЛС, отбыла наказание, вернулась домой. Вместе с гражданским мужем, который тоже был гораздо старше ее, родили девочку, но впоследствии были лишены родительских прав, когда дочку у них забрали, разошлись. Гражданский супруг старался сохранить семью, неоднократно специалистами, организовывались встречи, составляли план восстановления семьи и возвращения ребенка в биологическую семью, но результата не достигли. Сейчас Валерия нигде не работает, употребляет спиртные напитки, запои могут длиться несколько месяцев, живет за счет мужчин. Но она единственная из сестер, с кем нам удалось добиться внеочередного предоставления жилого помещения. Дочка Валерии сейчас проживает в профессиональной приемной семье, девочка знает, что у нее две мамы, одна, которая родила ее и вторая, которая воспитывает ее. Валерия не оставляет надежды вернуть ребенка в свою семью, нанимает адвокатов, добывается разрешения для встречи с дочерью, но никаких конкретных действий для этого не предпринимает, все ее желания только на словах.

Когда у сестер забирали детей, они просили органы опеки и попечительства о том, чтобы их детей направили в тот же детский дом, где воспитывались они сами. Вообще, для выпускниц детского дома является нормой воспитание собственного ребенка в детском доме. В нашем детском доме уже больше 180 выпускников, у них уже, в общей сложности, более 80 детей, из них в детских домах и приемных семьях воспитывается около 15 детей. По различным запросам, нам часто приходится работать с архивными книгами, фамилии воспитанников перекликаются, встречаются мамы, папы, бабушки, дедушки, тети и дяди наших сегодняшних воспитанников. Каков бы ни был хорошим детский дом, он не может в полной мере воспитать детей,

дать любовь и ласку каждому воспитаннику, у ребенка нет одного значимого и постоянного взрослого, что не позволяет им создать нормальные отношения и социализироваться. Поэтому перед детскими домами стоит задача, по возможности, сократить время нахождения ребенка в организации, вернуть детей в биологическую семью или подобрать замещающую семью.

Сын Нины попал в наш детский дом. Через год мальчика передали на воспитание в замещающую семью. Замещающая семья, относительно молодая, свои дети уже выросли и живут отдельно. Мальчик попал как в сказку. Огромный загородный дом, у ребенка своя комната, множество игрушек, книг, развивающих игр, спортивный уголок, все то и даже больше о чем мечтают дети, а главное любовь родителей. Они поделились, что свои дети выросли незаметно, родили они их в годы студенчества, детство детей прошло незаметно. А с этим ребенком они ощутили себя настоящими родителями, познали все прелести родительства. Приемная мама – педагог, занимается развитием ребенка. Привозили Мишу в детский дом на занятия к педагогу – дефектологу и учителю-логопеду. Мальчик посещал детский сад в городе, его каждый день возили на машине в детский сад и обратно, в школу он тоже пошел городскую, хотя на селе есть и детский сад и школа. Приемная мама вспоминает, как однажды она вошла в прихожую, а папа, наклоняясь над ребенком, уговаривая его, одевает ему носочки. В такие минуты сердце заходило от радости, таких моментов можно описывать много. Папа много времени проводит с сыном, они вместе играют, чинят технику, выполняют мужскую работу по хозяйству. Каждое лето всей семьей выезжают на отдых. Со своими детьми, в силу раннего родительства, такого ощущения счастья не помнят.

Единственной проблемой было то, что приемные родители не сказали сыну о том, что он приемный, они не были готовы принимать прошлое ребенка. Этот груз давил на родителей, они были в постоянном напряжении, боялись, что кто-нибудь может сказать ребенку правду. Доводы специалистов, убеждения не приносили результатов. Мы привозили журналы, книги, сказки с примерами, как приемные родители сообщали детям о том, что они приемные. После прочтения книги Дины Сабитовой «Сказки про Марту», дали задание маме найти или сочинить свою сказку. В течение трех лет приемный родитель не мог сообщить мальчику, что они не его родные родители. Семья жила в напряжении, может быть, ребенку это напряжение тоже передавалось. В возрасте 7 лет, когда Миша заканчивал 1 класс, приемная мама уехала на сессию, мальчик остался с папой. Миша спросил у отца, почему у него фамилия не такая как у родителей. Папа сообщил сыну, что он приемный ребенок, что у него есть еще одна мама, которая его родила, но так сложились обстоятельства, что она не может его воспитывать сама, поэтому он оказался в их семье. Позже мальчик сказал старшей сестре, что он не родной им. Девочка спросила, как он относится к этому. Миша сообщил, что маму, которая его родила, он не любит за то, что она оставила его, а приемную маму очень любит. И еще сказал, что когда вырастет, то сменит свою фамилию на фамилию приемных родителей.

Приемная мама сообщила, что для них оказалось сообщить ребенку о том, что он им не родной так как учили в школе приемных родителей, как написано в книгах было трудно. А в простой непринужденной обстановке, за общим с папой делом, оказалось просто. Может быть, было упущено время. Мальчик воспринял эту новость спокойно. Сейчас Миша успешно закончил 5 класс, летом всей семьей собираются отдыхать на море. А приемных родителей сейчас волнует, что мальчик такой же безотказный, инфантильный, что его могут обидеть, обмануть, как и его биологическую маму. Разговоры о биологической маме он заводит с папой, чтобы получить конкретный точный ответ.

Специалистами службы сопровождения на протяжении длительного времени проводилась работа с приемными родителями о необходимости сообщения ребенку о том, что он приемный сын, что появился в семье необычным способом, что у него есть мама, которая его родила. Проводились консультации педагогом–психологом, социальным педагогом, предлагалась специальная литература. При посещении семьи, проводились беседы, предлагались различные варианты преподнесения информации ребенку. Работа специалистов службы сопровождения достигла результатов, замещающие родители сообщили ребенку о том, что он приемный. Приемному ребенку в этом период было 7 лет, он спокойно принял эту информацию, при необходимости, уточняет события своего прошлого, расспрашивая при этом папу и старшую сестру.

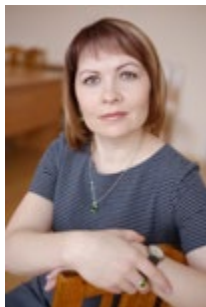
При обучении кандидатов в замещающие родители, отдельно рассматривается тема «Тайна усыновления», на ней специалисты рассказывают, как важно для ребенка знать свое прошлое, своих биологических родителей, свои корни. На протяжении всего обучения кандидатам рассказывают, о том, что детям ни коим образом нельзя негативно отзываться о их биологических родителях. Вовремя рассказанная тайна усыновления убергает замещающую семью от многих проблем.

У всех выпускников детских домов жизнь складывается по-разному, но тяжело бывает всем. Система воспитания в государственном учреждении учит быть потребителем, «всё мне должны дать: от квартиры до огромного пособия по безработице». Во многом это зависит от самого человека, от его окружения, с кем он решит связать свою судьбу, есть ли у него цель в жизни, сколько времени он провел в детском доме и еще очень много факторов.

В нашем детском доме 187 выпускников, у многих жизнь сложилась вполне удачно, они создали свои семьи, воспитывают детей, работают. За них мы радуемся. Но есть и такие, кого судьба не жалует, к нашему сожалению. У двух сестер из этой истории жизнь сложилась не радостно и в большей степени это не их вина. Надеемся, что их дети, воспитываясь в приемных семьях, судьбу биологических родителей не повторят.

---

\* Все имена изменены, совпадение событий случайны.



### **Наталья Сергеевна Резанова**

*Государственное бюджетное учреждение  
Архангельской области, для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Вельский детский дом»*

*Служба комплексного сопровождения  
«Дорога к дому»*

## **Деятельность Общественного совета опекунов, попечителей и замещающих родителей города Вельска и Вельского района «Тепло семьи»**

**Н**а территории Вельского района успешно осуществляют свою деятельность две службы сопровождения замещающих семей. Силами специалистов служб организуется и проводится большое количество различных мероприятий, праздников, где происходит общение детей и взрослых. Считается, что условий для общения семьям нашего района создано достаточно, и мы пришли к решению, что нужна команда, которая хочет и может решать более значимые проблемы принимающих семей, которые существуют в нашем районе. А именно: в сфере медицины (диспансеризация детей, запись ребенка на прием к узкому специалисту из отдаленного поселения); в сфере образования (связь с образовательными учреждениями района) и другие вопросы.

Таким образом, возникла, скорее всего, назрела необходимость в создании Совета. В мае 2016 года начал свою работу Общественный совет опекунов, попечителей и замещающих родителей г. Вельска и Вельского района «Тепло семьи». Главными и основными целями работы

Совета являются: популяризация семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей; профилактика возврата детей из опекунских, приемных семей в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; оказание содействия и поддержки граждан, принявших на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей.

Деятельность Совета направлена на распространение положительного опыта воспитания детей оставшихся без попечения родителей, в замещающих семьях, в семьях опекунов, попечителей, а также взаимодействие с замещающими семьями, оказание им комплексного содействия, в том числе, в повышении уровня педагогической, психологической и юридической компетенции, организации досуга, оказание помощи в решении вопросов, направленных на повышение уровня и качества жизни. Членами Совета являются мамы, которые имеют положительный опыт воспитания не только приемных, но и родных детей, которые могут оказать консультативную помощь замещающим родителям не только по вопросам воспитания и адаптации детей. Председателем Совета избрана мама с огромным опытом воспитания приемных детей Т.Г. Волуевич, заместитель председателя приемная мама, воспитывающая двоих детей Т.Н. Вишнякова, много слов восхищения и благодарности можно сказать о каждом члене Совета. Так как каждая мама, это не просто мама, а мама, принявшая детей сердцем – М.Г Петрова вместе с мужем воспитывают шестерых детей, трое из них приемные, Т.В. Шорошнева приняла на воспитание шестеро детей, детей не с простой судьбой. Не простая судьба и у семьи Т.В. Журавлевой, вместе с мужем многое пережили прежде чем принять решение о том, чтобы в семье появились приемные дети. Теперь это счастливая семья, где живут две дочки и два сыночка. Семья Т.А. Рисколенко воспитывает замечательную девочку Марину, и кроме как «наша Маришка», ее никак и не называют. Вот такие наши мамы, они успевают все, быть мамой, они отличные знатоки своего дела, кто-то бухгалтер, кто-то учитель, кто-то работает просто мамой, а кто-то заведует лесопильным цехом. Кроме того, они еще занимаются общественной деятельностью.

### **О нашей работе.**

В 2016 году диспансеризация приемных детей проходила довольно долго и сложно. Пример: анализ крови сдавали утром, УЗИ брюшной полости после обеда, что составляло большие неудобства для детей. А еще если представить, что Вельский район географически расположен так, что в некоторые населенные пункты добираются больше 2,5 часов. Очень сложно ждать детям. В начале 2017 года у членов Совета состоялся диалог с представителем ГБУЗ «Вельской ЦРБ». Специалисты поликлиники приняли предложения, жалобы. И как итог, диспансеризация проходит более спокойно. Практически нет очередей, скорректировано время забора анализов и проведение УЗИ, специалистов.



Членам Совета поступает много звонков и жалоб о том, что плохо выстроены отношения в триаде «школа - приемный ребенок - приемный родитель». Многие из родителей сталкивались с предвзятым отношением к ребенку, воспитывающемуся в приемной семье, а также были случаи, когда дети слышат из уст педагогов о том, что его взяли из корыстных побуждений. На очередном совещании Совета, члены вышли с обращением к начальнику ООП Администрации МО «Вельский муниципальный район» Татьяне Валентиновне Ивановой с предложением, о том, что нужно провести в Вельском районе круглый стол со специалистами образовательных организаций района. Татьяна Валентиновна подошла серьезно к этому вопросу и с помощью специалистов Центра профилактики сиротства АО ИОО были организованы и проведены курсы для социальных педагогов и педагогов района «Сопровождение замещающих семей в условиях муниципального образования». На курсах председатель Совета Т. Г. Волуевич поделилась своим опытом в разрешении конфликтных ситуаций между школой и приемным ребенком, приемным родителем. Рассказала, как найти компромисс в решении этой проблемы.

В мае 2017 года по инициативе Совета был организован и проведен I районный Слет замещающих семей г. Вельска и Вельского района, на котором присутствовало более 40 человек. Организаторами стали ООП Администрации МО «Вельский муниципальный район» и специалисты Службы комплексного сопровождения ГБУ АО «Вельский детский дом» «Дорога к дому». В течение всего дня для детей и взрослых работали площадки. Дети играли в лазертаг, соревновались командами в веселых стартах, прыгали на батуте, качались на качелях, играли в игры на сплочение, что позволило детям проявить свои творческие способности, умение играть в команде и приобрести новых друзей. Пока дети были заняты на площадках, родители также продуктивно работали. Более опытные родители делились секретами воспитания детей. Для молодых семей это общение было очень важным. Хочется отметить, что такое совместное времяпровождение детей и взрослых в раскрепощенной обстановке позволяет укрепить детско-родительские отношения.

Хочу отметить, что наш Совет уделяет много время и внимание семьям кровных опекунов, т.е. бабушкам, которые воспитывают своих внучат. У бабушек возникает много вопросов, и наши мамы стараются найти ответ на каждый, если они не компетентны, то направят туда, где семье могут помочь.

Уже стало доброй традицией в конце декабря приглашать детей, воспитывающихся в приемных семьях на новогоднее представление. В 2016 году Администрация МО «Вельский муниципальный район» предоставила 20 билетов для детей на новогоднее представление. В декабре 2017 года 50 детей из приемных семей посетили новогоднее представление, и ушли не с пустыми руками. Благодаря сотрудничеству с О.В.Подольян, помощником депутата Государственной Думы РФ Д.В. Юркова, каждому ребенку был вручен сладкий подарок от Деда Мороза и Снегурочки.

Члены Совета создали Клуб «Сплочение», Главной целью Клуба является сплочение и объединение усилий принимающих родителей и биологических родителей по воспитанию детей, оставшихся без попечения родителей, формирование педагогической компетенции биологических родителей. Оказание содействия в восстановлении в родительских правах, а также в успешной социальной адаптации и реабилитации в современных условиях кровной семье и детей, психолого-педагогическая поддержка семей. А именно, донести кровным родителям через приемных родителей ту боль, горечь детской души о кровной маме. Такой своеобразный проводник. Предполагается, что приемные мамы будут разговаривать с кровными родителями ребенка и им в помощь специалисты Службы сопровождения «Дорога к дому», педагог-психолог, социальный педагог. Но, к сожалению, пока еще никто не изъявил желание для такого диалога.

В 2018 году в апреле, совместными силами членов Совета, специалистов Отдела опеки и попечительства Администрации МО «Вельский муниципальный район», Службы комплексного сопровождения «Дорога к дому», Отделения подготовки и сопровождения замещающих семей ГБУ АО «Центр социальной помощи семье и детям «Скворушка» был организован и проведен Семинар – совещание принимающих родителей г. Вельска и Вельского района. Кроме пленарного совещания были организованы тематические площадки для родителей. На площадках была представлена работа в трех направлениях, а именно: тренинговое занятие для родителей подростков «Пойми меня!», семинар-практикум для приемных родителей «Ребенок, переживший травму», дискуссионная площадка «Ты не один». В рамках дискуссионной площадки, которую вели председатель Совета Т.Г. Волуевич, заместитель председателя Совета Т.Н. Вишнякова, помощник депутата Государственной Думы РФ Д.В. Юркова и многодетная мама О.В. Подольян, родители обсудили наиболее значимые проблемы замещающих семей Вельского района и совместно обозначили пути их решения.

К этому событию вышел в свет сборник историй замещающих семей Вельского района «Распахнутые сердца». В сборнике опубликованы истории семи семей, которые одни из первых в Вельском районе приняли в свои семьи на воспитание детей. В скором времени начнется работа над следующим сборником.

Представленный опыт представляет собой систему социальных, психолого-педагогических мер, направленных на предотвращение семейного неблагополучия, преодоление трудностей воспитания в замещающей семье, обеспечение психолого-педагогических и социальных условий жизнедеятельности замещающих родителей и детей, которые способствуют полноценному развитию и социализации личности приемного ребенка и повышению профессиональной компетентности замещающих родителей.

Члены Совета всегда в поиске новых идей, новых ресурсов, без которых было бы трудно воплотить в жизнь задуманное.

## **Наталья Евгеньевна Советская**

*Социальный педагог*

*Государственное бюджетное учреждение*

*Архангельской области «Плесецкий детский дом»*

# Первая ласточка

## **Опыт гостевой семьи**

**Р**абота в Службе по подготовке приёмных родителей и сопровождения семей, принявших детей на воспитание ГБУ АО «Плесецкий детский дом» началась сравнительно недавно – в 2014 году. За четыре с половиной года по вопросу обучения обратилось 89 граждан, из которых 84 человека успешно прошли обучение и получили свидетельства об окончании курсов.

Опекунами и попечителями, приемными родителями стали 39 человек и 26 (13 семейных пар) усыновителями. По результатам проведенного мониторинга в школу приемных родителей обращаются две категории граждан: первая - граждане, которые по тем или иным причинам не могут иметь своих детей и хотят усыновить детей в возрасте до трех лет. Вторая - по направлению органов опеки и попечительства, которым в семье уже переданы дети родственников. К огромному нашему сожалению, воспитанники нашего учреждения в семье не уходили. Участились случаи возвращения детей в детский дом, достигших подросткового возраста, а приемные семьи обращаются в службу сопровождения только в кризисных ситуациях.

Мы понимали, что ситуацию необходимо срочно менять. Организовали добровольные встречи с приемными семьями, где они могли бы обменяться опытом, поделиться своими проблемами и достижениями, с помощью специалистов научились решать возникающие пробле-

мы. Мероприятия проходили совместно с детьми, для которых проводилась культурно-развлекательная программа с участием воспитанников детского дома, мастер-классы. Но посещаемость была небольшая, замечающие семьи ссылались на недостаточность времени.

С целью повышения статуса замещающих семей в обществе, семейно-го устройства детей-сирот, а так же объединения усилий общественности по решению проблем детей и сиротства, мы активизировали работу Клуба приемных родителей. Подведя промежуточные итоги работы Клуба, мы поняли, что допустили ошибку в том, что отпускаем группу кандидатов, прошедших обучение, в «свободное плавание». Решили провести эксперимент – после выпуска очередной группы – регулярно инициировали встречи, консультации.

Основными направлениями деятельности Клуба являются психолого-педагогическая и социальная поддержка замещающих семей, и пропаганда в обществе семейных форм устройства детей сирот. Одним из важных моментов распространения информации о семейных формах устройства, является информирование о положительном опыте воспитания детей-сирот, об их успехах в различных сферах жизни. Практика показала, что многие замещающие семьи сталкиваются с огромным количеством проблем, и нуждаются в квалифицированной помощи специалистов. Мы понимали, что подростки нашего учреждения должны получать положительный семейный опыт. Для решения проблемы активизировали работу в двух направлениях: помогать кандидатам, фактическим опекунам, приобрести опыт для воспитания детей-сирот, и способствовать устройству наших детей-подростков хотя бы на выходные дни и каникулярный период.

Тему временной передачи детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, мы решили вынести в Клуб приемных родителей.

Участников интересовал вопрос о психологических последствиях для воспитанников, которых просто берут в гости, но в дальнейшем не усыновляют или не берут под опеку. Не будет ли это травмой для ребёнка и вообще хорошо ли для них, привыкших к жизни в условиях интернатного учреждения, перемещение в домашнюю среду? Мы пытались взвесить все за и против, дискутировали чего больше для подростка – травм, разочарований или пользы и радости? Кто вообще решиться принимать у себя в гостях подростка из детского дома?

Мнения замещающих семей разошлись, но пришли к выводу о том, что можно выделить три основных категории приемных семей, для которых:

1. Пребывание в гостях можно рассматривать как более близкое знакомство с ребенком, с целью дальнейшего принятия в замещающую семью.
2. Кратковременное пребывание в гостях, как единственная форма, которая не рассматривает возможность усыновления ребенка или взятия его под опеку.
3. Не готовы, или не могут, так как заинтересованы в усыновлении.

Первой «ласточкой» стала семейная пара военнослужащих - Алексей и Ольга, имеющая родного сына 14 лет. Хотелось бы отметить, что это эмоциональные и отзывчивые люди, которых встреча с детьми детского дома не оставила равнодушными.

**Ольга:** «Мы пришли в Школу приемных родителей только для получения свидетельства, чтобы усыновить ребенка. Пришли с мыслью о том, зачем нас вообще чему-то учить, своего ребенка воспитываем, опыт есть. А уходили совсем с другими...

В процессе обучения грамотно и доступно доводилась информация о трудностях, с которыми можно столкнуться, пути решения возможных проблем, что придает уверенности в себе, а ещё получили большой толчок к самообразованию и развитию себя, как родителей. Мы задумались и пересмотрели отношения в семье и с родным ребенком».

**Алексей:** « В Клубе приемных родителей нам говорили о возможности брать в гости ребенка из детского дома. Во время экскурсии по учреждению я обратил внимание на трех подростков. Что-то изнутри вызвало желание пообщаться именно со Святославом».

**Ольга:** «Сын поддержал нас в решении усыновить ребенка и адекватно воспринял то, что к нам на выходные дни будет приезжать мальчик из детского дома. Родители живут далеко от нас, но к нашему решению отнеслись с пониманием».

Оформление документов в органах опеки и попечительства не заняло много времени.

Слава поступил в детский дом в возрасте двенадцати лет. Он был часто недоволен окружающими, событиями, считал, что всё и все кругом несправедливы к нему. Восприятие мира было в только в пессимистичных тонах. Адаптация к условиям учреждения прошла быстро. В группе подростков старался утвердиться лидером, но выбирал для этого агрессивное поведение, старался подчинить себе тех, кто слабее. Мотивация к обучению сформирована слабо, домашние задания выполнял только с помощью педагогов. Разговаривал только на повышенных тонах, дерзил, на замечания не реагировал, либо возмущался, изворотлив в конфликтных ситуациях.

**Святослав:** «Мы жили с бабушкой и мамой в благоустроенной квартире, папы никогда с нами не жил, но был. Меня привезли в детский дом, так как бабушка умерла, а мама дала свое согласие по причине тяжелого материального положения, из-за которого она не могла сделать ремонт в квартире. Я часто ходил голодным, все мои вещи были грязными. В квартире были разобраны полы, все завалено мусором, потом за неуплату отключили электричество и газ. Помню, как умерла бабушка, она лежала в коридоре на полу, а я все время сидел около неё. Потом приехали полиция, сотрудники органов опеки и попечительства и положили меня в больницу, после чего направили в реабилитационный центр, а потом в детский дом. Я люблю свою маму, она обещала забрать меня домой. В другую семью идти жить не хочу, у меня есть своя семья».

Мать интересовалась судьбой сына только первые полгода: периодически навещала его, звонила. Давала обещание сделать ремонт и забрать ребенка домой. На судебных заседаниях по ограничению, а потом и лишению родительских прав, соглашалась с исковыми требованиями органов опеки и попечительства, говорила о том, что не может обеспечить своему ребенку надлежащие условия для проживания и воспитания...

Вот с таким «багажом» Славик пришел в семью М.

Алексей и Ольга с самого начала настроили себя и объяснили Святославу, что он ездит именно в гости. Они ничего не обещали, не обманывали ребёнка и не давали никаких надежд.

**Алексей:** «Мы не ведем замкнутый образ жизни, любим принимать гостей на даче, к нам часто приезжают друзья сына. На первых же выходных Слава заболел ветрянкой, мне кажется это и послужило быстрому сближению».

**Ольга:** «Мы просто приняли Славу таким, какой он есть. Заботимся об удовлетворении его потребностей и нужд, но не позволяем ничего лишнего (не задабриваем), а так же не выделяем своего ребенка – они на равных. Приглашение в гости сироты воспринимается нашими знакомыми и друзьями неоднозначно. Некоторые говорят «Да зачем Вам это надо?», некоторые вообще никак не комментируют».

Проблемы тоже были, у Славы слабо развиты гигиенические навыки – постоянно необходим контроль и напоминание. В первое время он категорически отказывался ходить в баню, а теперь с удовольствием ходит в парилку. Ещё была проблема с едой и питанием, но сейчас она решена. Один раз был конфликт между детьми, но меня в его разрешение не вмешивали – был мужской разговор».

Прошло еще совсем немного времени с момента гостевого режима, а у Святослава с семьей завязались тесные отношения, что очень важно для подростка. За период пребывания в гостях, Слава развивается в познавательном отношении, его возят на дачу, водят в аквапарк, всегда показывают и рассказывают что-то новое. В детском доме тоже большая образовательно-развлекательная программа, но для развития очень важны впечатления в семье.

А под какими впечатлениями Святослав возвращается в детский дом: они вместе гуляют, жарят шашлык, катаются на квадроцикле, с ним вместе делают уроки, играют на компьютере.

**Ольга:** «Дети принимают участие в приготовлении пищи, помогают в уходе по дому. Как Алексей учил Славика жарить яичницу – на спор, получить ли у Славы разбить хотя бы одно яйцо из пяти, чтобы не повредить желток?»

**Алексей:** «Знаете, сколько было у пацана радости, когда у него получилась – это нужно было снимать на камеру!»

Но пребывание в гостях – это не только развлечения. Алексей и Ольга стимулируют на успешное обучение.

**Алексей:** «У нас есть определенные правила - требования. На выходные Святослав обязательно должен брать учебники, чтобы подготовить домашнее задание. В конце учебного года у Славы выходила двойка за четверть. В качестве поощрения за положительную оценку была предложена поездка в г. Санкт-Петербург и Святослав справился!»

**Святослав:** «Это была незабываемая поездка, мы жили у дяди Лешиных родителей, я называл их бабушка и дедушка».

**Ольга:** «А как радуется Слава, когда получит хорошую оценку, только выйдет из школы и звонит: «Тетя Оля, я сегодня получил четверку по английскому языку и двойку по математике исправил!».

Общение с семьей дает много для развития подростка. Святослав совершенно спокойно возвращается в детский дом, делится своими впечатлениями и знает к какой цели необходимо идти.

Педагоги отмечают, что у Славы формируется характер, стал менее озлобленный, следит за своим внешним видом. На достаточно высоком уровне навыки самообслуживания, а главное есть стремление к обучению и желание стать военным. Он живёт с надеждой, что кто-то заботится о нем, что он кому-то нужен...

**Ольга:** «Как-то я заболела, лежала с температурой. Сын подошел, обнял меня, и чудо... с другой стороны подошел Святослав и тоже меня обнял... Это говорит о многом. Может быть это стало переломным моментом, когда Слава стал упоминать в разговоре маму».

В принимающей семье происходит обучение и коррекция поведения подростка, в тех или иных формах, завязываются эмоциональные контакты с приемными родителями, родственниками и друзьями семьи.

Дядя Леша для подростка – авторитет. У Святослава появился человек, значимый для него, который им интересуется, который для него что-то делает.

**Ольга:** «Мы просто отдаем свое тепло ребенку, заботимся о нем и не ждем ничего взамен. Мы доносим до Славы, что не случайные люди в его жизни, а те, к которым он может обратиться за помощью в трудной ситуации, получить совет и поддержку».

В результате такого общения уже формируются довольно устойчивые связи с подростком, и отношения перерастают в **наставничество**.

Мы находимся ещё в самом начале пути, у нас нет богатого опыта работы в этом направлении, но уже сейчас с уверенностью можем сказать, что посещения подростками семей идут на пользу детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. Если нет возможностей наших подростков передать на усыновление, попечительство или в приемную семью, то устройство их в семьи граждан на выходные дни и каникулярный период вполне возможно.

Семья Ольги и Алексея, Святослав – яркий тому пример. Именно поэтому приоритетными направлениями работы Клуба замещающих семей являются психолого-педагогическая и социальная поддержка замещающих семей, пропаганда в обществе семейных форм устройства детей - сирот и гостевая семья.

## Методическая копилка

### Упражнения, используемые в обучающих модулях

#### **Упражнение-разминка «Восточный базар»**

Инструкция: участникам выдаются листки бумаги, разрезанные на 5 полосок.

Задача: на каждой полоске написать разные варианты своего имени. Затем полоски отрываются, складываются пополам и ещё раз пополам. Все полоски собираются в коробочку, перемешиваются и выдаются участникам - 5 полосок. Участники читают то, что написано и никому не оказывают. Звучит восточная музыка. Ведущий говорит, что сегодня мы все побываем на восточном базаре, а восточный базар – это активное общение, музыка, шум, веселье, суета, бурная торговля, обмен товара. Сейчас каждый из вас должен будет проявить коммуникативные навыки: обменять, выменять, «купить», т.е. приобрести 5 карточек со своим именем обратно с помощью комплиментов, какой – либо информации и т.д.

В ходе упражнения происходит эмоциональная разрядка, снижается уровень тревоги участников, между ними завязываются первые контакты, что служит почвой для дальнейшего взаимодействия участников группы между собой.

#### **Упражнение-разминка «А что это вы тут делаете?»**

Описание: ведущий показывает игроку слева любое движение. Игрок слева должен спросить ведущего, обратившись к нему по имени: «А что это Вы тут делаете?»



Ведущий отвечает, что он делает, но называет действие, которое не соответствует тому, что он делает. Например: ведущий показывает, что он пишет, а говорит – я лечу на самолёте. Игрок, задававший вопрос ведущему, начинает делать то, что ответил ведущий, в нашем случае, показывает, что летит на самолёте. Следующий за ним игрок спрашивает его – а что это вы тут делаете? Игрок, показывая движение, что он летит на самолёте, называет совершенно другое действие, например – я пью чай и бросаю фантики под стол. Далее игра продолжается по заданному сценарию.

Главное условие игры: делаем движение, которое называет предыдущий игрок, и называем совершенно другое действие.

### **Упражнение «Ассоциация»**

Упражнение используется в ходе блока знакомства.

Перед участниками выкладывается коллекция различных ракушек и камней.

Инструкция: выберите ракушку/камень, который Вам нравится. Затем участникам предлагается внимательно рассмотреть ракушку/камень и в ходе представления себя группе ответить на вопрос «Чем ракушка похожа на меня?»

Упражнение снимает тревожность, раскрепощает участников, даёт возможность представить себя группе творчески, сделать «открытия» про себя. Можно поговорить о таких качествах как «давать – брать», чем это помогает/препятствует мне в профессии?

### **Упражнение «Волшебники»**

(используем в ходе проведения шеринга).

Мечтать мы учимся в детстве. И именно тогда у нас возникает вера в хорошее или разочарование. Вспомнить детские мечты – значит прикоснуться к источнику радости, а исполнить их – это вернуть себе ощущение чуда. Не стоит пренебрегать возможностью осчастливить себя, даже если прошло уже много лет. Это упражнение дает возможность людям проявить свои самые лучшие качества и проявить себя в роли Внутреннего Родителя. Оно подойдет для группы, в которой дружеская, теплая обстановка и участники доверяют друг другу.

Ритуальное упражнение рассчитано на два дня.

**Цель:** способствовать оживлению детских переживаний, которые лежат в основе истинных желаний; развивать умение заботиться о себе, уверенность, оптимизм.

**Ход:**

1 Инструкция:

Вспомните себя в детстве, вспомните самые радостные и светлые эпизоды своего детства: игры, друзей, праздники, подарки... Вспомните, как ждали прихода Деда Мороза и верили в чудеса...Сейчас вам предстоит оку-

нуться в мир детской мечты... вспомните, о чём вы мечтали, чего вам очень хотелось. Возможно, ваша мечта, желание уже осуществились, а может, вы всё ещё продолжаете ждать волшебника.

Напишите на листочке ваше желание/мечту.

2. Участники пишут. Темп написания может быть любой – дайте возможность всем дописать до конца. На листе указывается имя и фамилия участника.

3. Все листы складываются вместе.

Я предлагаю вам стать Волшебниками: возьмите один конверт с письмом. Вы заберете его домой. Там вы сможете прочитать желание ребенка. Проявите всю фантазию, на которую вы способны, желание и выдумку, чтобы исполнить описанные мечты. Помните, что дети радуются не столько вещи, сколько сюрпризу и волшебству. Послезавтра это чудо вы сделаете своими руками.

5 Продолжение упражнения – в конце третьего дня. По очереди каждый участник перевоплощается в Волшебника и дарит свои подарки или исполняет желание, описанное в письме. Письма возвращаются авторам.

### **Упражнение «Мотивация приёмных родителей» (30 минут).**

Участники делятся на группы. Из ранее составленного списка мотивов приёмных родителей (работа с МАК «Соре») выбирают 3-4 мотива на группу.

Инструкция: разобрать мотивы из следующих позиций - ресурсы, риски, рекомендации специалистам (как будете работать с данным мотивом, на что обратить внимание), к какому виду мотивов отнесёте.

Презентация проделанной работы с последующим обсуждением в кругу.

В ходе проведения упражнения приветствуется обращение участников к личному опыту, побуждение участников к дискуссии.

### **Упражнение «Право на конфиденциальность»**

Подготовка: конверты с результатами психологической диагностики участников группы.

Ведущий предупреждает участников о том, что сейчас он огласит результаты психологической диагностики. После выдержанной паузы, ведущий выстраивает диалог с несогласными участниками, категорично убеждая их в необходимости огласки. Определяем основные эмоции, возникшие при угрозе раскрытия тайны кандидатов.

Выводы: 1. Проводим параллель между своими эмоциями и чувствами приемного ребенка при помещении его в семью.

2. Результаты наблюдения за реакцией участников учитываем для составления психологического портрета кандидата.

### **Упражнение «Планы»**

Ведущий предлагает участникам на трех листках написать свои жизненные планы на 1 месяц, 1 год, 3 года. Собирает листки с планами и делает вид, что рвет их, разрывая при этом другие листки. Ведущий опрашивает участников, какие эмоции у них преобладали, при уничтожении их жизненных планов. Делаем выводы о ранимости и беззащитности приемного ребенка. Ведущий возвращает листки с планами участникам.

### **Тема «Сиблинги. Кровные братья и сестры, сводные и приёмные дети».**

Автор – Матосова Елизавета Юрьевна, психолог

<http://www.b17.ru/article/100401/>

В этом упражнении мы будем исследовать, как складываются отношения между детьми, воспитывающимися в приёмных семьях, в зависимости от их порядка рождения в кровных семьях, а также прихода в семью, где уже есть дети, или предусматриваются родителями в дальнейшем, как кровные, так и приёмные.

У А.Адлера описана теория о том, что порядок рождения детей в семье, влияет на формирование его личности, черт характера и в дальнейшем оказывает влияние на всю его жизнь.

Не стану вдаваться в описание особенностей старших/младших/средних/ единственных детей, так как это есть в интернете в достаточном количестве.

Просто возьму это за основу.

### **Упражнение «Место ребёнка под солнцем».**

Цель: обнаружить основные характеристики детей, в зависимости от их порядка рождения в семье и изменения, которые происходят с ними в этом ракурсе при перемещении их в детские учреждения или в приёмные семьи.

Задачи: дать возможность участникам проанализировать свой детский опыт и прожить подобные чувства детей, которых перемещают в учреждения или приёмные семьи.

Участники: группа от 6-8 человек, кандидаты в приёмные родители/ состоявшиеся приёмные родители, которые рассматривают принятие новых детей в семью/ специалисты сферы семейного устройства, в том числе специалисты органов опеки.

Инструкция:

1. Участникам предлагается разделить на группы, согласно порядку своего рождения. Обсудить плюсы и минусы своего положения в семье. Акцентировать внимание участников на то, какие отношения складывались со взрослыми и с детьми и как формировались следующие аспекты:

- Ответственность
- Доверие

- Общение
- Контроль
- Обязанности
- Личное пространство
- Ожидания
- Обязанности
- Зависть
- др.

2. После обсуждения в группах необходимо, чтобы своими размышлениями и выводами, поделились старшие/ младшие/ средние/ и единственные «дети». Сделайте выводы. Запишите особенности каждой группы.

3. Теперь предложите участникам пофантазировать об идеальном брате или сестре. Часто в группе звучат фразы: «я хотела бы младшую сестру» или «старшего брата», а возможно и «никого бы не хотела, мне никто не нужен». Дайте волю их фантазиям, и разрешите представить любой вариант, какой они сами себе желают. Попросите описать участников у себя на листочке этот образ, не рассказывая вслух. Важно, чтобы они представили, как они с этим идеальным «сиблингом» взаимодействуют и что от него ожидают в свой адрес. Попросите конкретизировать.

4. Рассчитайте участников на 1-3 или 1-4, в зависимости от количества человек, так, чтобы получились группы от 3-5 человек. Назовите их «семьями». Скажите «детям», что они теперь находятся в приёмных семьях. Предложите им договориться между собой, как они теперь будут вместе жить, и попросите выстроить иерархию в детской подсистеме. Напомните участникам, что у них были определённые ожидания (фантазии) об идеальном брате или сестре, и вот сейчас им предоставилась замечательная возможность получить желаемое. Просите участников обращать внимание на их чувства. Их задача - найти своё место в этой системе, сохраняя свой личный опыт и порядок рождения не изменённым.

5. В одной из групп можно назначить кого-то из детей в «семье» кровным ребёнком, и посмотреть, как там будут складываться отношения, и чем они будут отличаться от семьи, где все приёмные.

6. В другой группе можно вводить детей поочередно, но не в соответствии с их возрастом или порядком рождения. Задачи сохраняются те же. Проанализировать сходства и отличия происходящие в этой и других группах.

На мой взгляд, две последних вариации могут использоваться по необходимости, если, например, в группе разбирается конкретная ситуация.

В других случаях, это может перегрузить и так насыщенное упражнение.

В принципе, информация, которую участники получают и выдают в первом варианте, когда все дети приёмные и одновременно пришедшие семьёй, избыточна.

7. После того, как «дети» в семьях договорились, верните их в общий круг спросите у каждого, и предложите обсудить следующие моменты:

- Первая реакция, которая у них возникла в момент объединения их в семьи
- Как они чувствуют себя сейчас
- Удалось ли договориться с другими
- Заняли ли они более выгодную позицию, чем ожидали
- Соответствуют ли братья и сестры в этой семье их ожиданиям (идеальному образу)
- Какие чувства они испытывают по отношению к другим «детям» в образовавшейся семье.
- Как будут складываться отношения между ними
- Кто будет проблемным ребёнком в семье
- С какими трудностями столкнутся приёмные родители?

В результате упражнения становится очевидно, как для приёмных родителей, так и для специалистов, насколько важно тщательно относиться к подбору ребёнка в семью в зависимости от порядка рождения, учитывать сколько детей было в его кровной семье и какая численность детей в приёмной.

## **Тема «Особенности воспитания подростков»**

### **Упражнение «Несуществующий подросток»**

Автор – Матосова Елизавета Юрьевна

Многие пытаются понять, что происходит с детьми подросткового возраста. В интернете доступна информация об изменениях, происходящих на физическом, гормональном и психологическом уровнях. Взрослые, сами когда-то были подростками, но уже успели забыть о том, как это было. Воспитывая детей подросткового возраста, важно уметь не только умом понимать, что происходит с ними, но и чувствовать ребёнка. Что называется, ощущать на собственной шкуре.

Проводя различные семинары и тренинги для специалистов семейного устройства (психологов, воспитателей детских учреждений, педагогов, работающих с детьми), а также для родителей, желающих взять детей в семью на воспитание, приходится искать способы, как можно доступно дать испытать на себе, ряд чувств и эмоций с которыми сталкивается их взрослеющее дитя.

Так возникло упражнение с метафорическими картами из колоды «Несуществующее животное».

Цель: исследовать и проанализировать наиболее часто возникающие чувства ребёнка подросткового возраста, связанные с рядом задач, с которыми ребёнок сталкивается в социуме, в силу разных обстоятельств.

Задача: примерить на себя роль подростка и получить свой чувственный опыт.

Участники - группа от 4-6-ти и более человек.

Инструменты: ассоциативные метафорические карты «несуществующие животные».

Инструкция: вытяните неглядя карту, которая будет олицетворять образ подростка.

1. Отследите свои первые чувства, которые вы испытали, перевернув карту. (Важно обратить внимание участников на это. Так как первое впечатление часто мешает видеть особенности ребенка, складывается определенное отношение заведомо).

2. Определите пол и возраст «ребёнка», опираясь на картинку.

3. Дайте ему имя.

4. Дайте характеристику вашему «подростку». Определите его черты характера и особенности.

(Особенности необходимо проговорить, так как это важно в дальнейшем для проживания роли).

5. Определите где и с кем он живёт.

Так у нас формируется несколько типажей, о которых рассказывает ведущий, а сами участники, описывая то, что изображено на карточках.

Вот некоторые характеристики, которые вы можете получить в собирательном образе подростка:

- Может быть гибким и приспосабливаться к разным обстоятельствам. Но при этом есть желание оставаться собой и быть ярким.
- Интересующийся, боязливый, опасаящийся. Имеет ряд упущенных возможностей, которые не осознаёт.
- Стремится к свободе, и независимости.
- Может быть замкнутым, и иметь броню или другие защиты.
- Милый и таинственный симпатяга. Ждёт любви.
- Демонстративная, наивная, тревожная, лживая личность.
- Грубиян, огрызающийся, одиночка, с асоциальными элементами, которому «никто не указ».
- Скользкий, хитрый, противный, неуправляемый.
- Лидер, который манипулирует компанией сверстников, целеустремлённый. Отстаивает свои интересы, подминает под себя людей.
- Себя не знает, ищет того, кто может отразить его сущность.
- Воинствующий, любящий себя и своё тело. Противоречивая натура. Не знает своих корней, разношерстный. Ему нужна банда.

6. Предложите «героям», не выходя из ролей, посмотреть с кем рядом они сидят, и как себя ощущают в такой компании?

Обратите внимание участников на следующие:

- на сколько им комфортно, безопасно, приятно,
- какие чувства они испытывают к «соседу»,
- как им кажется, как будут строиться у них отношения, будут ли у них конфликты, и как они их будут решать.

Обсудите чувства участников, сделайте выводы.

7. Далее предложите участникам подойти к тому герою, с кем ему комфортнее. Посмотрите, обоюдны ли это. Дайте возможность участникам распределиться в группы по каким-то своим соображениям. Затем обсудите, узнайте по какому принципу они организовались.

8. Затем предложите им перераспределиться, ограничив рамками. Например, предложите участникам представить, что они в лагере, и им нужно распределиться по комнатам, в которых ограниченное количество мест. Наблюдайте и возвращайте участникам тренинга, как они себя проявляют в разные моменты. Соотносите это с детьми.

9. Привносим фрустрацию участников. Говорим, что Судьба распорядилась иначе, и теперь они должны жить в комнатах не так, как они решили, а так, как велел начальник лагеря (или вожатый). Рассчитайте их на 1-3, или если народу много на 1-4 и предложите им объединиться по порядковым номерам. Дайте время, чтобы они увидели новых людей рядом, попросите описать свои чувства и возникающие в связи со всеми этими изменениями эмоции.

10. Также вы можете предложить им объединиться по возрастному, половому, принципу, или предложить критерии объединений на своё усмотрение.

После завершения упражнения делаем выводы и подводим итоги.

Спрашиваем у участников как они сейчас себя чувствуют. Какие выводы они сделали о детях подросткового возраста? С какими задачами им пришлось столкнуться? Удалось ли им их решить, каким образом, и как они себя чувствовали, находясь в роли того героя, который им достался?

Обращаете внимание участников, на то, как много переживаний они испытали, говорите о том, что подобные вещи происходят с детьми ежедневно, и это только одна часть задач, которые им приходится решать, помимо изменений, которые с ними сейчас происходят, к которым они порой даже не успевают адаптироваться, и это помимо учебы и других задач, которые ставят перед ними родители.

Это упражнение даёт почувствовать и наглядно увидеть, что происходит с подростками, и в дальнейшем иначе к ним относиться, и находить новый индивидуальный подход.

## ОТЗЫВЫ

“ Ваш оптимизм и поддержка помогают двигаться вперёд и осваивать новые формы и технологии в работе детьми и приемными родителями. Многие упражнения удастся включить в программу школы приёмных родителей, это позволит кандидатам лучше понять собственную мотивацию и, порой, оценить по новому собственные ресурсы, как следствие, изменить первоначальное решение об усыновлении, опеке и т. д., лучше подготовиться к роли приёмного родителя ”

“ За эти четыре модуля я пережила весь спектр эмоций, почерпнула много нового, переосмыслила некоторые темы. Все полученные знания, ощущения, понимания мы успешно применяем в ШПР. Даже те темы, которые не были заявлены в анонсе, но мы их получили в обсуждениях(из опыта коллег, например) дают уверенность в том, что мы идём в правильном направлении. ”

“ Было приятно принимать участие в занятиях, встречаться с коллегами, поделиться своим профессиональным опытом. Часть практических техник будет использоваться нами в рамках нашей профессиональной деятельности и, полагаю, это будет способствовать повышению эффективности нашей работы ”

“ Все полученные знания, истории, упражнения очень насыщенные, полезные, глубокие. В нашей ШПР уже внесены изменения благодаря вашим трудам. Включены в программу упражнения и у каждой группы кандидатов имеется символ группы. Большой шаг для развития моей личности не только как специалиста, работающего в ШПР с кандидатами в замещающие родители.

Появились идеи транслировать полученные знания в педагогические коллективы школ, где обучаются наши воспитанники( например, профилактика неуспеваемости приемных детей в школах, налаживание взаимодействия между образовательными учреждениями и нашим учреждением). Спасибо, спасибо, спасибо! ”



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Зачем взрослым снова идти учиться в школу? <i>Мишанина Н.В.</i>	4
Комплексное сопровождение приемных семей (из опыта Благотворительного фонда «Арифметика добра»)	6
Модернизация процессов эффективного проведения Школ приемных родителей и сопровождения приемных семей»	10
Раздел 1. Модульная система обучения специалистов по подготовке кандидатов в приемные родители и специалистов служб сопровождения. Технология модульного обучения	12
Раздел 2. Профилактика профессионального и эмоционального выгорания	13
«Когда потухла лампочка в душе». <i>Мишанина Н.В.</i>	19
«Зеркальные нейроны» против эмоционального выгорания. <i>Балашова М.В.</i>	23
Раздел 3. Лучшие практики по сопровождению приемных семей и детей-сирот, оставшихся без попечения родителей в Архангельской области	25
Подросток и приемная семья. <i>Пяткова Е.И., Лабутина Е.А.</i>	25
Практические техники оптимизации детско-родительских отношений в работе с приемными семьями. <i>Дроздович Е.П., Ильина Я.Г.</i>	28
Практика использования интеграции методов в работе с приемной семьей. <i>Вихрова Л.М.</i>	32
Взгляд на проблемного ребенка. <i>Томилова Е.А.</i>	55
Ребенку с особенностями в развитии нужна особенная мама. <i>Федорова И.А., Давыдова И.В.</i>	61
«Приключение Незнайки». Коррекционно-развивающее занятие. <i>Истомина Ю.В.</i>	68
Разные судьбы (История про судьбы детей детского дома). <i>Евгеньева Е.В.</i>	74
Деятельность Общественного совета опекунов, попечителей и замещающих родителей города Вельска и Вельского района «Тепло семьи». <i>Резанова Н.С.</i>	79
Первая ласточка. Опыт гостевой семьи. <i>Советская Н.Е.</i>	83
Раздел 4. Методическая копилка. Упражнения, используемые в обучающих модулях	88
Упражнение-разминка «Восточный базар»	88
Упражнение-разминка «А что это вы тут делаете?»	88
Упражнение «Ассоциация»	89
Упражнение «Волшебники»	89
Упражнение «Мотивация приёмных родителей»	90
Упражнение «Право на конфиденциальность»	90
Упражнение «Планы»	91
Тема «Сиблинги. Кровные братья и сестры, сводные и приёмные дети»	91
Упражнение «Место ребёнка под солнцем»	91
Тема «Особенности воспитания подростков»	93
Упражнение «Несуществующий подросток»	93
ОТЗЫВЫ	96

