



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД
ВИКТОРИЯ

**«РОДНЫЕ ЛЮДИ»:
ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ
РЕСУРСНОСТИ
ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ С
РОДСТВЕННОЙ ОПЕКОЙ**

Москва, 2022

УДК 364.044.24

ББК 88.9

Двуреченская Л., Убоженко А., Ордина З., Василькова Э., Мишанина Н., Митрофанова М. «Родные люди»: программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой / Под ред. Т.О. Арчаковой. – М.: БДФ «Виктория», 2022.

В методическом пособии представлен опыт специалистов БДФ «Виктория» в работе с родственными опекунами и детьми, которых они принимают в семью. Представлены программы специализированной Школы приемных родителей и цикла встреч «Родительский университет»; описаны другие формы помощи семьям и детям.



**Москва –
добрый город**

Методическое пособие подготовлено в рамках проекта «Родные люди»: программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой», получившего поддержку Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Благотворительный детский фонд «Виктория»

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ

Фонд создан в 2004 г., и вот уже 17 лет основной нашей задачей мы видим поддержку детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

В своей истории мы прошли несколько этапов. Сначала это была помощь детям-сиротам, которые жили в детских домах и школах-интернатах. Дети нашей страны получали навыки, полезные для будущей жизни, проявляли свои способности и таланты, жили в комфортных условиях. Сироты из 46 регионов России обретали новые семьи с нашей помощью.

О ПРОГРАММЕ «СЕМЬЯ»

В рамках программы «Семья» Фонд готовит и сопровождает замещающие семьи, которые принимают детей на разные формы устройства.

- Подготовка кандидатов в замещающие родители
- Укрепление жизнеспособности кровных и замещающих семей с детьми для преодоления различных кризисных ситуаций.
- Содействие благополучию детей из кровных и замещающих семей — индивидуальная работа с детьми и подростками, оказавшихся в кризисных ситуациях, направленная на улучшение их эмоционального состояния, преодоление негативных последствий жизненного опыта, развитие качеств гармоничной личности.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД
ВИКТОРИЯ

<https://victoriacf.ru>

Контакты

Мария Митрофанова

Руководитель
программы «Семья»
mitrofanova@victoriacf.ru

Тамара Марченкова

Менеджер
программы «Семья»,
руководитель проекта
«Родные люди»
marchenkova@victoriacf.ru

С 2011 г. в Фонде работает Школа приемных родителей. Участники школы уже 10 лет получают знания для экологичной интеграции, реабилитации и воспитания приемного ребенка в семье. За эти 10 лет около 400 кандидатов (300 семей) прошли подготовку и почти 200 детей нашли новых родителей в их лице.

ПАМЯТИ ЛАДЫ ДВУРЕЧЕНСКОЙ

Наша Школа приемных родителей не могла бы стать такой, как сейчас, без Лады Двуреченской.

Мудрая, чуткая и внимательная. Настоящий профессионал, ведущий психолог, человек, который помог многим десяткам приемных родителей! Она «вела» взрослых к их будущим детям и соединяла сердца навсегда. Спасибо тебе, Лада!

В 2022 г. в рамках программы «Семья» Фонд реализовывал проект «Родные люди (программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой)». Проект получил поддержку Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы в грантовом конкурсе для НКО в социальной сфере «Москва – добрый город».



**Москва –
добрый город**

И ПАРА СЛОВ ОБ ЭТОМ МЕТОДИЧЕСКОМ ПОСОБИИ

Данное методическое пособие подготовлено в ходе проекта «Родные люди (программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой)». Оно дополняется **«Рабочей тетрадью участника ШПР»**, которую вы также можете скачать на нашем сайте.

Мы писали его, опираясь на свой опыт и, конечно, на поддержку профессионального сообщества, в которое мы включены. Некоторые упражнения мы узнавали от коллег на семинарах, курсах повышения квалификации и даже в неформальном общении. Поэтому не для всех упражнений удалось найти первоисточник. И, конечно, не обошлось без «классических» упражнений, которые «кочуют» от одной ШПР к другой – и это очень вдохновляющая циркуляция знаний!



Повышение ресурсности замещающих семей с родственной опекой: зачем и как?

В 2020 г. в Москве из 11922 детей, находившихся под опекой, большинство (6869) воспитывалось родственниками. Что это значит для профессионального сообщества?

В этом разделе мы поговорим об особых характеристиках, потребностях и запросах родственные опекунов и их опекаемых детей – особенно в тот период, когда они вступают в подростковый возраст.

Дефицит подготовки и слабая мотивация к ней

На законодательном уровне для близких родственников подготовка к приемному родительству не является обязательной, и остается на их усмотрение¹. К «близким родственникам» относятся родные бабушки и дедушки, братья и сестры (в контексте оформления опеки речь, конечно, идет о старших, совершеннолетних сиблингах)². Поэтому значительная доля родственных опекунов, включая пожилых, – люди, не проходившие подготовку.

Есть случаи, когда ребенка под опеку берут родственники, не относящиеся к близким (тетя / дядя, двоюродная сестра / брат), или люди, не являющиеся формально родственниками, но давно знающие ребенка и тесно общавшиеся с его семьей (друзья семьи, соседи, крестные, классный руководитель ребенка). Они проходят обязательную подготовку, но у них могут возникать вопросы, снижающие мотивацию к участию. В конце концов, они принимают в семью не абстрактного «сироту», а хорошо знакомого ребенка, который «уже как родной». Что им делать в ШПР? Почему бы не освободить от подготовки и их?

С другой стороны, часть прародителей приходят на ШПР по собственной инициативе, с запросом, который возникает из их опыта воспитания внука и сопутствующих трудностей.

Похожий путь проходят и бабушки / дедушки, которые фактически растят внуков сами, но никак не оформляют свой статус юридически, но однажды решают обратиться в органы опеки.

Из исследований нам пока мало известно, как прародители приходят к этому решению, какие события подталкивают их к оформлению официальной опеки.

Обратимся к сравнению групп бабушек, воспитывающих внуков в качестве официальных опекунов и без юридического оформления своего статуса. Оно показало, что обе группы имеют близкие демографические характеристики, но по-разному расставляют акценты в видении ситуации:

- Бабушки – официальные опекуны воспринимают своих внуков как более проблемных, отмечают у них большее число проблем в поведении и учебе. Это может быть связано с тем, что путь к официальной опеке лежал через лишение родительских прав, а перед этим – жестокое обращение или пренебрежение нуждами детей.
- Бабушки – неформальные опекуны испытывают несколько большую потребность в социальной и психологической поддержке, но при этом

¹ 4 абзац п.1 ст.146 СК РФ; введен Федеральным законом от 30.11.2011 N 351-ФЗ, в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 167-ФЗ

² Ст. 14 СК РФ; Пленум ВС от 20.04.2006 г. №8

используют меньше источников неофициальной поддержки, чем бабушки – официальные опекуны. Возможно, им мешает обратиться за помощью неопределенность их статуса или надежда на то, что текущее положение дел – временное.

- Важно, что для многих бабушек – официальных опекунов, у которых потребность в помощи была не очень высокой, обращение за поддержкой в официальные инстанции усиливало переживание, что родительская роль их обременяет. Похоже, организационные сложности или эмоциональный дискомфорт в процессе получения помощи субъективно перевешивает для пожилых женщин получаемую пользу³.

К сожалению, семьи с родственной опекой, не прошедшие специальной подготовки к приемному родительству, зачастую обращаются к специалистам или оказываются в их поле зрения, уже находясь в ситуации острого кризиса, в том числе в ситуации отказа или отобрания ребенка из семьи. Данное обстоятельство приводит к тому, что эффективность работы специалистов с подобной семейной ситуацией резко снижается.

Риск возвратов детей, особенно в подростковом возрасте

В Москве с каждым годом все чаще происходит отмена решений о передаче в семью (возврат детей, ранее устроенных в семьи, в органы опеки). Рост отмечается как в абсолютном количестве (в 2021 г. возвращены 270 детей), так и в соотношении с количеством детей, переданных в семью (10 возвратов на 100 решений о передаче в семью на все формы устройства).

Рис. 1. Отменено решений об устройстве детей на воспитание в семью - на 100 решений о передаче в семью (все формы устройства)⁴

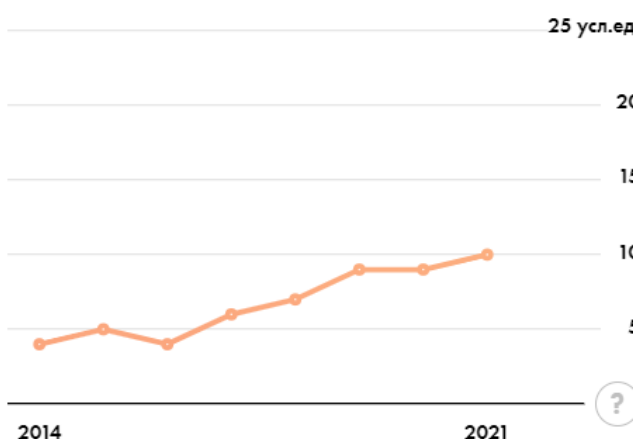
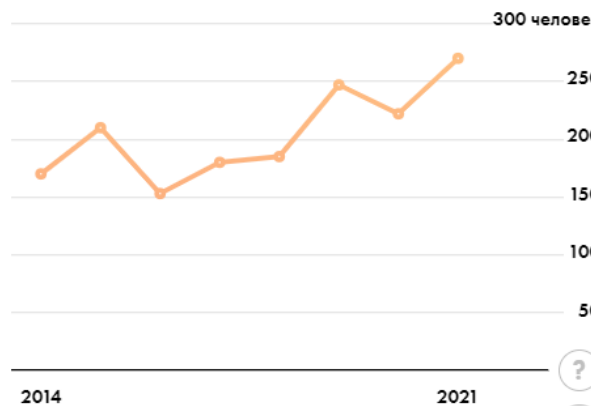


Рис. 2. Отменено решений об устройстве детей на воспитание в семью – количество детей (все формы устройства)



³ Goodman C.C., Potts M.K., Pasztor E.M. Caregiving grandmothers with vs. without child welfare system involvement: Effects of expressed need, formal services, and informal social support on caregiver burden // Children and Youth Services Review, 29 (2007) 428–441

⁴ Этот и следующий график: Портал «Если быть точным» <https://tochno.st/problems/orphanhood/regions/moskva>

Все чаще договоры об опеке расторгаются в период подросткового возраста подопечного. Большинство мальчиков к моменту возврата достигли 13–14 лет, девочки – 15-17 лет⁵.

По результатам исследования «Линия возврата»⁶, трудное поведение (агрессия, воровство...) и сложности протекания подросткового возраста — лидирующие ответы в рейтинге причин отказов от приемных детей (73 и 57%). В том же списке — низкая компетентность и незрелость родителей в вопросах воспитания приемных детей (74%).

С 2016 г в Москве растет возврат детей из опекунских семей: за 4 года количество отмененных решений о передаче ребенка в семью опекуна-родственника выросло на 65%; при этом 95% отмен происходит по инициативе опекуна.

Наличие особых потребностей у родственных опекунов и принимаемых ими детей

Эта категория семей нуждается в особом психологическом сопровождении с учетом особенностей всех членов семьи по отдельности, а также своеобразной структуры семейной системы.

Дети в опекунских семьях могут иметь задержки развития, трудности в обучении, эмоциональные проблемы, нарушения коммуникации, проблемы формирования идентичности (*«Что я знаю о своей маме? Бабушка каждый день говорит, что она была непутевой, и чтобы я такой не была...»*), осложненное протекание подросткового кризиса. Все это приводит к истощению родительского ресурса у опекунов и нарушению детско-родительских отношений; повышает риски «трудного» поведения подростка и может создавать проблемы социализации молодых людей во взрослой жизни.

Среди психологических факторов, влияющих на семейную систему в целом, особо выделяются: переживание горя и потерь в семейной системе, часто внезапные и травмирующие события в семье; риск спутанности семейных ролей и нарушений иерархии в семье; проблемы сепарации (*«Бабушка уже не справится без меня, если я уеду в художественный колледж в Абрамцево»*);

⁵ Ослон В.Н. Последствия возвратов из замещающих семей (по результатам прикладного исследования) // Детский дом. 2009. № 4

⁶ «Линия возврата». Отчет о результатах исследования факторов влияния на возврат приемных детей подросткового возраста из приемных семей, проживающих в сельской местности. – М.: БФ «Бюро добрых дел», 2021.
https://burodd.ru/sites/default/files/dokument/issledovanie_linija_vozvrata_0.pdf

Таблица 1. Сравнение особенностей опекаемых детей и опекунских семей при родственной и неродственной опеке⁷

	Неродственная опека	Родственная опека
Мотивы приема ребенка	потребностью в ребенке, возможно в его заместительной функции (невозможность родить собственного ребенка, надежда, что с приемом ребенка жизнь приобретет новый смысл, потребность родителей, матери, проявлять заботу о ком-то и быть нужными),	«Вынужденность» приема: «жалость и сострадание к детям, оставшимся без родительской заботы» (для сравнения: родственная опека – 42,5 %, неродственная – 6,6 %), «долгом перед умершими родственниками» (для сравнения: родственная опека – 9,3 %,
Травматический опыт опекунов	В семьях неродственной опеки события, предшествовавшие приему, как правило, не драматичны. Недавно пережитые кризисы были связаны с «пустым гнездом», потерей работы, проблемами повторного брака. Часть семей в целом благополучны и принимают ребенка с позиции «избытка ресурсов».	Приему ребенка часто предшествовали трагические события: смерть (37,5%) или исчезновение собственного ребенка / сестры или брата, т.е. родителя подопечного внука / племянника (12,5%), либо лишение его родительских прав вследствие тяжелой химической зависимости и невозможности воспитывать детей (42,5%). Часть родителей подопечных умерли уже после установления опеки (27,5%). Травматический стресс в семьях родственной опеки оказывает негативное влияние на уровень удовлетворенности опекунов в основных сферах жизни.
Благополучие детей	Значительная часть подростков демонстрирует симптомы травматического стресса, как в семьях родственной (около 60 % респондентов), так и неродственной опеки (около 40 %).	
	У подростков с институциональным опытом наблюдается тенденция к возрастной регрессии; более высокий уровень тревоги и других негативных эмоциональных переживаний.	Подопечные из родственной опеки достоверно чаще идентифицируют себя со своим возрастом; они демонстрируют относительное эмоциональное благополучие.
Отношения в семье	Подростки с институциональным опытом, с одной стороны, хотят почувствовать принадлежность к опекунам, а с другой стороны –	Каждый третий подросток отмечает частые конфликты в семье. Сам факт установления опеки может негативно

⁷ По Ослон В.Н., Косьянова Е.В. Влияние травмы сиротства на аффективно-личностную сферу подростка в условиях родственной и неродственной опеки
https://psyjournals.ru/files/48353/na_poroge_vzrosleniya_Oslon_Kasyanova.pdf

	ощутимо нарушают границы («проверяют», «провоцируют»).	отражаться на взаимоотношениях в системе. Подростки испытывают привязанность к опекунам, но часто воспринимают их, как чрезмерно контролирующих или отвергающих. Нарушения границ друг друга детьми и взрослыми во многом связаны со спутанностью ролей.
--	--	--

Наш опыт и опыт коллег убедительно показал, что ситуация кровной опеки, которая, как правило, является неожиданным событием для семьи, а также подростковый возраст и приемность ребенка – это сочетание факторов, приводящее к кризисному периоду для всей семьи, когда значительно возрастает риск отобрания/отказа от ребенка. В этот момент замещающим родителям и подросткам особенно значима поддержка и сопровождение специалистов, обучение, вхождение в сообщество приемных семей.

Дефицит программ и инструментов, учитывающих особые потребности родственных опекунов

Для качественной помощи замещающим семьям с родственной опекой необходимы технологии групповой и индивидуальной психолого-социальной работы, сочетание разных видов и доступность помощи, индивидуальный подход, что зачастую недостижимо в рамках стандартных социальных и психологических услуг населению. Также необходимы специальные интенсивные программы, направленные на стабилизацию эмоционального состояния опекунов, повышение их родительских компетенций, улучшение качества детско-родительских отношений, создание поддерживающего социального окружения. Комплекс проблем в таких семьях часто требует междисциплинарной длительной психологической и социальной работы.

Большинство ШПР Москвы работают по стандартной программе подготовки – семьи с родственной опекой не могут получить специальных знаний, важных для совладания с их специфическими трудностями. Важность «настройки» программы ШПР под особенности слушателей, «обеспечение дополнительных специализированных модулей» выделяют респонденты исследования «Линия возврата». Практики отмечают, что услуг по оказанию помощи замещающим семьям, в т.ч. на этапе оформления опеки, недостаточно: «Необходима сквозная помощь семьям на всех этапах до и после приема ребенка в семью. [это] может помочь снизить риск возвратов»⁸.

Специалисты, работающие с замещающими семьями, отмечают необходимость введения программ, сфокусированных на проблемах родственной опеки, отмечают недостаток компетенций и дефицит

⁸ Исследование проблем, с которыми сталкиваются замещающие семьи. – М.: БФ «Найди семью», 2021. <https://drive.google.com/file/d/1HXZIOYLua-RaiYdqEfEhch036CxTPL42/view>

методических разработок по сопровождению таких семей, особенно на этапе прохождения семьями периода подросткового кризиса.

Таким образом, современная действительность требует наращивания методической базы, разработки и апробации технологий и методов работы с родственными опекунами семьями, обсуждения и трансляции полученного опыта в профессиональном сообществе.

Важность родственной опеки

Перечисление сложностей не должно создавать впечатление, что родственная опека – это проблемный вариант жизнеустройства ребенка. В социальной работе вообще нет «универсальных» и «простых» рецептов. Но мы точно знаем, что как родственная опека важна для благополучия детей!

Систематический обзор 62 исследований, выполненный Кокерйновской группой – флагманом доказательной медицины и социальной работы – показал, что дети под родственной опекой имеют меньше поведенческих и психологических проблем и реже перемещаются из семьи в семью, чем дети в неродственных приемных семьях⁹. Надо отметить, что есть и исследования, в которые не обнаружено значимых отличий в частоте вторичных отказов от детей при помещении в родственные и неродственные приемные семьи¹⁰.

По мнению самих детей, в доме родственников им комфортнее:

- Они чаще чувствуют, что «их любят, несмотря ни на что» (94% детей под родственной опекой против 82% в неродственной приемной семье¹¹).
- Они чаще соглашались с утверждением «Мне нравятся люди, с которыми я живу»: среди детей под родственной опекой таких 93% по сравнению с детьми в некровной приемной семье (79%) и в интернатных учреждениях (51%);
- Чаще хотят постоянно жить там, где они сейчас живут (61% по сравнению с 27% и 2%);
- Реже убегают из дома или пытаются это сделать (6% против 16% и 35%)¹² [4]

⁹ Winokur, M., Holtan A., & Valentine, D. (2009). Kinship care for the safety, permanency, and well-being of children removed from the home for maltreatment. *Cochrane Database Syst Rev.*, 21(1): CD006546

¹⁰ Bjørn, A.H., Handegård, H., Thørnblad, R., & Vis, S.A. (2013). Placement disruption in longterm kinship and nonkinship foster care. *Children and Youth Services Review*, 35(7), 1087-1094

¹¹ Wilson, D.B., & Chipungu, S.S. (1996). Introduction. Special issue on kinship care. *Child Welfare*, 75, 387-662.

¹² National Survey of Child and Adolescent Well-Being, Research Group. (2005). National survey of child and adolescent well-being: The characteristics of children and families entering child welfare services. Washington, DC: Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families

- Дети, находящиеся под родственной опекой, вырастают более благополучными взрослыми¹³.

Однако все исследователи делают поправку на то, что под опеку родственников изначально помещают детей, у которых меньше серьезных проблем, требующих вмешательства специалистов.

Как и любое важное решение, устройство ребенка в семью родственников имеет свои плюсы и минусы, их уникальное сочетание в каждом случае¹⁴.

Достоинства	Возможные риски
• Снижает остроту сепарационной травмы • Помогает не классифицировать семью как «плохую» • Определяет кровную семью как ресурс, символически подтверждает такое отношение • Способствует развитию семейной ответственности • Дает знания о прошлом ребенка; сохраняет значимые связи • Может фасилитировать процесс общения с кровными родителями (но может и осложнять) • Дает ребенку возможность общаться с родственниками, ведущими просоциальный образ жизни	• Может ослаблять систему семейной поддержки • Может возникать личное неприятие ребенка – «он весь в [дезадаптированного члена семьи]» • Кровные родители могут чувствовать, что родственники объединились с их «противниками» (особенно когда родственники инициировали обращение в органы опеки) • Есть вероятность, что проблемы родителей коренились в дисфункциях расширенной семьи • Может приводить к трениям между кровным родственником ребенка и его супругой (супругом), который не ожидал этого ребенка • Тяга «соревноваться» с родителями ребенка (особенно, если это ребенок сестры / брата)

¹³ Pecora, P. J., Kessler, R. C., Williams, J., O'Brien, K., Downs, A. C., English, D., et al. (2005). Improving Family Foster Care: Findings from the Northwest Foster Care Alumni Study. Seattle, WA: Casey Family Programs.

¹⁴ Fahlberg V. A Child's Journey through Placement. – BAAF, 1994.



Школа приемных родителей “Повышение ресурсности семей кандидатов в замещающие родители в ситуации родственной опеки”

1. Специализированная Школа приемных родителей (ШПР), направленная на подготовку кровных родственников к приемному родительству и/или на повышение уровня родительских компетенций у тех, кто уже воспитывает подопечного ребенка.
2. Дополнительные консультации психолога с опекунами, занятия нейропсихолога и логопеда с подопечными детьми.
3. «Родительские встречи»: тематические онлайн-тренинги для выпускников специализированной ШПР и всех желающих приемных родителей.

Весь проект направлен на решение особых задач в работе с семьями родственных опекунов¹⁵:

1. Переживание травмы: работа с историей семьи, выделение и проработка межпоколенческих паттернов деструктивного поведения (если таковые обнаруживаются); работа с горем и утратой родителей (у ребенка) / близких (у опекуна).
2. Развитие способности членов семьи к осознанию и выражению своих эмоций; к построению отношений, которые будут эмоционально теплыми, поддерживающими и валидирующими чувства подопечного; изменение соотношения паттернов критики и поддержки в сторону поддержки подопечного и самоподдержки опекуна.
3. Коррекция ролевой структуры семьи: четкое распределение семейных ролей, определение внутренних границ и правил семьи, согласование ролевых ожиданий друг от друга, осознанное разделение / совмещение родительских и прародительских функций
4. Развитие жизнестойкости подростка и выстраивание картины его желаемого будущего; помощь в выходе из роли «идентифицированного клиента», «члена семьи, «создающего неприятности»; прекращение проекции деструктивных семейных сценариев на будущее подростка.

В этом пособии мы подробно описали все направления работы по проекту.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Существует профессиональный консенсус о том, что целями работы ШПР являются:

- «содействие в формировании социально-психологической готовности кандидатов в приемные родители к приему и воспитанию детей, оставшихся без попечения родителей;
- профессиональная оценка особенностей личностной зрелости и семейной системы кандидатов в приемные родители относительно их компетенций, ресурсов и ограничений к приему ребенка, оставшегося без попечения родителей, в их семью»¹⁶.

В ситуации родственной опеки к базовым знаниям и навыкам, которые дает ШПР, нужно добавить и те, которые помогут нормализовать и переосмыслить свой статус бабушки / дедушки / тети / дяди / сестры / брата или даже

¹⁵ С опорой на Ослон В.Н. Организационная модель психосоциального сопровождения замещающей семьи //Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu. ru». 2015. Том 7. № 2. С. 1–13 https://psyjournals.ru/files/76951/psyedu_2015_n2.pdf

¹⁶ Руководство для ведущих Программы подготовки лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей. – М.: ДТСЗН, 2022.

крестного / друга семьи, ставшего вдруг «родителем» для ребенка, с которым уже были другие отношения. Задача оценки при этом отходит на второй план: ведущие должны помочь найти ресурсы в уже заданных отношениях опекунов и опекаемых, и работать не только на передачу знаний и навыков, но и, в значительной степени, на терапию травмы.

Ведущий ШПР для кровных опекунов должен быть травма-информированным специалистом: знать о травме и ее механизмах и учитывать это в своей работе с клиентами, уметь вовремя замечать начавшийся стрессовый отклик и помогать клиенту вернуться в стабильное состояние. Он должен быть способен отслеживать собственные травматические реакции, вовремя с ними справляться и не давать им влиять на свою работу.

Процесс отбора участников в ШПР не отличается от обычного и включает в себя индивидуальные собеседования-интервью, а также входную диагностику. В нашем фонде используются:

- Методика PARI
- Авторская методика «Шкала родительской уверенности», направленная на оценку субъективного ощущения уверенности при воспитании приемного ребенка в ситуации родственной опеки (см. «Рабочую тетрадь участника ШПР»)
- Авторская методика «Анкета оценки представлений о приемном родительстве», направленная на выявление оцениваемой самими участниками динамики уровня родительских компетенций (знаний, умений, навыков), а также представлений в сфере воспитания детей (см. «Рабочую тетрадь участника ШПР»), в том числе:
 - Страхов или тревожащих опекуна тем, связанных с воспитанием подопечного ребенка
 - Представлений о необходимости разговора с ребенком об истории семьи
 - Самооценки своего эмоционального состояния
 - Отношения к сопровождению семьи специалистами, запросов на профессиональную помощь

Важно не стремиться к единообразию группы, не включать в нее только родственников опекунов. Разнообразие опыта и ресурсов участников – это важный фактор, определяющий динамику группы. Учитывая, что родственные опекуны могут переживать острое горе, а свою новую роль переживать, как «навязанную», им крайне важно общаться с людьми, которые выбрали приемное родительство добровольно и черпают силу, скорее, в позитивных воспоминаниях детства. С другой стороны, мы не знаем, насколько сложный путь прошел каждый из кандидатов, поэтому акцент на терапевтическую работу и травма-ориентированность нашей ШПР может быть полезен всем.

«Сквозные» организационные моменты ШПР

- Для некоторых диагностик, упражнений, а также для домашних заданий используется «Рабочая тетрадь участника ШПР»: участники получают ее на первом занятии с комментариями о том, как будет происходить работа.
- Занятия длятся 3 часа с 15-минутным перерывом в середине. Некоторые занятия-тренинги длятся дольше, это указывается в программе.
- Занятия-тренинги – это первая (мотивационная) встреча (4 часа), а также тренинг родительских навыков (6 часов). Во время длинных тренингов важно предусмотреть перерыв на обед и/или горячее питание, а также внимательно следить за уровнем энергии самых пожилых участников. Более длительные занятия имеют важное преимущество – они помогают «переключиться» с повседневных забот на тренинг, полностью сосредоточиться на процессе и в результате лучше понять, что он может дать (в случае мотивационного тренинга), или лучше освоить новые навыки и способы коммуникации, «распробовать» их (в случае тренинга родительских навыков).
- Каждое занятие начинается и оканчивается шерингом. Такой шеринг служит как тренинговым, так и терапевтическим задачам. Ведущие задают вопросы о том, (1) что чувствовали участники между занятиями / в ходе занятия; какие эмоции и мысли отмечали у себя; (2) что было самым важным, что запомнилось по итогам занятия / что обдумывали, обсуждали с близкими и пробовали сделать между занятиями.
- Если ШПР проводится в дистанционном формате, на ней должен присутствовать человек, который постоянно отвечает за техническую поддержку и ориентацию родственников опекунов, которым сложно работать онлайн в силу возраста или отсутствия опыта. Таким человеком может быть менеджер / администратор ШПР.
- В данном пособии представлены только планы психологических занятий; два занятия по медицинским вопросам и занятие по правовым вопросам в нашем фонде проводят приглашенные профильные специалисты.

Как читать нашу программу?

Мы внимательно относимся к таймингу, но для каждого занятия планируем его индивидуально, с учетом состава группы и уникальных потребностей участников. Поэтому мы **сознательно не прописываем в программе некий «универсальный» тайминг**, чтобы не задавать рамки, далекие от живой практики. Поскольку у родственников опекунов есть своя травматичная история, всегда **нужно быть готовым отойти от плана занятия, чтобы сделать упражнение на стабилизацию и поиск ресурсов**.

В тексте программы мы используем условные обозначения:



Общая длительность занятия



Идеи и подсказки для ведущих



Информационные блоки и рекомендации для ведущих, связанные с проблематикой родственной опеки. Клубочек символизирует кровные родственные связи (и напоминает про бережность к пожилым опекунам)



Задание в «Рабочей тетради участника ШПР»

В начале каждого занятия перечисляются его основные задачи. Задачи, специфичные для работы с родственными опекунами, мы поместили звездочкой (*)

Программа ШПР: планы занятий

Установочный тренинг «На пути к приемному родительству»



Время проведения: 4 часа (включая перерыв)

Задачи:

1. Помочь участникам занять активную позицию – сформулировать свои ожидания, опасения, вопросы; сориентироваться в правилах группы и в дополнительных материалах для самостоятельной работы.
2. Помочь исследовать свои представления о приемном родительстве на уровне образов и эмоций, заложив основу для дальнейшего развития знаний и навыков.
3. * Поддержать мотивацию родственников опекунов на участие в ШПР.

1. Упражнение на знакомство «Мое имя»

Участники подписывают свои индивидуальные бейджи. Затем ведущие просят каждого по кругу назвать свое имя, сказать несколько слов о себе и ответить на вопрос: почему я сегодня здесь?

2. Мозговой штурм «Правила от группы»

Ведущие предлагают участникам «базовый» список правил тренинговой группы. Затем участники расходятся в мини-группы, обсуждают понятное / непонятное в правилах, при желании – дополняют список правил группы. Ведущие обсуждают результаты в общей группе и вносят уточнения / дополнения в текст правил, если вся группа не возражает.



Если ШПР ведется онлайн, то важно познакомить участников с правилами, связанными с групповой работой именно в этом формате. Объективно оцените возможности пожилых опекунов: иногда надо уделить время тому, чтобы они освоили базовые навыки работы онлайн и организовали свое рабочее место (например, настроили достаточно крупный шрифт и комфортную яркость экрана).

3. Упражнение «Ожидания и опасения от обучения в ШПР»

Ведущие представляют заранее заготовленный лист флипчарта с темами предстоящего цикла занятий. Каждому участнику выдается несколько листочков с липким краем. Задача слушателей – отметить на общем листе наиболее значимые и интересные лично для каждого темы, приклеив к ним листочек.

Далее ведущие предлагают участникам написать по 2-3 самых актуальных для них вопроса по данным темам и/или сформулировать ожидаемые результаты от обучения в ШПР («Я смогу...», «Мне будет легче...», «Я пойму...»), а также опасения (или уже имеющие проблемы) по поводу воспитания подопечного ребёнка.

Ожидания и опасения удобно писать на липких листочках, чтобы в ходе обсуждения можно было сгруппировать их по темам. Можно творчески визуализировать их, например, развесить как «цветы» и «плоды» на нарисованном дереве. Листы с ожиданиями и опасениями важно сохранить до заключительного занятия, чтобы вернуться к ним, подводя итоги.

4. Упражнение «Шкала уверенности»

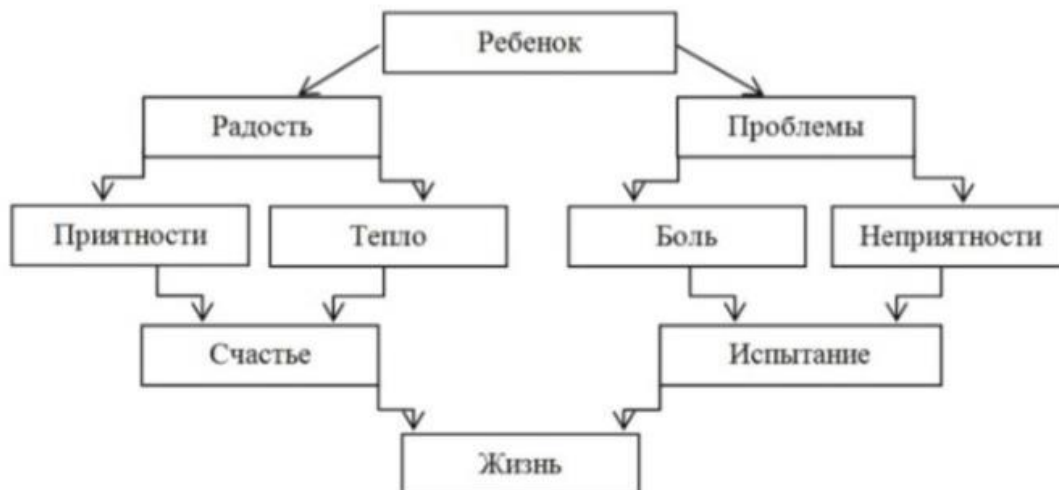
Ведущие раздают участникам индивидуальные бланки. На вертикальной прямой каждый слушатель должен оценить уровень своей готовности к воспитанию ребёнка (субъективное ощущение). Несколько участников могут озвучить свой результат для всей группы и описать, как они представляют себе 100% на шкале.



Рабочая тетрадь, с. 2.

5. Упражнение «Ромбы Добрякова»¹⁷

Упражнение выполняется на индивидуальных листах. Методика построена на написании ассоциаций к слову или словосочетанию, заданному ведущим. Участников просят записывать существительные, которые ассоциируются у них с заданным ведущим словом, а затем ассоциации, связанные с написанными словами. В результате ассоциативные цепочки выстраиваются в форме ромба.



Для работы предлагаются два словосочетания:

- 1 – «Кровное родительство»
- 2 – «Приемное родительство»

По результатам проводится обсуждение в большой группе, делается сравнение (схожесть и отличия) заданных понятий.

¹⁷ Добряков И.В., Горьковая И.А., Микляева А.В. [Изучение представлений о функциях семьи и о супружеских отношениях с помощью методики «Ассоциативный ромб»](#) (на примере студенческой молодежи)

6. Упражнение «Метафорические карты: образ отношений опекуна и подростка»

В кругу выкладываются колоды метафорических карт (используются колоды метафорических ассоциативных карт «Она», «Все в моих руках», «Я и все-все-все» по изображениям В. Кирдий). Для мотивационного тренинга полезно использовать наборы карт с позитивным и амбивалентным взаимодействием, без агрессии, отвержения, сексуальности и других сложных тем.

Ведущие просят участников рассмотреть карты и подобрать одно-два изображения, которые похожи на отношения опекуна и подопечного ребёнка. По кругу проводится презентация выбранных изображений. Участники могут поделиться своими чувствами, рассказать о выбранном образе.

7. Информационная часть (мини-лекция) «Особенности замещающего родительства в условиях родственной опеки»

Основные обсуждаемые тезисы:

- Совмещение нескольких семейных ролей в ситуации кровного опекуна (например, «бабушка» и «мать», «отец» и «дядя»)
- Уровни ответственности, социальная оценка и контроль
- Травма и семейные потери
- Привязанность и особенности детско-родительских отношений

8. Информационная часть «О домашних заданиях, рабочей тетради и дневнике»

Ведущие знакомят участников с работой в тетрадях и разбирают с участниками оформление дневников.

Заключительный шеринг по кругу



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Мотивация», с. 8-9.

Занятие «Особенности возрастного развития детей. Психологические особенности приемных детей. Мозаика развития приемного ребенка»



Стандартное время проведения занятий, если не указано иное: 3 часа (включая перерыв)

Задачи:

1. Сориентировать участников в нормативных этапах развития ребенка (если существует потребность – с акцентом на подростковый возраст).
2. Познакомить участников с неравномерностью («мозаичностью») и другими трудностями в развитии детей, связанными с индивидуальными особенностями и с опытом потери семьи.

3. * Помочь участникам подумать о том, как появление подопечных детей влияет на решение их собственных «задач возраста».



Часто обстоятельства складываются так, что под родственную опеку дети попадают уже в подростковый возраст. Но это не четкая закономерность, поэтому важно адаптировать это занятие под возрастную группу детей, которых приняли или планируют принять в семью участники ШПР. Мы предлагаем два варианта занятий: «Фокус на подростках» и «Все возраста».

Информационный блок «Возрастное развитие детей» стоит включить в любой вариант занятия, поскольку беседа о развитии подростков учитывает и опыт проживания предыдущих возрастов. Также может быть полезно поделить это занятие на два.

Вариант «Фокус на подростках»

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение-разминка «Как вы поняли, что стали взрослым?»

Ведущие просят участников по кругу ответить на вопрос: Когда и при каких обстоятельствах вы почувствовали себя взрослым? В каком возрасте это произошло? Что именно дало ощущение взрослости и самостоятельности? Ответы участников записываются на общий флипчарт и совместно анализируются.

2. Групповая дискуссия «Критерии взрослости и взросление в современном мире»

Ведущие делят флип-чарт на два столбика («У нас» и «У них») и, опираясь на полученные результаты упражнения-разминки, в диалоге с участниками, в первом столбике формулируют критерии взрослости поколения людей-участников тренинга. Затем они предлагают группе сопоставить сформулированные критерии с современной ситуацией взросления молодежи в мире: Что «у них» происходит раньше / позже, чем «у нас»? Какие области жизни подростков сейчас устроены иначе, и нет смысла сравнивать «их» и «нас» по этим критериям?

3. Информационная часть 1. «Возрастное развитие детей. Особенности подросткового возраста»

Используя презентацию, ведущие обсуждают с участниками:

- Периодизацию возрастного развития детей
- Возрастные кризисы, задачи развития, ведущая деятельность
- Особенности подросткового возраста. Понятия «идентичность», «сепарация», «пубертат»

4. Просмотр и обсуждение видео-ролика «Мозг подростка»

Группа смотрит видео-ролик «Мозг подростка»: <https://youtu.be/n60UP1UbWh8>

Затем в ходе группового обсуждения на основе просмотренного материала обобщаются и формулируются основные особенности гормональных и нейрофизиологических изменений в развитии детей подросткового возраста, их влияние на поведение и эмоциональное развитие подростка.

Задача не в том, чтобы обучить участников основам нейробиологии, а в том, чтобы помочь увидеть разные источники сложностей и уйти от «тоннельного мышления» в объяснении причин исключительно «злой волей» подростка («Он не уважает старших!»), а также понять, как классические «режимные моменты» (достаточная продолжительность сна, физическая нагрузка) важны не только для физического здоровья, но и для психоэмоционального благополучия подростка.

5. Информационная часть 2. «Особенности подросткового возраста приемных детей в ситуации кровной опеки»

Ведущие обсуждают с группой особенности протекания подросткового возраста у приемных детей, в том числе в ситуации кровной опеки. Основные тезисы для обсуждения:

- Особенности идентичности
- Страх отделения от семьи и проблемы сепарации
- Связь с прошлым и переживание потерь

Заключительный шеринг по кругу

Вариант «Все возраста»

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Путешествие в детство»

А. Возраста

Участникам предлагается методом мозгового штурма выделить разные возраста. Ведущие уточняют, из каких соображений участники проводят именно такие возрастные границы каждого возраста; затем подводят итоги, предлагая корректную периодизацию и резюмируя принципы, по которым определяются границы возраста.



Мы опираемся на периодизацию детского развития Э.Эриксона, но предупреждаем слушателей, что они могут встретиться и с другими способами называть те или иные возраста, но выделяются они по одному основному принципу – по задачам развития, которые ребенку важно

решить именно в этот период жизни, и по ведущей деятельности, в которой он осваивает новые навыки.

Б. Потребности

Участники расходятся по подгруппам, каждая из которых обсуждают потребности детей в разные возрастные периоды, соответствующие кризисам, и отмечают их на больших листах в виде рисунков: 0-1 год; 1-3 года; 3-6 лет; 7-12 лет; 12-18 лет.

Затем мини-группы представляют свои работы в общей группе; участники других мини-групп дополняют, а ведущие – фиксируют с комментариями и корректировками.

2. Просмотр мультфильма. Упражнение «Мир глазами ребёнка»

Группа смотрит мультфильм «Девочка дура»: <https://youtu.be/2OwCWSBI4jk>
Участники расходятся по трём подгруппам и комментируют: чувства девочки; чувства взрослых по отношению к девочке; собственные чувства по отношению к девочке. Результаты работы обсуждаются в общей группе.

3. Упражнение «Мозаика развития»

Участникам предлагается вспомнить несколько сказочных героев, которые были детьми без попечения родителей (и тех, о ком в сказках прямо говорилось, что он сирота, и тех, о ком это было понятно по сюжету – например, Буратино, который появился у папы Карло сразу бойким мальчишкой). Ведущие записывают имена героев на флипчарте.

После этого участники делятся на подгруппы, каждая из которых выбирает своего героя и старается определить его биологический возраст, после чего рассматривает его психологический возраст в каждой сфере личностного развития:

- Физическое развитие
- Когнитивное развитие
- Эмоциональное развитие
- Социальное развитие
- Сексуальное развитие

Спикеры от каждой подгруппы представляют результаты работы, после чего с помощью ведущего на флипчарте составляется график, помогающий выявить диспропорции в развитии ребёнка, пережившего утрату или потерю значимых взрослых. Обсуждение результатов работы в подгруппах проводится в общей группе.

4. Информационная часть. «Возрастные кризисы»

В формате диалога с аудиторией ведущие рассказывают об идее возрастных кризисов (изменение социальной ситуации развития; «старые способы действий не работают, а новых еще нет») и описывают их проявления. Затем они предлагают участникам предположить, что будет происходить, если на

момент кризиса задачи предыдущего возраста не решены, как это часто бывает у приемных детей.



Дополнительный материал для обсуждения с родственными опекунами: задачи развития в пожилом возрасте

В пожилом возрасте есть свои задачи развития, причем исследователи предлагают гораздо больше разных вариантов, чем в описании задач развития детей. Это неудивительно: ребенок до какого-то момента должен освоить общий для всех социокультурный опыт, траектории жизни взрослых уже вариативнее, а в пожилом возрасте к личному выбору, как жить и чем заниматься, добавляются неконтролируемые факторы, такие как возрастные заболевания. Задачами пожилого возраста являются, например, приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья; приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов; приспособление к смерти супруга(и); установление прочных связей со своей возрастной группой вне профессионального контекста (Р. Хейвигхерст); осмысление и принятие своего жизненного пути (А. Лидерс); дифференциация эго против поглощенности ролями (ответ на вопросы в духе, «кто я, если уже не инженер?») (Р. Пек).

С точки зрения некоторых исследователей, принятие на себя прародителями родительской роли искажает их временную перспективу. Невозможность сосредоточиться на решении задач возраста – завершении карьеры, адаптации к статусу пенсионера, к изменениям круга общения, внешнего вида, к снижению физической функциональности – создает ощущение «отката назад». Прародители-опекуны более подвержены эмоциональным нарушениям, депрессии; они менее удовлетворены своей «родительской» ролью, страдают от социальной изоляции¹⁸.

5. Упражнение «Предмет из вашего детства»

Ведущие просят участников изобразить предмет из детства и ответить на вопросы: Откуда он появился? Что было важного в нем тогда? Чувства и воспоминания об этом предмете теперь? Могут ли такие воспоминания быть вашим ресурсом теперь? Как помочь приёмному ребёнку отыскать своё ресурсное состояние, предмет?

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Возрастные особенности детей», с. 15-18.

¹⁸ На основе Арчакова Т.О. [Родительство после родительства: бабушки, взявшие на себя воспитание внуков](#) // Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2009. Том 1.

Занятие «Семейная система и структура семьи. Изменения семейной системы. Особенности семьи с приемным ребенком».

Задачи:

1. Познакомить участников с основными понятиями, описывающими семейную систему, и помочь использовать их для более осознанного влияния на жизнь своей семьи
2. Познакомить участников с генограммой, с целями и задачами, которые она решает, чтобы они смогли составить свою генограмму и были мотивированы на участие в индивидуальной консультации для ее обсуждения
3. * Помочь участникам осмыслить специфику семейной системы с родственной опекой и уникальность своей семьи

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Групповое обсуждение. Упражнение «Ассоциации»

Ведущие предлагают участникам подобрать ассоциации к слову «Семья», записывая их на флипчарте. Затем группа обсуждает свои наблюдения: Что общего, а что различного в их ассоциациях? Что хочется добавить? Какие ассоциации хочется подчеркнуть?



Упражнение «Ассоциации» – сквозное для всех занятий тренинга. Оно проводится после шеринга и служит для введения в тему занятия и для обращения к личному опыту участников на уровне житейских понятий. Учитывая, что многие родственные опекуны – это пожилые люди, им особенно нужна возможность высказать свое мнение до того, как прозвучат объяснения от ведущих как экспертов. Упражнение в некотором смысле «дисциплинирует» и самих ведущих – у них пропадает соблазн начать работу с темой занятия как будто «с чистого листа», без учета текущих знаний участников (даже если эти знания по форме или содержанию сильно отклоняются от того, что мы в своем профессиональном сообществе считаем правильным и эффективным).

Ведущие могут всегда проводить его одинаковым образом, превращая в ритуал группы, или каждый раз использовать разные форматы и стимульный материал – словесные ассоциации (свободные или в заданном формате: «Если бы семья была игрой, то какой?»), «Ромбы Добрякова», метафорические карты (как с ситуативными сценками или изображениями людей и предметов, так и с абстрактными образами).

2. Информационная часть. Мини-лекция «Семья как система»

С помощью презентации ведущие знакомят участников с понятием семейной системы, закономерностями развития семьи, с основными характеристиками семейной системы, включая:

- Структура семьи, семейные подсистемы
- Семейные роли. Коалиции. Иерархия
- Границы семьи
- Семейные сценарии и семейные мифы
- Семейные традиции
- Жизненный цикл семьи
- Семейные кризисы. Гибкость семейной системы

Мини-лекция проводится в формате диалога с аудиторией; ведущие предлагают участникам приводить свои примеры тех явлений и процессов, о которых идет речь – из личного опыта или из книг и фильмов. Чтобы активизировать участников, можно использовать упражнение «Угадай семью по традициям и правилам» в середине мини-лекции.

3. Упражнение «Угадай семью по традициям и правилам»

Участники пишут на бумажках свои реальные семейные традиции, семейные правила (в том числе, описывающие границы) или семейные мифы, с которыми они согласны, и складывают бумажки в мешочек. Ведущие перемешивают бумажки, участники по очереди тянут их, читают написанное вслух и пытаются угадать (предположить на основе каких-то наблюдений, высказываний), кто именно из членов группы написал эту традицию или правило.

4. Упражнение «Семейные традиции: вчера, сегодня, завтра»

Ведущие просят слушателей подумать и записать на листах, разделенных на 3 колонки:

1. Семейные традиции, которые были в их семье, когда они были детьми (поддерживающие, ресурсные).
2. Семейные традиции, которые сейчас есть в семье при воспитании ребенка.
3. Семейные традиции, которые хочется сформировать, ввести в семье. Желающие участники делятся результатами.

5. Мини-лекция «Знакомство с генограммой»

Один из ведущих демонстрирует составление генограммы на реальном примере (Хороший вариант – на примере своей собственной. Хотя это требует от ведущего эмоциональной готовности, зато полностью моделирует ту задачу, которую предстоит выполнять участникам). Участники имеют возможность задать вопросы по оформлению прямо в процессе работы. Затем ведущие рассказывают о том, зачем нужна генограмма как инструмент, для чего она используется в психологическом консультировании.



Составление генограммы участника дается как домашнее задание. Ведущие анонсируют, что каждый участник сможет обсудить свою генограмму на индивидуальной консультации, которая проводится параллельно с занятиями в ШПР.

6. Дискуссия с информационной частью «Особенности семейной системы в замещающих семьях с кровной опекой»

Ведущие в форме наводящих вопросов, опираясь на освоенные ранее участниками понятия системного семейного подхода, формулируют вместе с группой на флипчарте особенности замещающей семьи с кровной опекой (особенности границ, риски нарушений иерархии, особенности семейных ролей и т.д.).



В качестве опорного материала для обсуждения семейных границ и семейных ролей при родственной опеке можно использовать таблицу «Разные родительские роли»¹⁹. Кровные опекуны могут заметить, что им сложнее провести границы таким образом, потому что приемный внук унаследовал темперамент от кровной мамы, а его кровная мама – от его бабушки и дедушки, то есть от них самих. Также они могут сделать выводы о том, что официальное опекунство сделало их жизнь в чем-то проще, например, теперь они могут не только помогать в учебе (осуществлять заботу), но и принимать решения о выборе школы (как официальные представители).

Кровные родители	Родители как официальные представители ребенка	Родители, осуществляющие заботу о ребенке
Жизнь Пол Внешность Предрасположенность к некоторым заболеваниям Потенциал интеллектуального развития Темперамент Задатки	Ответственность за материальное обеспечение Безопасность Решения по основным вопросам (выбор школы, разрешение на операцию и др.) Юридическая ответственность за действия ребенка Другие юридические решения, связанные с ребенком	Любовь Дисциплина Повседневные нужды Помощь в учебе Забота в период болезни Передвижения Жизненные навыки Ценности

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Семья и семейная система», с. 10-14.

¹⁹ Fahlberg V. A Child's Journey through Placement. – BAAF, 1994.

Занятие «Особенности детей, оставшихся без попечения родителей. Последствия ранней депривации на развитие ребенка. Привязанность и ее нарушения».

Задачи:

1. Познакомить участников с влиянием депривации на развитие детей.
2. Познакомить участников с основами теории привязанности и способами поддержки привязанности у приемного ребенка.
3. * Помочь родственным опекунам осмыслить уже имеющиеся отношения привязанности с приемным ребенком, поддержать проявления надежной привязанности и снизить амбивалентность в отношениях.

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Информационная часть 1. «Депривация»

Используя презентацию, ведущие обсуждают с участниками:

- Понятие депривации. Виды депривации
- Депривация и потребности ребёнка
- Депривационные нарушения в развитии детей

2. Мультфильм «Про привязанность»

Участники совместно смотрят мультфильм: <https://youtu.be/k-tNYt5jgNI>

Затем они дают обратную связь, начиная фразой «Для меня оказалось важным...».



Информационная часть в виде мультфильма помогает участникам удерживать внимание, а также высказывать свое удивление или сомнение («спорить» с мультфильмом, а не с ведущими).

3. Информационная часть 2. «Привязанность»

Используя презентацию, ведущие обсуждают с участниками:

- Привязанность: Что это такое? Что нам известно из исследований? (Дж. Боулби)
- Стадии формирования привязанности
- Надежная привязанность. Типы ненадежной привязанности. Нарушения привязанности
- Формирование вторичной привязанности в приемной семье



Дополнительный материал для обсуждения с родственными опекунами: привязанность при родственной опеке

Действительно, большинство исследований привязанности сосредоточены на матери (в силу того что матерям чаще всего приходится выполнять эту роль) или на другом одном взрослом, выполняющим роль «первичного объекта привязанности». Другим близким людям отводилось

место «вторичных объектов привязанности», как будто они менее важны и создают только «фон» для взаимодействия ребенка и матери. Однако, есть данные о том, что даже младенцы могут выстраивать иерархию фигур привязанности, включая отца, бабушку, дедушку, братьев и сестер, так же как других людей, от которых получают заботу и уход²⁰.

Описание форм поведения привязанности ограничено теми, которые направлены на первичный объект привязанности, однако привязанность к другим лицам может проявляться в поведении совсем иначе – потому что они удовлетворяют другие потребности (или просто потому, что это другие люди с другим стилем взаимодействия). Например, ребенок может плакать и следовать за уходящей матерью, но из-за разлуки с братом или сестрой он может просто стать более возбудимым или испытывать проблемы с засыпанием в опустевшей детской комнате. Особенно странно идея о единственном, «первичном» объекте привязанности выглядит по отношению к подросткам – ведь взрослые справляются с тем, чтобы сформировать разные по личностному смыслу, но одинаково сильные привязанности к нескольким близким – например, к ребенку и к супругу²¹.

4. Просмотр фильма «Ранние отношения и развитие ребенка»

Ведущие делят группу на 3 подгруппы. Участники вместе смотрят фильм, затем по группам разбирают ситуации развития каждого ребенка с точки зрения привязанности:

- Тип привязанности, который проявляет ребенок
- Причины формирования такого типа привязанности; особенности опыта взаимодействия со взрослыми

Результаты анализа обсуждаются в общей группе.



В этом задании (и особенно с родственными опекунами!) важен именно такой порядок работы – от объяснения идей к просмотру фильма, хотя он не соответствует такому популярному и эффективному принципу обучения взрослых, как «перевернутое обучение» – от опыта и практики к осмыслению и выделению сущностных закономерностей. Когда участники получают информацию перед просмотром фильма, а в процессе просмотра выполняют конкретное задание уже из позиции «эксперта», это помогает им удерживаться от погружения в эмоциональные переживания и служит для профилактики «свидетельской травмы».

5. Информационная часть 3. «Способы формирования привязанности. Шесть способов чувствовать привязанность по Г. Ньюфелду»

²⁰ Авдеева Н.Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы // Современная зарубежная психология. 2017. Том 6. № 2. С. 7—14.

²¹ Арчакова Т.О. [Теория привязанности: полвека развития, полвека критики](#) // Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2009. № 1.

- Ощущения (0-1 год) – физическое ощущение близости через: тактильные ощущения (прикосновения), запах, контакт глазами, слух.
- По похожести (1-3 года) – ребенок имитирует тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях.
- По принадлежности и верности (3-5 лет) – желание быть на той же стороне, желание обладать значимым взрослым «Моя мама». Появляется ревность.
- Через признание (4-6 лет) – ощущение себя, как того, кто важен для родителей, кем дорожат.
- По чувствам (от 5 лет) – понимание идеи «любви», эмоциональная открытость и близость.
- По знанию («ты меня знаешь») (от 7 лет) – ребенок делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы ближе быть к нам.

6. Упражнение на способы формирования привязанности через ощущения – «Копилка»

Участники делятся на группы – 0-3 лет, 4-6 лет, 7-16 лет. В группе обсуждается, каким образом можно развить привязанность через ощущения у ребенка данного возраста. Каждая группа рассказывает о том, что они обсудили. Варианты записываются на флипчарте.

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Особенности детей-сирот. Привязанность и депривация», с. 19, с. 24.

Занятие «Горе и потери в семейной системе. Особенности переживания горя и потери в детском возрасте. Последствия разрыва с кровной семьей».

Задачи:

1. Познакомить участников с влиянием потери и процессом горевания в жизни человека, а также с методами самоподдержки.
2. Помочь участникам понять опыт ребенка, переживавшего потерю родителей, и влияние потери на его развитие.
3. * Помочь участникам осмыслить специфику потерь, которые привели к родственной опеке, а также те важные аспекты жизни, которые в какой-то мере стали потерей в связи с оформлением опеки (например, свободу личного времени на пенсии).

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Информационная часть «Переживание потери. Горевание»

Используя презентацию, ведущие обсуждают со слушателями:

- Понятия «горе» и «потеря».
- Виды потерь (ожидаемые и неожиданные).
- Стадии горевания и осложняющие их факторы.
- Особенности проживания потерь в детском и подростковом возрасте; эмоциональные и поведенческие реакции
- Помощь подростку в ситуации потери (как нужно / не нужно говорить о потере с ребенком; как понять, что нужна помощь специалистов)



Специфика потерь в семьях с родственной опекой

Амбивалентные («неоднозначные») переживания потери – горе или стресс, вызванный потерей значимых лиц или отношений в ситуации, когда остается неопределенность по поводу этих лиц или отношений: Действительно ли потеря уже произошла или ситуация обратима? Действительно ли потерянные отношения были важными?

Обычно амбивалентные переживания потери возникают²²:

- Когда значимый человек физически присутствует, но эмоционально недоступен (например, родственник, страдающий ПТСР)
- Когда человек остается значимым и близким для ребенка, но не может быть с ним рядом по непонятным для ребенка причинам (например, если кровный родитель без вести отсутствует)
- Когда отношения не прерывались ссорой или расставанием, но контакта не было так долго, что возникает ощущение невозможности вернуться к этим отношениям («нам не о чем будет даже поговорить»), например, когда человек длительное время не участвовал в семейных праздниках и сборах и много лет не видел своего родственника, с которым в детстве был очень близок
- Когда окружающие обесценивают потерянного человека и/или отношения с ним («Без твоей мамы спокойнее; она все равно толком о тебе не заботилась!»)

Амбивалентные переживания потери могут «накладываться» на нарушения привязанности или посттравматические стрессовые расстройства, усугубляя их (у детей они имеют сходную симптоматику):

- Сложности в адаптации к изменениям в укладе жизни
- Сложности с принятием решений, «паралич» или неконтролируемый наплыв эмоций в ситуациях принятия решений
- Неспособность справиться с нормальными для детей и подростков потерями, такими, как смена школы, «застревание» в них
- Выученная беспомощность, чувство безнадежности
- Симптомы депрессии и/или тревожности
- Чувство вины

²² Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief. Pauline Boss, (1999). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Усыновленные или помещенные под опеку дети, которые имеют возможность обсуждать свои чувства по поводу кровной семьи (или по поводу недостатка информации о ней, если контакт прервался), демонстрируют меньше проявлений амбивалентных переживаний потери, чем те, с кем опекуны предпочитают это не обсуждать²³.

В целом, чем больше амбивалентности заключает в себе потеря, тем сложнее ее пережить, тем сильнее депрессия, тревога и конфликты в семье. Это связано с тем, что:

- Сложно оплакать расставание, если неизвестно, временное оно или окончательное,
- Отсутствуют ритуалы, помогающие пережить потерю,
- Потерянные отношения не признаются социумом («не считаются») как потеря или как значимые отношения; зная об этом, люди иногда сами скрывают эти переживания от посторонних и не получают поддержку.

2. Упражнение «Потери приемных детей, кровных родителей и приемных родителей»

Ведущие делят группу на 3 подгруппы. В течение 10 минут, в ходе группового обсуждения, участники должны написать потери, которые к моменту приема ребенка в семью, как правило, переживают:

- 1 подгруппа – приемные дети
- 2 подгруппа – кровные родители
- 3 подгруппа – приемные родители (опекуны)

После обсуждения в мини-группах идет презентация полученных результатов, обобщение и анализ.



Во многих случаях эмоциональное благополучие прародителей находится под ударом» из-за стресса, связанного с воспитанием внуков. Прародители-опекуны переживают чувство горя: потерю взрослого ребенка, независимо от того, погиб ли он, попал в тюрьму или страдает от зависимости; потерю личной свободы и часто – потерю референтной группы, своих друзей-сверстников, занятых решением совсем других задач. Они одновременно пытаются понять, что в их воспитании было «не так» и привело детей к асоциальному образу жизни и что они должны сделать, чтобы уберечь внуков от того порока, жертвой которого оказались его родители²⁴.

Если родители оказываются неспособны выполнять свои обязанности по отношению к ребенку, то от них вряд ли можно ожидать четко оговоренных правил разделения ответственности за ребенка. Возникает внезапное принятие роли прародителя, воспитывающего ребенка, вызывающее

²³ Powell K.A., Afifi T.D. Uncertainty management and adoptees' ambiguous loss of their birth parents. (2005). Journal of Social and Personal Relationships, Vol. 22(1): 129-151.

²⁴ По мотивам Арчакова Т.О. [Родительство после родительства: бабушки, взявшие на себя воспитание внуков](#) // Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2009-1. Том 1. № 2009-1.

ощущение потери контроля над происходящим. Принятие прародителями родительской роли, основанное на договоренностях с детьми, понимается ими как помощь в изменении временных неблагоприятных условий в жизни их внука с перспективой воссоединения семьи и возвращения внука к его родителям. Такие бабушки и дедушки чувствуют себя способными контролировать свою жизнь и жизнь семьи, меняя ее к лучшему. Однако чаще всего встречается неизбежное принятие бабушкой или дедушкой родительской роли, когда за постепенным отстранением родителей от ухода за детьми следует событие (например, несчастный случай по вине родителей), которое дает прародителям толчок к принятию на себя инициативы ради внуков.

3. Просмотр видео-интервью «История Ильи» с последующим анализом

Группа смотрит видео-интервью с подростком Ильей (соответствующий фрагмент из фильма «Осторожно, чувства!»). Посмотрев сюжет, каждый из участников может поделиться чувствами, которые возникли в процессе наблюдения за главным героем.

Далее ведущие предлагают проанализировать историю потерь подростка Ильи. Основные события его жизни, о которых он рассказывает, выписываются на флипчарте на «Линии времени» в хронологическом порядке.

4. Упражнение «Таблица потерь»

На основе рассмотренной истории подростка Ильи каждый из участников самостоятельно заполняет «Таблицу потерь». Необходимо описать следующее:

Вид потери	Возраст на момент переживания потери	Обстоятельства, при которых произошла потеря	От кого и какая помощь была получена	Как потеря отразилась на вашей жизни

После самостоятельной работы происходит обсуждение полученных результатов в группе.

5. Упражнение на эмоциональную и телесную саморегуляцию «Термометр»

Участники делятся на пары. Участник номер один закрывает глаза и пытается, используя визуализацию, вызвать ощущение тепла в своей руке. Когда ощущение тепла становится, с точки зрения участника, действительно

ощутимым, он кладет свои руки в ладони другого участника. Задача второго – определить, какая рука более теплая. Затем напарники меняются ролями.

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Особенности детей-сирот. Горе и потери», с. 25-26.

Занятие «Приемные дети с опытом жестокого обращения, его последствия для развития ребенка. Семейные ресурсы, способствующие преодолению этих последствий»

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «жестокое обращение / насилия» и влиянием опыта жестокого обращения на развитие приемного ребенка.
2. Дать участникам знания и навыки для поддержки приемных детей, переживших жестокого обращение.

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.



Ведущие обсуждают с участниками способы выхода из острых переживаний, которые могут возникнуть в ходе знакомства с данной темой (например, как эффективно использовать правило «Стоп!»).

1. Свободные высказывания «Жестокое обращение и насилие»

Участникам предлагается сфокусироваться на понятии «Жестокое обращение» и дать свои определения данному явлению. Ведущие записывают и анализируют ответы участников.

2. Информационная часть 1. «Жестокое обращение с детьми»

Используя презентацию и соотнося информацию с идеями, которые высказали участники в предыдущем упражнении, ведущие обсуждают с ними:

- Основные параметры определения насилия
- Физическое насилие
- Основные виды пренебрежения основными нуждами ребенка
- Эмоциональное (психологическое насилие) и последствия для ребёнка пережившего данный вид насилия
- Сексуальное насилие и последствия для ребёнка пережившего данный вид насилия
- Понятие «комплексное» насилие
- Последствия комплексного насилия



Информационную часть важно «разбавлять» короткими ресурсными упражнениями. Хорошим решением будут телесные практики – контрастное расслабление, центрирование, «дыхание квадратом».

3. Упражнение «Ежик»

Один из участников выбирается на роль «ежика», второй – на роль его опекуна. «Ёжику» даётся инструкция:

«Вы – ежик. Вы свернулись в клубочек и выставили свои иголки, потому что чувствуете опасность. Прислушайтесь к тому, что и как будет говорить вам второй участник упражнения и поступайте так, как подсказывает вам внутреннее чувство».

Задача опекуна – расположить к себе «ежика», вызвать его доверие и добиться согласия пойти с ним, выбирая любые способы, кроме насилия. Затем можно повторить игру сменяя воспитателей несколько раз.

По окончании игры «ежик» отвечает на следующие вопросы:

- Как вы чувствовали себя, когда с вами общался первый участник?
- Что в его словах и действиях помогало и что мешало установить с ним контакт и довериться ему?
- Чем отличалось поведение других участников?

Вопросы «опекуну»:

- Как вы себя чувствовали в контакте с «ежиком»?
- Легко ли было добиться его доверия?
- Что вам помогало и что мешало?
- Как, по вашему мнению, связана эта игра с темой нашего занятия?
- Как можно помочь детям с опытом жестокого обращения?

4. Упражнение «Оберег»

Участникам предлагается сделать оберег (талисман), который давал бы им опору в трудные моменты, когда они сталкиваются с последствиями жестокого обращения в поведении детей или с жестоким обращением в их адрес (например, травлей), которая происходит сейчас.

Участники могут выбрать материалы для оберега (цветные нитки разного типа, бусины) и делать его любым способом (сплести, связать, нанизать, собрать в тканевый мешочек и др.). В ходе работы им предлагается назначить всем «конструктивным элементам» оберега какой-то смысл: например, та или иная бусина может символизировать черты характера или навыки, помогающие справляться; человека, к которому можно обратиться за поддержкой, или отсылать к конкретной истории о том, как опекуну удалось успешно защитить себя или другого человека.

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

На свободных страницах рабочей тетради записывать вопросы и мысли, которые возникали у участников на неделе после занятия, чтобы обсудить их на шеринге.

Занятие «История жизни ребенка и ее ресурсы. Сохранение или раскрытие “тайны усыновления”. Разговор с ребенком о кровных родителях»

Задачи:

1. Познакомить участников с влиянием тайн, связанных с прошлым ребенка, на его психоэмоциональное развитие.
2. Научить участников обсуждать жизненную историю с приемными детьми.
3. * Помочь родственным опекунам выстроить свою стратегию «открытости» в вопросах жизненной истории ребенка с учетом общей семейной истории.

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

Упражнение «Отношение к тайне»

Ведущие просят участников обсудить в тройках: Доводилось ли им узнать семейную тайну, которая напрямую касалась бы их? (Если с семейными тайнами такого не было, можно подумать про тайны в романтических отношениях или даже на рабочем месте). Какова была их первая реакция и что в этой связи ощущали? Что думали об этом потом? После этого проводится обсуждение в общей группе. Чувства и мысли участников ведущие записывают на флипчарте.

Упражнение «Формы обсуждения истории семьи с подопечными детьми»

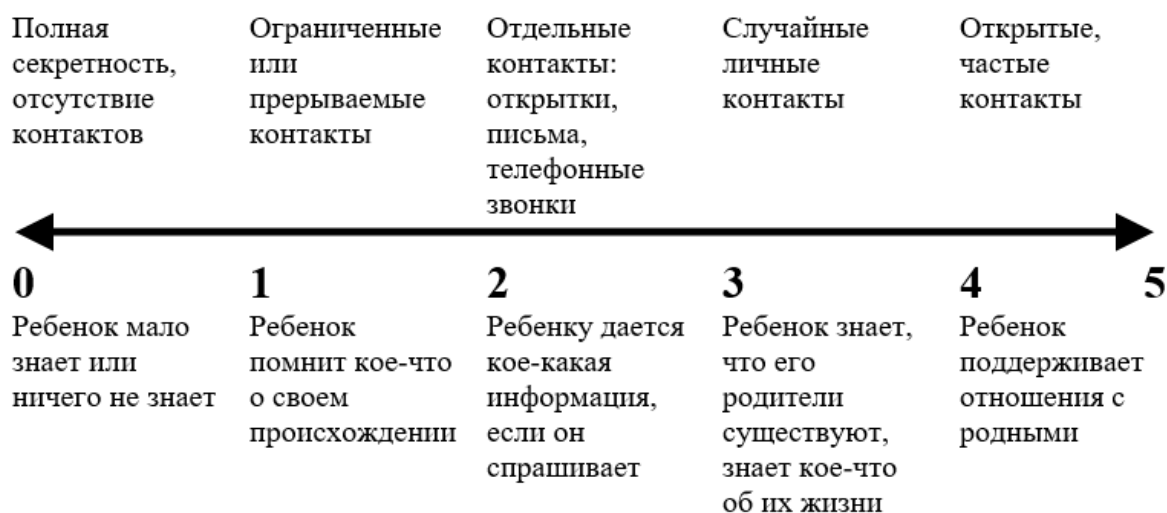
Ведущие предлагают 2 ситуации для анализа, участникам в подгруппах надо ответить на вопросы: Как данная ситуация может отражаться на детско-родительских отношениях в семье? Каким образом ситуация может влиять на развитие ребёнка? Что чувствуют ребёнок и замещающие родители в такой ситуации?

Ситуация 1. С ребёнком не обсуждается история семьи, про кровных родителей в семье не разговаривают, тема замалчивается.

Ситуация 2. С ребёнком обсуждается история семьи, но при этом транслируется негативное отношение к кровным родителям.

Ответы участников обсуждаются в общей группе. После этого ведущие предлагают участникам ответить на вопросы: Должен ли ребёнок знать о своём прошлом и о своих кровных родителях?

Чтобы не ограничиваться ответами «Да» или «Нет», можно предложить найти наиболее подходящий вариант на шкале (по материалам программы PRIDE), в том числе – в формате «голосования ногами».



Если участники высказывают сомнения или опасения, аргументы «против» разговоров с ребенком о кровных родителях и/или обстоятельствах его помещения в замещающую семью / под опеку, нужно записать эти аргументы на отдельном флип-чарте и вернуться к ним после информационной части. То же самое делается и с аргументами «за», и с вопросами типа «Прежде, чем ответить, я хочу еще узнать про...».

Информационная часть. «Тайна» усыновления. Как говорить с ребенком о прошлом»

Используя презентацию, ведущие обсуждают со слушателями:

- Понятие «тайна усыновления» и возможность ее существования при различных формах семейного устройства
- Тайна усыновления в истории и в современном законодательстве
- Права ребёнка на знание о своей личной истории
- Особенности ситуации и переживания факта приемности в семьях с кровной опекой

Упражнение «История ребёнка: две стороны медали»

Ведущие предлагают участникам ответить на вопросы в подгруппах:

1. Как знание об истории жизни в кровной семье и последующего семейного устройства ребёнка может негативно повлиять на его жизнь – на эмоциональное благополучие, на отношения с замещающей семьей, на другие сферы?
2. Как история ребёнка может служить ресурсом его развития в разных сферах жизни?

Также можно предложить уточнить аргументы «за» и «против» / попробовать самим ответить на вопросы, которые вы записали в предыдущем упражнении. После обсуждения в подгруппах итоги подводятся в общей группе.

Упражнение «История жизни Ильи»

Используя просмотренный ранее фрагмент-интервью подростка Ильи (фильм «Осторожно, чувства!»), участники совместно с ведущими воссоздают историю его жизни с рождения до 19 лет, обозначая основные важные события (перемещения, потери, переезды, смена окружения и др.).

После описания фактов каждое из событий формулируется с точки зрения ресурсов для жизни ребёнка, например:

- Четко обозначая свою позицию в отношении поведения взрослых (родителей, воспитателей), но не оскорбляя их лично
- Опираясь на то, какие ресурсы были доступны в тех ситуациях (в первую очередь – люди, которые поддерживали)
- Добавляя факты, которые помогают выстроить живую, насыщенную картину, но не подразумевают каких-то моральных оценок («Ты родился в Воронеже, это большой город южнее Москвы, тысячи людей едут через него отдыхать на Черное море...»)



В материале предлагается история подростка. Важно ориентироваться на возраст принимаемых в семью детей. Если в группе есть кандидаты, которые готовятся принять или уже приняли детей дошкольного / младшего школьного возраста, нужна информационная часть «Как говорить с ребенком о прошлом и о приемности в разные возрастные периоды».

Используя презентацию и обращаясь к уже имеющимся у участников знаниям о потребностях и задачах каждого возраста, ведущие обсуждают возрастные особенности понимания идеи разлуки с кровной семьей и «приемности», а также типичного отношения к этим фактам:

- В дошкольном возрасте
- В младшем школьном возрасте
- У подростков

Далее можно продемонстрировать инструменты интерактивного общения с ребёнком для разговора о прошлом: использование книг и сказок, в том числе, «тематических» (например, «Сказки про Марту, или как говорить с приёмными детьми о кровных родителях»), методиках «Книга жизни» и «Шкатулка сокровищ».

Шкалирование

В финале занятия можно возвратиться к шкале и снова занять на ней подходящее место. Во время шеринга можно уделить внимание тому, почему кто-то сменил свою оценку по шкале (или, наоборот, укрепился в ней).

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Как говорить с ребенком о прошлом и об истории семьи», с. 28-29.

Занятие «Адаптация ребенка и замещающей семьи. Выстраивание отношений в период адаптации. Ресурсы семьи в период проживания адаптации»

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «адаптация» и с разными аспектами адаптации приемного ребенка в семье
2. Дать участникам знания и навыки для помощи приемному ребенку в адаптации
3. * Помочь родственным опекунам самим адаптироваться к изменениям в жизни семьи, вызванным приемом ребенка

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Ассоциации»

Ведущие просят участников назвать по 1-2 ассоциации со словом «адаптация».

2. Упражнение «Цветы»

Участники делятся на пары. Одному предлагается представить, что он – хозяин дома, а второму – что он гость. Общение между гостем и хозяином заключается в том, что они молча смотрят друг другу в глаза (недолго, меньше минуты).

Ведущий объявляет: «Представьте себе, что гость приехал на день». Затем он дает время «пообщаться» (молча посмотреть в глаза друг другу) и предлагает обоим нарисовать (в формате быстрого наброска) свои чувства в виде цветка / растения.

Этот цикл повторяется несколько раз, но все время меняется «вводная» по ведущего:

- «Представьте себе, что гость приехал на неделю».
- «...на месяц»

- «...на год»
- «...на десять лет»

Затем участники в общем кругу обсуждают, как менялись их чувства с опорой на сделанные ими рисунки цветов. Ведущие делают вывод о том, что скорость и полнота адаптации у различных людей обусловлена их личными особенностями, поэтому дети адаптируются к новым условиям по-разному.

3. Упражнение «Переместитель людей»

Упражнение выполняется как активное воображение: участники слушают ведущего, стараются представлять себе то, что он говорит, и запоминают или записывают свои мысли и чувства в те моменты, когда ведущий предлагает обратить на них внимание.

Ведущий дает инструкцию участникам:

«Уделите несколько минут и подумайте о своем доме и вашей жизни в нем. Ниже напишите, что больше всего вам нравится у себя дома: люди, с которыми вы живете, обстановка в вашем доме, его расположение, ваши соседи?»

Скорее всего, дома есть что-то, что вам не нравится. Ниже напишите об этом. (поведение членов вашей семьи; какие-то изменения; ремонт, который необходимо сделать; комната, которую следует покрасить или мебель, которую нужно заменить.)

Что Вы испытываете, живя с вещами, которые Вам не нравятся дома? Ниже опишите свои чувства.

Пока вы думаете обо всем, что вам не нравится дома (чье-то поведение, которое хотелось бы изменить, или ремонт, который следует сделать), представьте, что в дверь стучат. Вы открываете дверь, и на пороге стоит «Переместитель» людей. «Переместитель» людей – это человек, который может и имеет полномочия перемещать людей из одного дома в другой. «Переместитель» людей делает это, когда кто-то чем-то недоволен в своем доме. Он говорит вам, что вы покидаете сегодня свой дом и будете жить в новом доме с новой семьей. Эта новая семья и дом будут лучше вашего нынешнего. Там не будет ничего из того, что вам не нравится сейчас в вашем доме. Эта семья уверена, что вы будете с ней счастливы. Ниже опишите свои чувства.

Кому-то эта идея понравится. (Представьте только, что Вы смогли избавиться от всего того, что вам не нравится!) Некоторым эта идея не понравится. (В конце концов, даже если вам что-то не нравится дома – это ваша семья и ваш дом!) В обоих случаях вы должны идти. «Переместитель» даёт вам 15 минут на сборы. Вы можете взять все, что угодно из того, что сможет влезть в мешок для мусора, но это не может быть животное или человек. Ниже напишите, что бы вы взяли.

Вы готовы уйти из дома. Подождите! Только что зашли члены вашей семьи и друзья. Они видят, что вы собрали какие-то свои вещи и уходите с

незнакомцем. Ниже напишите, что вы им скажете о причине своего ухода, и что вы будете при этом чувствовать.

Когда вы выходите из дома с «Переместителем», обернитесь. Посмотрите на вашу семью и друзей – людей, которых вы покидаете. Что, как вам кажется, ваша семья и друзья думают о вашем уходе?

Напишите об этом ниже.

Сейчас вы выезжаете из своего района. Похоже, что место, куда вы едете, будет более «престижным», чем ваш район. Ниже перечислите вопросы о месте, куда вы едете.

Хотя вы и хотите задать их «Переместителю», вы сердитесь на него и боитесь спросить. Он пытается поговорить с вами, но вы слишком расстроены, чтобы слушать. «Переместитель» умолкает, и вы едете молча. Ниже опишите свои чувства.

Вот вы на улице, где раньше никогда не бывали. Вы подъезжаете к большому дому, медленно выходите из машины. «Переместитель» вытаскивает ваш мусорный мешок и отдает его вам. Медленно подходите к двери. «Переместитель» стучит. Ниже опишите свои чувства.

Входная дверь открывается. Новая семья стоит на пороге. Вас встречают двое маленьких детей и новый супруг или супруга. Они очень счастливы, так как хотят, чтобы вы стали частью их семьи. Они уверены, что вы будете счастливы с ними. Ниже опишите свои чувства.

«Переместитель» собирается уходить. Он говорит, что вы сможете вернуться домой тогда, когда то, что вам не нравилось дома, изменится. Все ваши контакты с семьей должны происходить через него. Ниже опишите, что вы чувствуете.

Возможно, вы не верите в то, что происходит с вами. Или может быть вы думаете: «Никаких проблем, моя семья или друзья изменят необходимое и тогда я вернусь назад». Может быть, вы сердитесь на «Переместителя» или на членов вашей новой семьи. Или вы недовольны тем, что позволили втянуть себя в эту ситуацию. Возможно, вы беспокоитесь, смогут ли ваши друзья или семья произвести изменения и вытащить вас из этой ситуации. Возможно, вы и вправду были несчастливы дома и рады, что приехали в новую семью. Или, вероятно, беспокоитесь за людей, которых вы оставили, и чувствуете вину – ваши чувства противоречивы.

Какими бы ни были ваши чувства, теперь вы здесь. Дом хорош, люди рады вам, и пытаются сделать вас счастливыми. Но вы скучаете по вашей семье, вашим друзьям и вашему дому. Вам интересно, когда вернется «Переместитель». Вы хотите узнать, как изменилась ситуация дома, и когда вы сможете вернуться.

Прошло несколько недель. Вы в недоумении, почему так долго не возвращается «Переместитель». Вы беспокоитесь, почему ваши друзья и семья не прилагают усилий, чтобы вернуть вас. Ниже опишите свои чувства».

Участники делятся своими чувствами и переживаниями в общей группе. Ведущие предлагают участникам выделить основные потребности ребёнка в период адаптации к новым условиям и записывают их на флипчарте.

4. Информационная часть. «Адаптация ребёнка в замещающей семье»

Используя презентацию, ведущие обсуждают со слушателями:

- Суть процесса адаптации. К чему приходится адаптироваться: (1) ребенку? (2) опекуну? (3) другим членам семьи?
- Стадии адаптации приёмного ребёнка и семьи и особенности протекания периодов адаптации.
- Факторы, влияющие на успешную адаптацию ребёнка в семье;
- Возрастные особенности прохождения ребёнком и подростком стадий адаптации;
- Как организовать первые дни адаптации ребёнка в семье;
- Рекомендации родителям о том, как облегчить адаптацию себе и детям;
- Признаки положительных изменений ребёнка в семье. Как вы сами понимаете про себе, что адаптировались на новом месте?

5. Упражнение «Семья с картины»

Участники «вслепую» вытаскивают распечатанные репродукции классических и современных картин, изображающих семью. Ведущие предлагают им представить себя ребенком, пришедшим в эту семью.

Участникам предлагается посмотреть на свою «новую семью» и ответить на вопросы:

- Какие чувства вызывают у тебя эти люди, если смотреть на них вот так, со стороны?
- Чувствуется ли, что они чем-то объединены, что они – близкие люди, семья?
- Хочется ли стать «одним из них»?
- Как ты думаешь, стать «одним из них» – легко или трудно? Придется ли тебе для этого измениться? Как ты считаешь, ты им понравишься, или нет?
- Назови как-нибудь каждого из людей, обозначь его роль – «мама», «старший брат», «дядя», либо придумай имя, или какую-то кличку, прозвище. Что ты можешь о них сказать?
- Кто из них тебе нравится больше всего? Кто меньше всего? Почему? К кому первому ты подойдешь?
- Кем ты станешь для этих людей?

- Что ты чувствуешь, когда думаешь о том, что с этими людьми тебе придется прожить всю жизнь?
- Зачем тебя взяли?

После того как участники ответили на вопросы, им предлагается представить свою новую семью.

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Особенности детей-сирот. Адаптация», с. 36-39.

Занятие «Адаптация приемного ребенка к образовательным учреждениям (детский сад и школа). Основные школьные проблемы и способы их преодоления»

Задачи:

1. Познакомить участников с основными понятиями педагогической психологии и их практическим применением для помощи приемным детям в процессе обучения
2. Сориентировать участников в широком спектре «школьных» проблем, влияющих на успеваемость ребенка и подростка

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Ассоциации»

Ведущие предлагают участникам выбрать слово, которое вызывает самый яркий отклик, и сформулировать к нему ассоциации и/или озвучить чувства, которые эти слова вызывают: школа, учеба, домашние задания, отметки, каникулы.

2. Упражнение «Учеба ребенка – роли родителя»

Ведущие предлагают три ситуации, связанные с образовательными учреждениями, и просят описать свою реакцию – мысли, чувства, слова и/или действия – на предъявленную ситуацию.

Ситуация 1. «Подросток пришел домой после школы и сказал вам: «Я сегодня получил «5» по алгебре». Ваши реакции, слова, действия?

Ситуация 2. Звонил учитель и сказал, что ваш третьеклассник не делает домашнее задание. Ваши реакция, слова, действия?

Ситуация 3. Воспитатель в детском саду жалуется на вашего малыша и обвиняет его в неуживчивости и агрессивности. Вы понимаете, что ребёнка притесняют.

Обсуждение проводится в общей группе. В группе надо собрать «поле мнений» о возможных реакциях и действиях (Кто сделал бы иначе? Почему?), чтобы участники осознали, как видят свою роль в обучении ребенка с точки зрения как контроля, так и поддержки.

3. Упражнение «Такие разные школьные проблемы»

Участники записывают на карточках основные трудности, которые могут возникнуть (или уже возникли у их ребенка) в дошкольном учреждении или в школе. Затем в группе происходит сортировка:

1. Выделяются самые «популярные» проблемы – на их решениях ведущие делают акцент в информационной части.
2. Проблемы делятся по темам: (1) связанные с учебой (учебными навыками, усвоением материала, отметками), (2) связанные с социальными отношениями в школе (конфликты с учителями и сверстниками, буллинг, отсутствие друзей), (3) проблемы, связанные с мотивацией ребенка («скучно», низкая самооценка и ожидание неуспеха).
3. Группа обсуждает, как социальные отношения в школе и мотивация ребенка влияют на учебные результаты, и на какие взаимосвязи между ними родители потенциально могли бы влиять



В информационной части длительность и глубину обсуждения конкретных тем и вопросов надо соотносить с потребностями группы – с возрастом принятых или принимаемых детей, с заявленными проблемами. Как правило, беседа о школе вызывает много эмоций в любом возрасте, поэтому участники, скорее всего, будут включены в нее, даже если уйти в сторону от их запроса – но тогда они не получат результат.

4. Информационная часть. «Адаптация приёмного ребёнка к дошкольным учреждениям»

Используя презентацию, ведущие знакомят слушателей со следующими темами:

- Факторы, влияющие на успешную адаптацию приёмного ребёнка к образовательным учреждениям
- Влияние эмоционального состояния ребёнка на его способность к развитию и обучению
- Причины, по которым не стоит водить приёмного ребёнка в детский сад до окончания адаптации к семье
- Рекомендации родителям при помещении приёмного ребёнка в детский сад

Информационная часть. «Основные школьные проблемы и способы их преодоления»

- Причины школьных трудностей у приемных детей
- Влияние эмоционального состояния на возможности к обучению (феномен «аффект тормозит интеллект»)

- Пирамида Маслоу и связь удовлетворения потребностей разного уровня на способности к обучению
- Готовность к школьному обучению. Связь неготовности к школе с формированием внутренней мотивации в подростковом возрасте
- Внутренняя и внешняя мотивация. Этапы формирования внутренней мотивации. Самоопределение подростка

5. Упражнение «Мои ресурсы для внутренней мотивации»

Участники в парах обсуждают отвечают на вопросы:

- Что для вас было значимо в школе, давало ощущение успешности, приносило радость? Что из этого было связано со школой?
- Как вы поняли, что это занятие может вам понравиться? Когда стали замечать, что оно для вас – источник радости и/или вы в нем хороши?
- Кто из взрослых помог это понять и как? Кто замечал и поддерживал вашу мотивацию заниматься этим делом?

Ответы обсуждаются в общей группе; на основе личного эмоционально-заряженного опыта участники формулируют советы самим себе, как они могут заметить и поддержать учебные интересы или хобби своих приемных детей.

6. Дискуссия «Как научить учиться?»

Ведущие знакомят участников с понятиями: «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития», а также напоминают о «мозаике развития». На примере нескольких школьных проблем, связанных именно с освоением материала, группа вместе анализирует:

- Какие «опоры» может взрослый создать для ребенка, чтобы он смог решать задачу в «зоне ближайшего развития»
- Какие неравномерности в развитии могут ему мешать (например, когда познавательное развитие соответствует возрасту, а эмоциональное – недостаточно зрелое, чтобы справляться с ежедневными трудностями в школе).

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

На свободных страницах Рабочей тетради записать вопросы, которые волнуют в связи с посещением детского сада / школьной успеваемостью ребенка, который уже принят в семью, или о тех моментах, которые кажутся участникам самыми сложными / непонятными на основе их личного детского и родительского опыта.

Занятие «Трудное поведение приемного ребенка. Причины трудного поведения. Способы совладания с трудным поведением»

Задачи:

1. Подготовить участников к встрече с проявлениями трудного поведения у приемных детей: прояснить причины, помочь отделить проблемы от личности ребенка.
2. Обучить участников приемам анализа «трудного» поведения и его коррекции.

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Какое поведение вы считаете трудным?»

Участники называют и записывают на карточках проявления трудного поведения ребёнка. Каждый ранжирует их для себя по субъективной сложности («по степени непереносимости»); затем группа выбирает 3 поведенческих проблемы, которые всем кажутся непростыми, чтобы работать с ними.



Ведущим важно донести до родителей, что проблемы лжи и воровства довольно распространены среди приемных детей, и что это связано с особенностями их жизненного опыта (а не низкими моральными качествами). Если участники группы сами не назвали ложь и воровство их в числе «самых сложных» проблем, они либо действительно не озабочены ими, либо не подумали о том, как высока вероятность встретиться с ними. В случае с родственной опекой присутствует кредит доверия («Это же мой родной племянник!»), который в отсутствии готовности может обернуться разочарованием («Я не ожидала такого от родного племянника!»).

2. Упражнение «Трудное поведение. Что делать родителю»? (1)

В мини-группах участники обсуждают озвученные проблемы и высказывают свое мнение, что же нужно предпринять родителю для прерывания такого нежелательного поведения. Какие методы они предложили бы использовать? Обсуждение результатов мини-групп обсуждается в общей группе.

3. Информационная часть 1. «Трудное поведение приемного ребенка»

Используя презентацию, ведущие знакомят слушателей:

- С проблематикой и причинами трудного поведения приёмного ребёнка; со связью травмы и «трудного» поведения
- С трудным поведением как причиной возврата детей приёмными родителями

- С анализом причин и потребностей трудного поведения (на примере воровства)

Возможные причины воровства:

- Как у других
- Привлечь внимание
- Понравилось
- Захотелось поест
- Порадовать родителей
- Самоутвердиться среди сверстников
- Месть
- Заставили, шантажировали
- Созависимость
- Скучно
- Клептомания

Какие потребности ребенка стоят за этими причинами? Много возрастных.

1. Просто нет представлений о собственности. Потребность ребенка разобраться в этих вопросах
2. Может быть, просто привычкой, возможно, ребенка хвалили за это. Потребность одобрения взрослых
3. Чтобы быть не хуже других. Или подкуп сверстников. Потребность – быть принятым сверстниками.
4. Символическое замещение любви. Потребность – быть любимым.
5. Родители в ссоре. Воровство – их объединяет. Потребность защищенности.
6. Проверка. Вы меня примете таким?
7. Навязчивое воровство. Как невротическая потребность – заглушить тревогу.
8. Верность кровным родителям. Единственное – что о них знаю.
9. Желание обладать чем-то, уступить соблазну, преступить границу дозволенного. Потребность – получить опыт соблазна, проступка, сделать выводы.

4. Управляемая медитация «Баррикада»²⁵ («Объединение с ребенком против проблемы»)

Ведущие предлагают участникам группы закрыть глаза и включить воображение: «Представьте себе такую картину: вот вы, замученный трудным поведением ребенка, знающий, “как надо”, желающий ему только добра и вообще кругом правый. Вы выходите на борьбу – с ребенком и его “закидонами” (ленью, безответственностью, агрессией, враньем, вспыльчивостью, несобранностью – нужное подчеркнуть). Между вами – баррикада. Вы полны решимости победить. Вы знаете, что ваше дело правое. Как самочувствие? Не очень? Странно... Разве вы не делаете то, что

²⁵ Кондрашкина Е.С. Методическое пособие-практикум для тренеров Школы приёмных родителей. – Екатеринбург, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО АМБ», 2020.

должен делать нормальный ответственный родитель? Что вы чувствуете? Бессилие, отчаяние, раздражение?

А теперь измените мысленно картинку. Вот вы. Вот баррикада. За ней – трудное поведение. Ребенок – рядом с вами, по эту сторону. Вы ведь не хотите бороться против ребенка из-за какой-то невымытой посуды или несделанных уроков. Вы готовы бороться за него, за его хорошее самочувствие сейчас, за его успешность в будущем, за то, чтобы он мог достичь своих целей (перечисленных выше). А трудное поведение мешает этому, доставляет неприятности не только вам, но и ребенку, не позволяет овладеть более совершенными технологиями достижения целей. Вот потому вы и собираетесь его изменить. Как самочувствие? Получше? И настроение тоже? Постарайтесь удерживать в голове именно эту картинку все время, пока занимаетесь трудным поведением ребенка. Возможно, это вообще самое главное условие вашего успеха».

Мысли, чувства, участников обсуждаются в общей группе. Можно предложить участникам нарисовать баррикаду, которая может разъединять их с ребёнком, а может объединять против проблемы.

5. Упражнение «Анализ трудного поведения»

Ведущие предлагают участникам алгоритм для анализа трудного поведения через определение основных потребностей, стоящих за данным поведением. По этому алгоритму участники в мини-группах анализируют те виды трудного поведения, которые перечислили в начале занятия.

Анализ проводится по следующей схеме:

1. Определяем вид трудного поведения.
2. Определяем, какие потребности стоят за этим поведением. Можно спросить у самого ребенка: «Зачем ты делаешь это? Что хочешь получить?» или предложить варианты: «Иногда дети обманывают, чтобы взрослые не думали о них плохого. С тобой так бывает?»
3. Определяем, как по-другому можно удовлетворить каждую из названных потребностей.

6. Упражнение «Трудное поведение. Что делать родителю»? (2)

Ведущие предлагают вернуться к идеям, высказанным в первой половине занятия: Что по-прежнему кажется удачными решениями? Что вы теперь будете делать иначе?

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

В рабочей тетради: «Особенности детей-сирот. Трудное поведение», с. 30-31.

Занятие «Родительство. Стиль родительского воспитания. Родительские послания»

Задачи:

1. Помочь участникам осознать и сформулировать свои родительские ценности и предпочитаемый стиль родительского воспитания.
2. Выстроить временную перспективу родительских ценностей: от собственного детства к будущему приемного ребенка.
3. * Помочь родственным опекунам осмыслить свой стиль родительского воспитания в статусе бабушки- или дедушки-опекуна.

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Родительство»

Участникам предлагается назвать слова-ассоциации на каждую букву слова «Родительство», записанного в презентации вертикально (как в кроссворде). Ведущие записывают ответы слушателей напротив каждой буквы.

2. Информационная часть «Введение в родительство»

Используя презентацию, ведущий знакомит слушателей:

- С компонентами родительства: когнитивным, эмоциональным и поведенческим
- С комплексной структурой родительства: ценностными ориентациями (семейными ценностями); родительским отношением; родительскими установками и ожиданиями; родительской позицией.

3. Упражнение «Родительские ценности»

Ведущие предлагают участникам заполнить таблицу. В левом столбце им нужно сформулировать несколько (5 – 6) самых значимых для них ценностей. В качестве опорного материала можно использовать список ценностей из методик Ш. Шварца или М. Рокича; чтобы участникам оставалось выбрать и, при желании, по-своему переформулировать. В среднем столбце участники должны написать для каждой из ценностей, как они видят их именно из родительской роли. Затем участникам предлагается разделиться на пары, рассказать о своих ценностях напарнику и в диалоге с ним заполнить третий столбец с практическими идеями, как можно приобщать к этим ценностям приемного ребенка.

Пример заполнения таблицы:

Мои ценности в жизни	Мои ценности как родителя	Как я могу приобщать к этим ценностям ребенка?

Свобода	Чтобы ребенок выброс внутренне свободным человеком Не «раствориться» в ребенке, сохранить свою свободу	Смотреть с ним фильмы и читать книги, которые я читала в подростковые годы Помогать разбираться и делать свой собственный выбор в непонятных ситуациях Научить отстаивать свои границы перед взрослыми, а потом – перед начальством
---------	---	--

4. Мозговой штурм «Стили родительского воспитания»

Участники называют стили воспитания, которые им известны из научно-популярной литературы, или своими словами описывают «типичные» стили воспитания, с которыми они сталкивались в жизни. По окончании мозгового штурма участники делятся своими наблюдениями и выводами о той или иной модели воспитания.

5. Упражнение «Проигрывание родительского воспитания»

Ведущие дают участникам-добровольцам краткие вводные для ролевой игры. Остальная группа рассматривает три часто используемых стиля, наблюдая за ролевой игрой двух участников, «родителя и ребёнка», и отвечают на вопросы:

- Какое ощущение у вас было, когда вы наблюдали за каждым стилем?
- Как вы думаете, где какой стиль был?
- К какому результату каждый из них привел?
- Узнали ли вы себя в этих стилях? В каких ситуациях вы себя так ведёте?

Сценарий ролевой игры

Ребенок (грустно): Я сегодня получил 2 по математике...

Родитель:

- *Авторитарный: «Сегодня никуда не идешь, будешь учить! Быстро поел и за уроки».*
- *Либеральный: «Ну 2, так 2. Что поделать. Ну, подучи сам и исправишь».*
- *Демократический: «Ты чем-то расстроен? Что-то было не понятно на уроке? Хорошо, отдыхай, а потом мы с тобой вместе разберем»*

Ребенок: реагирует так, как ему хочется в этой ситуации (с учетом логики своей роли расстроенного ребенка)

Родитель: реагирует так, как ему хочется в этой ситуации (с учетом предписанного ему стиля воспитания)

Они обмениваются еще 2 – 3 репликами

Затем группа обсуждает:

- Что чувствовали «родители» и «дети» в каждом варианте сценки

- Какую задачу ставил перед собой родитель? Удалось ли ее решить?
- Чего хотел бы ребенок? В какой мере ему удалось это получить?

Участники формулируют свои представления об оптимальных границах авторитарности – либеральности в воспитании.



Статус бабушки или дедушки – нечто само собой разумеющееся для человека в пожилом возрасте, однако сложно говорить о четко определенной ролевой позиции прародителя. Ведь прародители могут выйти на пенсию или продолжать работать, жить вместе или раздельно со взрослыми детьми и внуками, или даже посвящать себя деятельности, которая традиционно ассоциируется с молодым возрастом – созданию новой семьи, общественному активизму, хобби...

На первых этапах изучения психологии пост-родительства исследователи сосредоточились на том, как бабушки и дедушки взаимодействуют со своими внуками. Bernice L. Neugarten и Karol K. Weinstein (1964) разработали первую классификацию стилей пост-родительства:

- Формальный (formal) стиль подразумевает следование принятым в обществе ролевым моделям взаимодействия с внуками, которые довольно четко отличаются от собственно родительских ролей.
- Игривый (fun-seeking) стиль характеризуется приятельскими отношениями с внуком и поиском совместных развлечений.
- При отстраненном (distant-figure) стиле взаимодействия контакты между прародителями и внуками происходят редко, в основном по определенным поводам – на праздниках, похоронах и др.

Основываясь на различных критериях, Andrew J. Cherlin и Frank K. Furstenberg (1985) выделили пять типов прародительского отношения к внукам:

- Отстраненные и пассивные бабушки и дедушки избегают инициативы и мало взаимодействуют с детьми, при этом к отстраненным в первую очередь относятся прародители, проживающие отдельно.
- Поддерживающие прародители делят заботы и повседневные обязанности с детьми и внуками.
- Авторитетные (authoritative) бабушки и дедушки во многом берут на себя родительские функции, такие как поддержание дисциплины, направление поведения ребенка в нужное русло, обсуждение проблем, а внуки часто обращаются к ним за советом.
- Влиятельные прародители объединяют в себе ряд качеств авторитетных и поддерживающих, они – хранители семейной мудрости, к ним обращаются за советом и поддержкой при принятии сложных решений.

6. Упражнение «Что я возьму из опыта своих родителей»

Ведущие предлагают участникам проанализировать опыт собственного воспитания и определить позитивные стороны влияния семейного воспитания. Вспомнить истории из своего детства, методы воспитания,

которые применяли к ним родители в детстве и записать любой положительный опыт – удачные дисциплинарные решения, поддерживающие послания, вдохновляющий пример в какой-либо деятельности (не менее 3-х пунктов). Обсуждение проводится в общей группе.

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

Продолжайте вести дневник, используя страницы с 50 и далее

Тренинг родительских компетенций «Готовность семьи к приему ребенка: эффективная коммуникация»



Время проведения: 6 часов (включая перерыв на обед и два кратких перерыва)

Задачи:

1. Помочь участникам составить «модель» родительских компетенций применительно к воспитанию приемного ребенка того или иного возраста.
2. Научить участников рефлексии своих эмоций и эмоциональной саморегуляции во взаимодействии с ребенком.
3. Научить участников приемам ненасильственного общения (М. Розенберг).

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Идеальный родитель»

Ведущие делят флип-чарт на две колонки с заголовками «Идеальный родитель всегда...» и «Идеальный родитель никогда...» и предлагает группе набросать варианты действий «идеального родителя» в режиме мозгового штурма. Затем ведущие предлагают посмотреть на получившийся «словесный портрет» «идеального родителя» и поделиться мыслями и чувствами, которые он вызывает.

Обычно кто-то из участников без подсказки озвучивает, что идеальных родителей не бывает или что получившаяся картина слишком хороша для реального мира. После этого важно обсудить образ идеального родителя: Как он влияет на вас? Хочется ли сравнивать себя с ним? Или вам кажется, что кто-то из окружающих / из специалистов сравнивает вас с ним? А с кого более реального вам хотелось бы брать пример / с кем сравнивать свои родительские навыки? Есть ли что-то хорошее в том, что такой идеальный образ существует в культуре?

Можно символически завершить упражнение, предложив порвать флип-чарт с «идеальным родителем», но не всегда группа реагирует на это с энтузиазмом, особенно если участники все-таки видят в нем положительные функции, а не только источник чувства вины и чувства собственной несостоятельности. Лучше спросить у участников, что они сами хотели бы сделать с этим флип-чартом – могут возникнуть разные идеи, снижающие значимость «идеального родителя», но не разрушающие его, вроде «свернуть в трубочку и поставить в угол».

2. Упражнение «Компетентный родитель»

А. Общие компетенции родителей. Участники в мини-группах составляют портрет компетентного родителя, затем заносят свои варианты компетенций на общий флип-чарт и обсуждают результаты работы в общей группе. Ведущие представляют участникам таблицу компетенций и обсуждают с участниками заполнение таблицы.

Б. Упражнение «Потребности детей и компетенции взрослых». Участникам предлагается разделить на подгруппы по возрастам детей: ранний возраст; дошкольный возраст; младший школьный возраст; подростковый возраст; юношеский возраст. Каждая подгруппа заполняет таблицу: потребности возраста; трудности родителей, которые выходят на первый план в этом возрасте; компетенции родителей, которые нужны, чтобы справляться с этими трудностями с учетом возрастных особенностей и потребностей ребенка. Результаты работы объединяются на общем флип-чарте.

Возраст детей	Потребность возраста	Трудности для взрослых	Компетенции взрослых
Ранний (1-3)			
Дошкольный (3-6)			
Младший школьный (7-11)			
Подростковый (12-14)			
Юношеский 15+			

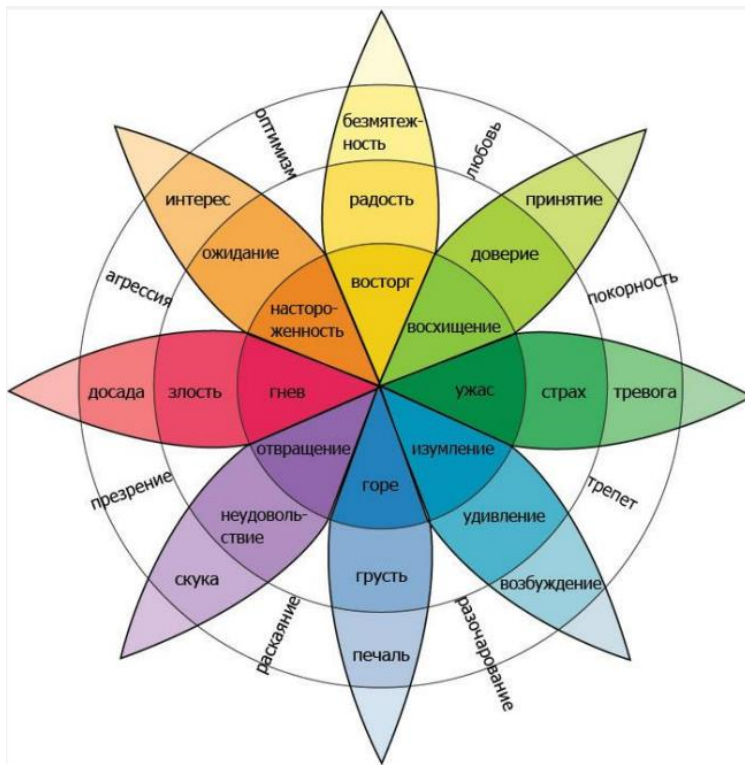
В. Компетенции приемных родителей. Участникам предлагается ответить на вопрос: «Будет ли отличаться воспитание кровного ребёнка от ребёнка, лишённого заботы?» и предлагается составить список отличий в подходах к воспитанию. Работа проводится в мини-группах, результаты обсуждаются в общей группе.

3. Упражнение «Родительские эмоции»

А. Негативные эмоции

Ведущие резюмируют предыдущие упражнения и напоминает о содержании занятия о «трудном поведении» приемных детей: «Иногда мы как родители ведем себя не так, как хотели бы: говорим ребенку что-то, о чем потом жалеем, или обнаруживаем, что действуем не в том стиле, которого хотели бы придерживаться. Часто это происходит из-за того, что мы сталкиваемся с

интенсивными чувствами, с которыми сложно справиться. Давайте познакомимся с ними поближе».



Затем ведущие предлагают вспомнить те формы трудного поведения детей, которые участники называли самыми «невыносимыми» для себя. Участникам предлагается записать как можно больше эмоций, которые возникают в этих ситуациях. Сложно ли было назвать их? Ведущий предлагает «карту эмоций», с помощью которой участники дополняют свои списки.

Б. Позитивные эмоции

Во второй части упражнения ведущие предлагают участникам проделать обратное действие:

- На «карте эмоций» выбрать 3 самые-самые приятные для них эмоции
- Для каждой из этих эмоций написать как можно больше ситуаций / действий / людей / вещей, которые дарят вам эти эмоции
- Дополнить список теми ситуациями / действиями / вещами, которые можно делать вместе с приемным ребенком, чтобы получать эти эмоции
- Поделиться своими списками в тройках, чтобы позаимствовать забытые или неожиданные идеи у других участников

4. Упражнение «Ненасильственное общение» по Маршаллу Розенбергу

Ведущие предлагают участникам несколько заготовленных формулировок просьб к ребенку, которые противоречат принципам ненасильственного общения (содержат негативные обобщения, «ты-сообщения» и др.) и просят

переформулировать их таким образом, чтобы ребенку захотелось выполнить просьбу.

Затем они пошагово знакомят с 4 этапами формулирования ненасильственных просьб, а группа переформулирует стимульные просьбы уже согласно конкретным рекомендациям.

1. Наблюдение (Какая ситуация произошла? Что я видел?).

- Наблюдение за действием другого человека без оценки (иначе это воспринимается, как критика и отторгается)
- Чтобы сформулировать наблюдение, задаем вопрос себе: Какая ситуация произошла? Что я видел? Представьте, что вы смотрите на происходящее, как видеокамера, которая просто фиксирует картину происходящего
- Не обобщаем («всегда», «никогда»), а указываем четкое время и контекст
- Перечисляем только факты: слова, действия, поступки другого человека

2. Эмоции и чувства (Что я почувствовал?)

- Делимся именно эмоциями и чувствами, а не мыслями или оценками
- «Я-сообщение» – это форма выражения своих эмоций, чувств и желаний в которой предложение начинаются со слов «Я», «Мне», «Меня» и формулируются без оценки чужого поведения или обвинений
- Оно противопоставляется «Ты-сообщению», которое фокусируется на оценке слов или действий другого человека
- Называем свои эмоции, демонстрируя этим честность и открытость: так последующая просьба уже не кажется требованием, она обоснована

3. Потребность (Какая моя потребность не была удовлетворена?)

- Потребности есть у каждого (включая родителей!), важно понимать и выражать их, но не перекладывать ответственность за них на детей (проверка: перекладывание ответственности звучит как «ты-сообщение» – «ты заставляешь меня нервничать»).
- Не пытаемся «читать мысли» или угадывать намерения ребенка («ты делаешь назло»), которые стоят за его нежелательным поведением или бездействием

4. Просьба (О каком конкретном действии я могу попросить, чтобы моя потребность была удовлетворена?)

- Сложные чувства – это последствия наших неудовлетворенных потребностей.
- Просьба – это инструкция для ребенка. Используйте слово «пожалуйста»; давайте четкие и понятные инструкции с учетом уровня понимания ребенка

- Формулируйте позитивную инструкцию, выполнение которой можно увидеть и проконтролировать: вместо «не бегай» - «пожалуйста, посиди на диване, пока не наступит шесть часов – пока эта стрелка на часах не дойдет вот сюда»)

«Примерка на себя»

Группа обсуждает свои впечатления от переформулированных просьб; ведущие дают возможность озвучить сомнения, например, чувство «неестественности» или «неискренности» от такого способа высказываться. Часто участники тренингов выражают сомнения в том, что новый способ говорить «сработает»: нужно обсудить, в какой мере мы реально можем ожидать, что наши слова немедленно изменят поведение ребенка.

Ведущие предлагают участникам для тренировки взять по 2-3 просьбы, которые они часто адресуют своим близким (приемным детям, если они уже живут с ними), но сами чувствуют, что эти просьбы звучат не совсем корректно и/или не достигают поставленного результата, и предлагают переформулировать их, работая в парах.

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

Продолжайте вести дневник, используя страницы с 50 и далее

Занятие «Профилактика эмоционального выгорания приемных родителей в период подросткового развития приемных детей. Эмоциональная устойчивость родителей»

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «эмоционального выгорания» и научить замечать его признаки
2. Активизировать собственные ресурсы и конструктивные копинг-стратегии участников для профилактики и преодоления эмоционального выгорания

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение-разминка «Мое настроение»

Ведущие просят слушателей назвать свое актуальное эмоциональное состояние (назвать чувства и эмоции), а затем обобщают названное участниками. Данное упражнение позволяет ввести тему занятия для закрепления знаний о развитии эмоциональной сферы человека.

2. Информационная часть с обсуждением «Стресс и копинг-стратегии»

Используя презентацию, ведущие обсуждают со слушателями:

- Стресс и его влияние на человека, разнообразие поведенческих и эмоциональных реакций в условиях стресса;
- Понятие «копинг-стратегия» как индивидуальный стиль, способ взаимодействия человека с ситуацией, согласно его психологическим возможностям. Функциональные и дисфункциональные копинг-стратегии (избегание, отрицание, самообвинение, помощь других, анализ ситуации, повышение ресурса и т.д.).

Выстраивая диалог, ведущий предлагает участникам обратиться к своему личному опыту и вспомнить, какие стратегии позволяют справиться со стрессом и наиболее часто используются.

3. Упражнение «24 сильные стороны личности»

Ведущие предлагают группе сформулировать трудную ситуацию, которая создает достаточно высокий уровень стресса для всех участников: например, сформулировать какие-то общие для всех опасения по поводу поведения детей.

Затем участники делятся на тройки, по очереди «вслепую» тянут карточки с вопросами и отвечают на вытянутый вопрос относительно трудной ситуации, которую группа сформулировала совместно. Эти вопросы, разработанные Д.А. Кутузовой, соотносятся с моделью «24 сильных сторон личности» К. Петерсона и М. Селигмана, подробно описанной в статье Д.А. Кутузовой «24 стороны развития личности и 24 вопроса для анализа сложной ситуации»²⁶.

Далее ведущие предлагают обсудить в тех же тройках:

- Какие вопросы, из тех, которые участник вытянул сам или которые вытянули его партнеры по тройке, были самыми интересными? Самыми сложными?
- Ответы на какие вопросы показались неожиданными? Что захотелось побольше узнать о таком способе думать и смотреть на мир?

Затем ведущие демонстрируют перечень сильных сторон, соотнесенных с вопросами, в которых они выражаются.

1. *О каких совершенно диких и фантастических способах разрешения/преобразования этой ситуации я еще не думал_а?*
2. *Что в этой ситуации можно исследовать? На какие "как", "почему" и "что из этого выйдет" можно попробовать найти ответ?*
3. *Чему эта ситуация приглашает меня научиться? Какие знания и умения могут мне помочь справляться с ней лучше?*
4. *Какие у меня есть убеждения, касающиеся этой ситуации? Как они возникли? Каковы противоположные убеждения? На чем они*

²⁶ <https://pismennyepraktiki.com/24-voprosa-dlja-analiza-slozhnoj-situatsii>

основываются? Где я начинаю действовать на автопилоте ("дальше как в тумане")?

5. Если бы ко мне за советом обратился человек в похожей ситуации, на что бы я порекомендовал/а ему обратить внимание? В чем тут суть?

6. Чего я изо всех сил не хочу в этой ситуации делать, но понимаю, что это необходимо, и знаю, что сделаю?

7. Какую линию нужно выдерживать в этой ситуации, пусть это и может быть сложно? От чего я решаю не отказываться, что я буду продолжать делать, несмотря на трудности?

8. Что я на самом деле чувствую в этой ситуации, хотя ловлю себя на том, что "не долж_на" этого чувствовать? Чего я хочу, пусть мне и неловко в этом признаться даже себе? Что я считаю правильным?

9. Что в этой ситуации приглашает меня в приключение? Какой шанс она мне дает? Как я чувствую в своем теле, что эта ситуация стоит того, чтобы полностью включиться в нее, прожить ее, испытать ее?

10. Как прожить эту ситуацию так, чтобы в результате было больше общности, близости и любви?

11. Где в этой ситуации не хватает заботы, поддержки и нежности? Кто в этой ситуации обижен? Как нужно действовать/общаться в этой ситуации, чтобы в итоге все почувствовали себя лучше?

12. В чем возможные причины, почему участники ситуации ведут себя именно так, а не иначе? Как я могу в этой ситуации повести себя максимально красиво, с достоинством, в соответствии со своими ценностями и общими правилами приличия?

13. Как в этой ситуации распределяется ответственность? Если эта ситуация затрагивает некое социальное целое (семью, группу, организацию, команду, сообщество), что было бы хорошо сделать мне, чтобы поддержать это социальное целое? Есть ли у меня представление о том, что хорошо было бы сделать ради блага социального целого другим участникам ситуации? Как я могу сообщить им об этом?

14. Кто в этой ситуации автоматически получает больше преимуществ? Как можно уравновесить ситуацию, чтобы у тех, чьи интересы/возможности ущемляются, появился бы шанс высказаться, быть услышанным, удовлетворить свои потребности?

15. Что и как можно сделать, чтобы направить активность участников ситуации в конструктивное русло? Чтобы потом участники, по возможности, вспоминали эту ситуацию с гордостью и удовольствием?

16. Есть ли в этой ситуации моменты, где кто-то поступил плохо со мной, и я на этом "застреваю"? Что может помочь мне "отпустить" эти моменты и простить тех, кто так или иначе обидел меня?

17. Какими аспектами своего поведения в этой ситуации я доволь_на? Что для меня настолько естественно, что мне было бы неловко, если бы на это обратили внимание и начали меня за это хвалить? Что мне нравится делать, как "невидимому ангелу-хранителю"?

18. Что в этой ситуации делать или говорить не стоит, потому что потом, возможно, придется расхлебывать неприятные последствия? А

где нужно заранее "подстелить соломки", на случай неблагоприятного развития ситуации?

19. От удовлетворения каких сиюминутных желаний и потребностей в этой ситуации имеет смысл отказаться - чтобы двигаться к реализации больших и значимых целей в будущем? Что мне нужно делать, пусть понемногу, но систематически, чтобы изменился/изменил_ась я – а тем самым, и ситуация?

20. Какие аспекты этой ситуации совершенны, красивы, вызывают вдохновение? Где проявляется мастерство - природы или человека?

21. Что в этой ситуации уже хорошо? За что и кого можно поблагодарить?

22. К каким хорошим последствиям может привести эта ситуация, если лучшие тенденции, присутствующие в ней, будут развиваться? Что можно сделать, чтобы поддержать развитие этих лучших тенденций?

23. Что в этой ситуации смешного? Как можно добавить смешного в эту ситуацию? Что можно сделать, чтобы развеселить и рассмешить участников ситуации?

24. Как эта ситуация помогает мне соприкоснуться с Чем-то Большим в моей жизни? Каков ее смысл в моем духовном поиске? Как ее можно использовать для духовной практики? Что может измениться в этой ситуации, если я внесу в нее то качество присутствия, которое дает духовная практика?

4. Информационная часть «Эмоциональное выгорание замещающих родителей»

Используя презентацию, ведущие обсуждают со слушателями:

- Определение «эмоционального выгорания», его отличие от усталости и стресса
- Признаки (симптомы) эмоционального выгорания
- Стадии эмоционального выгорания
- Актуальность явления эмоционального выгорания для замещающих семей

5. Упражнение «Санаторий для мамы»²⁷

Ведущий предлагает участникам сесть поудобнее, закрыть глаза и представлять себе то, о чем он говорит, а затем быть готовыми записать:

«Представьте, что вам удалось уехать в санаторий, где все тщательно оборудовано для вашего отдыха и восстановления.

Это красивое здание, очень естественно вписывающееся в сосновый лес.

Там не жарко и не холодно, чистый, ароматный воздух. Людей почти не видно.

У вас очень уютная комната, обставленная в минималистическом стиле, все сделано из натурального дерева и натуральных тканей.

²⁷ Кутузова Д.А. [Если мама на нуле: 35 практик, возвращающих к жизни](https://family3.ru/materials/35-praktik) <https://family3.ru/materials/35-praktik>

Вы ее ни с кем не делите, и никто не может к вам зайти без предупреждения. Убирают комнату в ваше отсутствие. Вы можете попросить, чтобы в комнате были цветы; можете брать книги и аудиокниги, музыкальные записи из местной коллекции, а вот телевизора и компьютера в комнате нет (и телефон после заката рекомендуют отключать и убирать в шкаф).

Из окна открывается вид, внушающий покой и тихое восхищение. Есть общий зал с креслами, столиками и окном во всю стену, где люди собираются посидеть с книгой или позаниматься каким-то рукоделием; шуметь там нельзя. Где-то есть сад, огород и ручные животные.

Представьте, что вы уехали туда на 6 недель и дома все в порядке, без вас все справляются. Вы несколько дней только валяетесь, гуляете в лесу и едите, а дальше можете подбирать себе восстанавливающие и развивающие занятия по вкусу.

В своем воображении побродите по этому санаторию, найдите места, где вам особенно хорошо. Опишите эти места и те ощущения, которые вы там испытываете. Если вам там нравится, вы можете в воображении возвращаться туда в любой момент, когда устали и нуждаетесь в отдыхе и обновлении».

Дополнительно предложите участникам выбрать в интернете или среди заранее заготовленных изображений (метафорических карт, вырезок из журналов) картинку, которая похожа на их «санатории».

Обсуждение в группе: Какие условия, какие занятия в этом санатории больше всего способствуют вашему восстановлению? Что из этого можно перенести в реальную жизнь?

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

Продолжайте вести дневник, используя страницы с 50 и далее

Занятие «Воспитательный потенциал замещающей семьи. Наказания и дисциплина. Воспитание без насилия»

Задачи:

1. Познакомить участников с отличием понятий «дисциплина» и «наказание»
2. Научить участников осознанно выбирать и применять эффективные дисциплинарные меры с учетом специфики опыта приемных детей

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Мозговой штурм «Виды наказаний»

Ведущие предлагают участникам называть известные для них виды наказания детей, записывая ответы на флип-чарт. В этом упражнении представления участников о теме выявляются через конкретные примеры, а не ассоциации или образы.

2. Упражнение «Чувства ребёнка. Неоконченные предложения»

Участникам предлагается разделить на пары и поделиться друг с другом чувствами, которые они испытывали, будучи детьми, в ситуациях наказания. Дать друг другу обратную связь и закончить предложение: «Если бы я был твоим родителем, я бы...». Результаты работы обсуждаются в общей группе.

3. Упражнение «Дисциплина и наказание – это синонимы?»

Ведущие предлагают участникам поделиться своими представлениями о значении слов «Дисциплина» и «Наказание»; о том, видят ли они разницу, и если да, то какую. Затем участникам предлагается таблица с заполненным столбцом «Наказание»; в формате мозгового штурма они предлагают свои варианты для соответствующих пунктов в столбце «Дисциплина».

Дисциплина	Наказание
А. Что-то, что исподволь внушается детям	А. Накладывается на детей.
В. Может использоваться для предупреждения проблем	В. Имеет дело с проблемой, когда она уже случилась
С. Воспитывает в человеке самоконтроль и чувство ответственности	С. Перекладывает ответственность за изменение на кого-то, кто обладает властью контролировать поведение ребенка
Д. Предлагает структуру отношений и дружескую опеку	Д. Накладывает санкции и связано с применением силы.
Е. Учит, как правильно решать и предупреждать проблемы	Е. Хотя оно может остановить развитие неправильного поведения, наказание не учит, как себя правильно вести
Ф. Побуждает ребенка развивать способность к принятию решений и нести ответственность за принятые решения	Ф. Мешает детям учиться принимать собственные решения
Г. Побуждает к желаемому поведению	Г. Может способствовать неприемлемому поведению, если это единственный способ привлечь внимание родителей

Н. Предназначена для того, чтобы защищать и воспитывать детей	Н. Часто использует и может стать причиной эмоциональной и физической боли
И. Может помочь детям лучше относиться к себе, так как они развивают в себе уверенность в своих способностях удовлетворять свои потребности разумным путем	И. Может вызвать заниженную самооценку, особенно если наказание унижает ребенка
Ж. Побуждает детей полагаться на внутренний контроль в соблюдении правил	Ж. Подразумевает, что от детей ждут ответственного поведения только в присутствии лиц, облеченных властью
К. Способствует созданию взаимовыгодных, позитивных отношений сотрудничества между детьми и взрослыми	К. Усиливает отстраненность и страх

4. Упражнения «Наказание или дисциплина – как отличить?»

Ведущие предлагают участникам разделиться на пары; каждая пара обсуждает один из самых привычных / знакомых способов влияния на поведение ребенка с опорой на вопросы. Важно, чтобы участники не только прошли по чек-листу, ответив «да» или «нет», но и чтобы они обсудили с напарником, как именно это происходит.

1. Защищает ли данный метод ребенка и не вредит ли его физическому и психологическому благополучию?
2. Способствует ли он развитию ребенка?
3. Удовлетворяются ли потребности ребенка в должной и ответственной манере?
4. Учит ли он ребенка предупреждать и решать проблемы?
5. Сохраняются ли при этом методе и/или укрепляются отношения между родителем и ребенком?
6. Способствует ли данный метод воспитанию самоконтроля и чувства ответственности у ребенка?
7. Начинает ли ребенок вести себя так, как вы от него требуете, в результате применения данного метода?
8. Лежит ли в основе применения данного метода понимание и бережное отношение к развитию и уникальности ребенка?

5. Информационный блок «Каких наказаний не может быть с приемными детьми»

Ведущие предлагают список наказаний, которые категорически не рекомендуется использовать, и просят участников объяснить, почему:

- Тайм-аут, бойкот – все, что служит прерыванию контакта (мешает развитию привязанности; не дает возможности ребенку развивать социальный интеллект и навыки)

- Когда ребенок специально «провоцирует» на наказание – надо реагировать без сильных эмоций, используя «Я»-сообщение (если это не получается, то у ребенка закрепляются привычные способы контроля над ситуацией).
- Физические наказания (опасно, если было насилие + плохо работает, так как оставляет обиду и разрывает контакт, и градус наказания нужно усиливать постоянно)
- Нельзя использовать фразы «Я тебя ненавижу!», «Лучше бы я не брала!» (воспринимается как отвержение).

Заключительный шеринг по кругу.



Домашнее задание:

Продолжайте вести дневник, используя страницы с 50 и далее

Заключительное занятие

Задачи:

1. Подвести итоги цикла занятий и помочь участникам осознать проделанный путь
2. Создать атмосферу празднования, провести «ритуал перехода» на новый уровень готовности к приему и/или воспитанию приемного ребенка

Шеринг «Мысли и чувства»

Участники делятся впечатлениями, чувствами и размышлениями, которые появлялись у них после знакомства с предыдущей темой и/или из взаимодействия с подопечным ребенком между занятиями.

1. Упражнение «Неоконченные предложения»

Ведущие просят каждого из участников в общем кругу закончить фразы:

- «Я узнал про себя, что...»
- «Я узнал про своего подростка, что...»
- «Я благодарен группе за то, что...»

2. Упражнение «Ожидания и опасения: прошлое и будущее»

А. Ведущие достают флип-чарты со списками ожиданий и опасений от участия в ШПР, составленными на первом занятии. Участники по кругу высказываются о том, что реализовалось, что нет.

Б. Участникам предлагается составить новый флип-чарт с надеждами и опасениями от дальнейшей жизни с приемным ребенком. Ведущие активно поощряют формулировать надежды, описывать желаемое будущее, а также помогают по возможности «переводить» опасения на язык конкретных поведенческих проявлений, с которыми можно работать.

3. Упражнение «Самооценка по шкале готовности»

Участники определяют уровень своей готовности к замещающему родительству на «Шкале готовности» и делятся результатами в общей группе.

4. Упражнение «Советы самим себе»

Участникам предлагается поделиться на мини-группы по принципу сходства опасений, которые они озвучили, и сформулировать несколько рекомендаций себе в будущее. Ведущие напоминают о том, что рекомендации могут касаться не только взаимодействия с ребенком, но и заботы о себе, обращения за поддержкой к окружению и специалистам.

Затем участники делятся получившимися рекомендациями в общем кругу, и снова разделяются на мини-группы по принципу сходства надежд, которые они озвучили. Ведущие предлагают им сформулировать рекомендации себе в будущее, которые повысят вероятность того, что надежды хотя бы частично реализуются.

5. Информационная часть «А что же дальше?»

Ведущие информируют участников о возможностях ШПР фонда по сопровождению замещающих семей, и о возможностях участия участников в мероприятиях фонда.

Вручение удостоверений.

Ведущие дают обратную связь каждому участнику и вручают удостоверения.

Завершающий шеринг.

Участники дают обратную связь друг другу и ведущим, делятся своими чувствами.

КАКУЮ ЕЩЕ ПОДДЕРЖКУ ПОЛУЧИЛИ СЕМЬИ РОДСТВЕННЫХ ОПЕКУНОВ

Обязательные индивидуальные консультации в ходе ШПР

Консультация 1 проводится с каждой семьей вскоре после занятия, посвященному семейной системе. На этой консультации обсуждается генограмма (составленная в качестве домашнего задания), а также создается социограмма семьи.



Для прародителей, воспитывающих своих внуков, крайне важна поддержка от ближайшего социального окружения. Обращение за поддержкой как коупинг-стратегия способно смягчить или напрямую уменьшить влияние стресса, как за счет непосредственных действий, так и за счет субъективного ощущения поддержки. В исследовании Landry-Meyer, Gerard, Guzell (2005) гипотеза о формальной и неформальной социальной поддержке как «буфере», защищающем бабушек и дедушек от стресса, не подтвердилась. Другие исследования подтверждают эту гипотезу, подчеркивая важность наличия у прародителя брачного партнера, т.е. совместный труд по воспитанию внуков, а также доступность помощи от расширенной семьи.

Однако сеть социальных контактов у прародителей, полностью воспитывающих внуков, весьма уязвима. Они могут терять друзей из-за того, что у них ослабевают общие интересы, т.к. появляются новые, нетипичные для их возраста жизненные задачи, а также из-за сложности организации встреч и общения вне дома с маленькими детьми на руках. Даже если взрослые дочь или сын, оставившие им своих внуков, вполне адекватны и не могут постоянно выполнять свои родительские обязанности по уважительной причине, их родители могут испытывать разочарование или агрессию в их адрес, что мешает обратиться к ним за поддержкой. Другие взрослые дети могут расценивать ситуацию как несправедливую – они тоже не отказались бы получать больше помощи в воспитании своих детей, иногда возникает ревность между внуками.

С другой стороны, их внуки также имеют свои связи со значимыми людьми – учителями, репетиторами, социальными работниками, врачами, – которые часто оказывают им эмоциональную и иную поддержку, выходящую за рамки их непосредственных обязанностей. Да и самим бабушкам и дедушкам опыт воспитания внуков помогает сформулировать свои позитивные стороны, уникальные знания и умения, ценности и цели, связанные с внуками²⁸.

²⁸ По мотивам Арчакова Т.О. [Родительство после родительства: бабушки, взявшие на себя воспитание внуков](#) // Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2009-1. Том 1. № 2009-1.

Консультация 2 проводится в середине цикла занятий в ШПР. Она посвящена обсуждению запросов, связанных с развитием привязанности у ребенка, а также обсуждению результатов диагностики PARI и, в широком смысле, родительских установок опекунов.

Консультация 3 проводится ближе к концу цикла занятий в ШПР, когда у опекунов появляются собственные запросы к психологу.

Содействие благополучному развитию ребенка в замещающей семье

Для детей, уже живущих в опекунских семьях, проводится курс индивидуальных психологических коррекционно-развивающих и терапевтических занятий, в том числе:

- Индивидуальные занятия с психологом, логопедом, нейропсихологом и арт-терапевтом (с одним из них или с несколькими специалистами сразу – в зависимости от потребностей ребенка)
- Семейная терапия (работа в диаде «ребёнок – опекун»)
- Организация доступа к услугам психиатра: консультации с назначением медикаментозной терапии; дополнительные медицинские обследования; подбор коррекционной программы

В результате работы со специалистами у детей улучшилась речь, нормализовалось эмоциональное состояние, снизился уровень тревожности, улучшилась коммуникация с родителями.

Вот так разные специалисты рассказывают об успехах одного ребенка, с которым они все работали:

Логопед: «За прошедший период начата работа по устранению ОНР: автоматизирован звук Р, активно используется в речи (не путает со звуком Л). Ребенок изучил несколько лексических тем, применяет новые знания повседневной жизни, меньше делает грамматических ошибок, может составить небольшой рассказ».

Нейропсихолог: «В результате прохождения курса нейропсихологических занятий у ребенка отмечается положительная динамика в развитии внимания, произвольной регуляции собственной деятельности, пространственной ориентировки, улучшение поведения».

Арт-терапевт: «На занятиях у ребёнка активизировались его внутренние механизмы само регуляции. Ребёнок стал выражать свои чувства в социально приемлемой форме, изменилось его само восприятие, проявляется положительное отношение к своей деятельности, продуктам своего творчества. В работе использовались: свободная игра с фигурками и масляной пастелью; работа с природными материалами –

камнями; работа с красками и отпечатками; регрессивная практика, работа с сенсорикой и развитием образного мышления».

Тренинг «Коммуникативные навыки приемного родителя»

Тренинг практически ориентирован и основан на методиках и книгах экспертов по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш.

В тренинге каждый участник имеет возможность:

- Видеть примеры неэффективной и эффективной коммуникации и разыгрывать их по ролям
- Разбирать сложные ситуации на примерах в комиксах
- Узнавать, как общаться с ребенком или подростком, без теории и долгих рассуждений
- Применять и отрабатывать полученные знания на практике сначала с другими участниками, а потом с детьми и не только

1. Родительские чувства и эмоции: видеть и слышать ребенка. Почему важно быть осознанным. Помогаем детям справиться с их чувствами
2. Вербальное послание. Тренируем Я-высказывание. Невербальное родительское послание. Владеть телом и голосом
3. Практическая конфликтология. Учимся сотрудничать. Альтернативы наказанию
4. Учимся понимать ребенка. Тренируем активное слушание
5. От понимания к утешению и поддержке ребенка. Пять «языков» любви
6. Родительская чуткость: видеть и слышать ребенка
7. Повторение и итоги

Программа тренинга является интеллектуальной собственностью авторов и их официальных дистрибьюторов в России. Мы предлагаем читателям самостоятельно познакомиться с книгами этих авторов и использовать материалы оттуда в своей работе.





«Родительский университет»: встречи для поиска ресурсов и развития родительских навыков

«Родительский университет» — это цикл тематических встреч, не связанных друг с другом, который можно посещать целиком или на только на интересующие темы. Его посещает смешанная группа — и родственные опекуны, и неродственные приемные родители, и усыновители; как проходящие или недавно прошедшие ШПР, так и опытные.

Темы могут частично дублировать программу ШПР, но они раскрываются с помощью других упражнений, и больше ориентированы на исследование личного опыта и переживаний, а также на анализ ситуаций, которые уже складываются в воспитании конкретных приемных детей.

Встречи «Родительского университета» проходят онлайн. Каждая встреча включает в себя:

- Краткое представление теоретического материала
- Дискуссии
- Упражнения для самостоятельного выполнения (во внутреннем плане, с бумагой / ручкой / карандашами); в тройках и мини-группах
- Бережный и структурированный разбор случаев из жизни участников

Перед началом работы тренер напоминал участникам:

- Позаботиться о себе в пространстве (удобно расположиться, взять воду / чай и др.)
- Позаботиться о материалах (заранее взять бумагу / личный блокнот для записей, ручки / карандаши, которыми нравится писать)
- Позаботиться о себе в группе (соблюдать правила, говорить о своих потребностях)

Встреча «Как опыт прошлого приемного подростка влияет на контакт с родителями в настоящем. Как улучшить отношения с подростком, минимизируя опыт травмы»

1. Знакомство участников

- Как меня зовут?
- Каков мой опыт родительства?
- Чего я ожидаю от этой встречи с учетом ее темы?

2. Упражнение - погружение: «Немного о детском и подростковом»

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы (сделать заметки, а потом поделится с группой яркими моментами):

- 1) Момент, когда вы впервые ощутили себя в уюте и безопасности с близкими?
- 2) Момент, когда вы впервые попробовали сделать что-то сами и у Вас получилось?
- 3) Событие, когда вы не просто переживали эмоции, а начали отдавать себе отчет, понимать, что вы в тот момент чувствуете?
- 4) Событие, когда Вы впервые отправились исследовать что-то в этом мире?
- 5) Момент, когда вы впервые влюбились?
- 6) Когда вы решили сознательно соврать?
- 7) Момент, когда вы впервые вступили в конкуренцию?
- 8) Когда вы почувствовали себя взрослым и самостоятельным?

Задача упражнения – погружение в опыт проживания разных возрастов в соответствии с периодизацией, представленной в концепции структуры характера в бодинамике.

Далее ведущий предлагает участникам обсудить нормальный процесс возрастного развития структур характера и в совместной дискуссии с участниками рассуждает о возможных нарушениях вследствие травматического опыта ребенка, о том каким образом это может влиять на развитие структуры его личности.

Структура характера	Возраст	Основная тема развития
Существование	2-й триместр берем. – 3 мес	Право на существование и безопасный контакт
Потребность	Рождение – 1,5 года	Право ощущать собственные потребности и заявлять о них, получать базовое удовлетворение
Автономия	8 мес – 2,5 года	Способность ощущать собственное любопытство, стремление исследовать мир, сохраняя контакт и получая поддержку, когда это необходимо
Воля	2 – 4 года	Способность планировать, определять приоритеты и совершать выборы, использовать собственную силу совершая действия, чувствовать себя компетентным и умелым, добиваться цели
Любовь-Сексуальность	3 - 6 лет	Способность поддерживать баланс между любовью и чувственностью-сексуальностью, освоение гендерных и семейных ролей
Мнения	5 – 9 лет	Способность формулировать, выражать, отстаивать, проверять реальность, менять свое мнение, соотносится с нормами и правилами, потребность понять социальную реальность, ценности общества, мотивы поведения людей
Солидарности – Проявления себя	7 - 12 лет	Установление баланса между быть частью группы и отличаться, конкурировать, выделяться, баланс между личными границами и групповой идентичностью
Пубертат	11 – 21 год	Переход от состояния зависимого ребенка в состояние независимого взрослого. Интеграция всего предыдущего опыта развития

3. Упражнение «Мой опыт потерь»

Ведущий предлагает участникам попробовать вспомнить и записать для себя, не озвучивая в группе:

1. Какие трудности и потери Вы переживали в своей жизни? Запишите 3 потери

2. В каком возрасте?
3. Какие чувства Вы испытали?
4. Что помогло Вам справиться?

Далее ведущий предлагает обсуждение в большой группе вопроса:
Как этот опыт может помочь Вам в контакте с подростком?

Участники погружаются в обсуждение именно в контексте влияния собственного травматического опыта на контакт с ребенком, так как данный вопрос адресуется к процессу ассимиляции пережитого, а не к погружению в содержание травматических переживаний.

4. Информационная часть. «Травма и ее влияние на жизнь человека»

Используя презентацию, ведущий знакомит слушателей со следующими понятиями:

- Категории травмы. Симптомы воронки травмы. Симптомы разрядки напряжения/воронка исцеления.
- Механизмы травмы и реакции на стресс: реакции бегства, борьбы, замирания, «подлизывайся и будь милым» (tend-and-befriend)
- Влияние кортизола и окситоцина на привычки построения контакта в семье приемного ребенка.
- Что нарушает травма в отношениях с близкими людьми и какие инстинктивные реакции родителя, а какие могут быть терапевтическими.

5. Упражнение: «Поиск собственных привычных реакций»

Ведущий предлагает в формате дискуссии заполнить таблицу привычных реакций каждого из участников на поведение ребенка исходя из базовых механизмов реагирования: бегства, борьбы, замирания, tend-and-befriend – реакций, как правило, инстинктивных и нарушающих контакт.

Затем группа работает над заполнением таблицы ресурсных реакций, позволяющих сохранить контакт и безопасность в отношениях как для ребенка, так и для самого родителя.

Таблица «Физиологические – первичные – ресурсные реакции» с примерами высказываний

Реакции (физиологические)	Реакции родителя первичные	Ресурсы родителя
Беги	<i>Менять тему разговора, физически выйти из комнаты, много работать...</i>	<i>Гулять с собакой, «маме нужно 5 минут»...</i>

Бей	<i>Обвинения: вот опять, ты обещал...; кого то стороннего привлечь на свою сторону и сделать из ребенка агрессора, громкий голос/крик...</i>	<i>Узнавать новую информацию; переключение на бегство или замирение...</i>
Замри	<i>Молчание с невозможностью сказать; застывание без эмоций; не дышать...</i>	<i>Дышать; медитировать; вспоминать о том где в теле хорошо...</i>
Tend-and-befriend/Подлизывайся и будь дружелюбным	<i>«Вкусняшки», подарочки, похвала на пустом месте...</i>	<i>Включенное внимание, традиции близости...</i>

6. Завершающий шеринг

Участники дают обратную связь на занятие.

Встреча «Трудное поведение и как справляться с этим родителю?»

1. Знакомство участников

- Как меня зовут?
- Каков мой опыт родительства?
- Чего я ожидаю от этой встречи с учетом ее темы?

2. Упражнение - погружение: «Детские истерики»

Ведущий предлагает участникам на примере разбора кейса – комикса о детской истерике разобрать:

- Причины возникновения острой эмоциональной реакции ребенка
- Реакции родителя, «арсенал» реагирования и как его можно расширить
- Психофизиологические аспекты аффективных состояний у детей и взрослых (реакции рептильного мозга, теория зеркальных нейронов)
- Сформулировать новые способы взаимодействия с ребенком, находящимся в состоянии истерики

Далее группа двигается к исследованию агрессивного поведения детей и подростков, а также привычного реагирования со стороны родителей. Приведенное ниже упражнение родители пробуют на практике, а также обсуждают, каким способом передать эту технику подросткам.

3. Упражнения «STOP» и «Светофор»

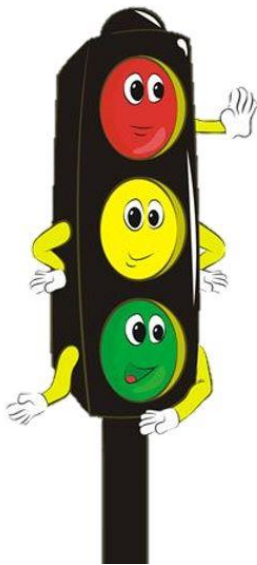
Ведущий предлагают практику контроля своего эмоционального состояния в ситуации встречи с трудным поведением ребенка.

Когда вам удастся замечать, что вы начинаете автоматически реагировать на триггеры:

- Stop – Остановитесь, сделайте паузу

- Take a breath – Вдохните
- Observe – Наблюдайте за своим состоянием
- Proceed when you feel centered – Продолжайте действовать, когда почувствуете себя «центрировано»

В ходе работы участники исследуют собственные триггеры, запускающие сильную эмоциональную реакцию, а далее пробуют трансформировать ее с помощью дыхательных техник.



СТОП!

Ты сильно зол, хочется кричать, ударить, что-то бросить, но нужно остановиться. Попроси время, чтобы успокоиться, отойди.

ПОДОЖДИ пока ты успокоишься!

Сделай несколько медленных вдохов или закрой глаза и медленно досчитай до 10.

ПОДУМАЙ и ДЕЙСТВУЙ!

Ты можешь рассказать, что тебя разозлило, или попросить помощи взрослого решить твою проблему.

Далее ведущий предлагает технику для работы с агрессивными состояниями «Светофор». Она применяется к поведению и детей, и самих родителей. Так если все время реагировать на поведение ребенка из «красной зоны» (применяя вербальное насилие или даже шлепки), то он не сможет замечать и останавливать свое деструктивное поведение если окружающие обращаются к нему спокойно.

4. Анализ типов детско-родительских конфликтов

Далее участники последовательно разбирают типы детско-родительских конфликтов

- Конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка)
- Конфликт сверхзаботы (гиперопека и сверхожидания)
- Конфликт неуважения прав на самостоятельность (тотальный контроль и указания)
- Конфликт родительского авторитета (стремление добиться своего в конфликте любой ценой)

Зачастую ребенок на притязания и конфликтные действия родителей может отвечать такими реакциями (стратегиями поведения), как:

- Реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера)
- Реакция отказа (неподчинение требованиям родителей)
- Реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий)

Участники обсуждают, какие типы конфликтов чаще всего происходят в их семьях, и какая чаще всего реакция ребенка следует за конфронтацией;

исследуют, как влияет конфронтация на развитие ребёнка; оценивают, какое завершение конфронтации носит деструктивный, а какое – конструктивный характер.

5. Упражнение «5 шагов» (по Ю.Б. Гиппенрейтер)

На примере конфликтных ситуаций из собственной жизни участники в тройках тренируются в применении алгоритма:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения; проверка.

6. Обсуждение проблемы детского обмана

Ведущий предложил участникам ответить на два вопроса:

1. Вспомните пожалуйста ситуацию, когда ребенок Вам соврал...
Какие чувства вы испытали?
 2. Теперь вспомните пожалуйста ситуацию, в которой вы соврали кому-то... Что бы вам помогло сказать правду?
- Далее последовала дискуссия о причинах вранья, а также о способах совладения, на основании комикса.

7. Информационная часть «Воровство: причины и способы совладания»

Используя презентацию, ведущий знакомит слушателей с причинами воровства:

- Воровство из интереса и для компенсации стресса
- Размытые правила относительно чужой собственности в семье
- Недостаток внимания
- Месть: сверстникам, братьями и сестрам, родителям
- Клептомания
- Воровство-приключение
- Забывчивость и рассеянность
- Невротическое воровство

После предложенного материала, участники в рамках дискуссии обсуждают основные принципы реагирования на воровство в детско-родительских отношениях:

Шаг 1. Подойти к ситуации спокойно и оцените намерения ребёнка.

Шаг 2. Поиск примеров, где воровство наказуемо, создание альтернативы получения желаемого

Шаг 3. Совместное определение последствий.

Шаг 4. Восстановление справедливости, возмещение ущерба.

8. Упражнение «Поиск собственных привычных реакций»

Ведущий предлагает участникам исследовать собственное влияние на поведение ребенка, обдумав три пункта:

1. Вспомните и запишите ситуацию, в которой вам чаще всего трудно с ребенком.
2. Как я, родитель, влияю на твое трудное поведение.
3. Далее в течение 5 минут запишите три идеи, как это изменить.

Важно отметить, что данное упражнение в начале вызывает сопротивление участников, так как нам привычно воспринимать трудное поведение, как относящееся только к личности ребенка. Но в ходе обсуждения становится заметна роль, а за ней и способы совладения родителей. Чувство беспомощности перед трудным поведением ослабевает, а желание экспериментировать с альтернативными способами совладения - усиливается.

9. Завершающий шеринг

Участники дают обратную связь на занятие.

Встреча «Школьные проблемы, учебная мотивация, профессиональное самоопределение приемного подростка. Буллинг в современной школе»

1. Знакомство участников

- Как меня зовут?
- Каков мой опыт родительства?
- Чего я ожидаю от этой встречи с учетом ее темы?

2. Упражнение – погружение «Что такое для меня школа»

С помощью простых онлайн инструментов для создания «облака слов» участникам предлагается создать «облако» слов – ассоциаций со словом «школа». После чего следует дискуссия о том, что для присутствующих родителей олицетворяет начало школьного года, какими переживаниями и ожиданиями они сталкиваются.

3. Дискуссия о мотивации

Ведущий обсуждает с участниками составляющие мотивации, в том числе, учебной мотивации у детей и подростков, такие как:

- Удовольствие от занятий
- Личная выгода
- Важность дела (как для себя, так и для окружающих)
- Ясность задачи
- Позитивный настрой
- Предполагаемый результат

Затем ведущий предлагает уйти от идеи «немотивированных» детей и дифференцировать типичные трудности, снижающие учебную мотивацию, такие как:

- Буллинг (травля) со стороны одноклассников

- Недопонимание с педагогами
- Сложные предметы и задания (с т.з. подготовки и когнитивных ресурсов самого ребенка)
- Неразделённая любовь

4. Упражнение «Мотивы моей деятельности»

Участники получают задание выбрать то или иное важное для них дело и написать от 10 до 15 предложений, начинающихся со слов «Я занимаюсь этим, потому что...», перечисляя потребности, ценности и любые другие основания заниматься выбранным делом.

Далее группа делится впечатлениями от проделанной работы. Как правило, участникам становится заметно изменение отношения к собственной деятельности и повышение уровня мотивации в ходе упражнения.

Данное и последующие упражнения ведущий предлагает родителям как примеры практик, которые можно применять общение с детьми дома.

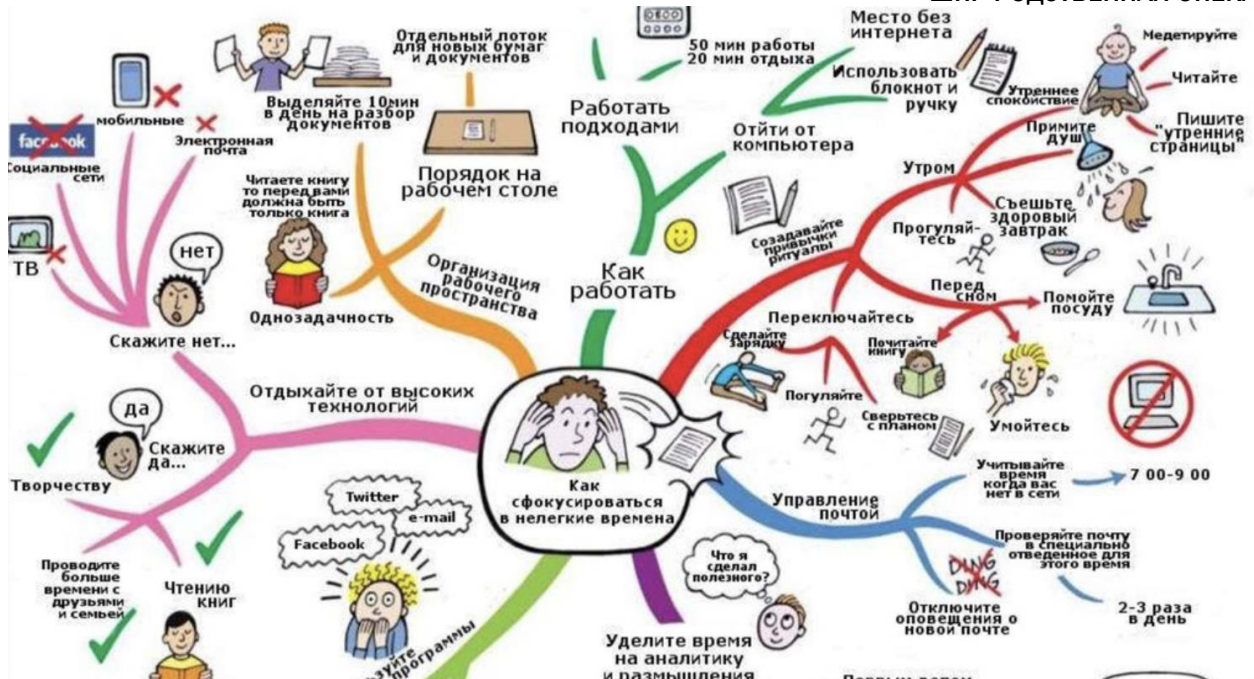
5. Практика создания «Ментальных карт» Тони Бьюзена

Ведущий предлагает использовать ментальную карту как опору для самостоятельного построения профессионального маршрута подростка.

Подобная карта способна отражать следующие критерии:

- Действия, которые должен предпринимать ученик
- Знания, навыки, ресурсы, необходимые учащемуся на различных этапах
- Индивидуальные предпочтения, например, как человек будет учиться — на дневном или вечернем отделении, важно ли ему заранее получить все навыки в вузе / колледже или, наоборот, многому научиться на рабочем месте)
- Карьерный путь, к которому стремится учащийся
- Дополнительное обучение для дальнейшего развития и продвижения по карьерной лестнице

В процессе участники пробуют самостоятельно создать наброски собственных ментальных карт по волнующим их вопросам будущего и настоящего; обсуждают, как делать это в контакте с детьми.



6. Дискуссия о школьной тревоге

Ведущий с группой обсуждают влияние школьной тревоги на снижение учебной успеваемости и мотивации. Для этого ведущий знакомит группу с механизмами тревоги при помощи наглядных моделей, таких как

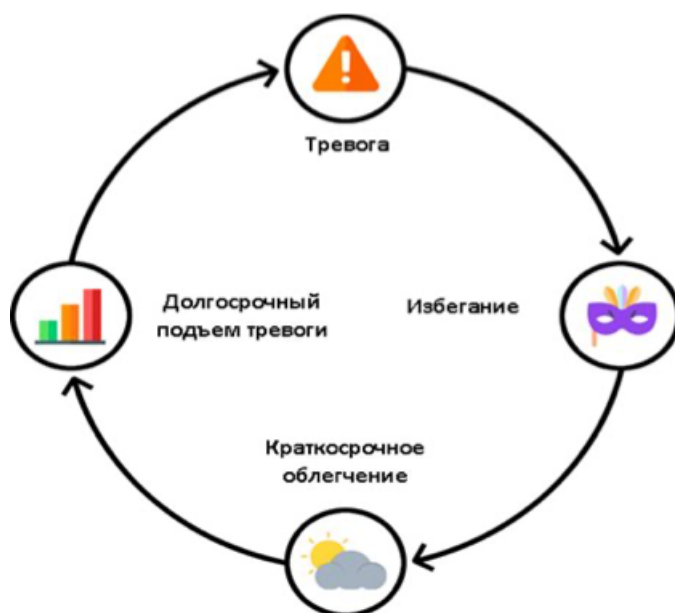
- «Формула тревоги»
- Сравнительная таблица патологической и нормальной тревоги
- «Замкнутый круг» тревоги и способы его прерывания

Вместе они применяют эти модели для обсуждения реальных ситуаций из жизни ребенка.

$$\text{Тревога} = \frac{\text{Переоценка риска} \times \text{Переоценка тяжести последствий}}{\text{Недооценка способности справиться}}$$

Таблица 1. Сравнительная характеристика нормальной и патологической тревоги

Тревога нормальная	Тревога патологическая
Связана с угрожающей ситуацией	Не связана с реальной угрозой
Усиливается при повышении ее значимости	Неадекватна значимости ситуации
Возрастает в условиях дефицита времени и информации	Не определяется дефицитом времени и информации
Реализуется	Активно вытесняется
Проявляется в виде напряженности, сомнений и неприятных предчувствий	Сопровождается чувством собственной беспомощности, ощущением надвигающейся катастрофы, напряженным и истощающим физическим ожиданием неприятностей, овладевающими сознанием озабоченностью и сомнениями
Существенно не нарушает качество жизни человека и его деятельность	Существенно нарушает качество жизни человека и его деятельность
Непродолжительна и не достигает чрезмерной силы	Продолжительна, сильно выражена
Обычно не проявляется в виде конкретных психопатологических синдромов	Обычно проявляется в виде конкретных психопатологических синдромов



Далее участникам были предложены способы психологической и физиологической поддержки в ситуации стресса.

Вот пример такой памятки:

1. Не требуйте от себя подвигов.
2. Мысленно отмечайте каждое сделанное дело, даже маленькое, а не гонитесь сразу за следующим.
3. Говорите себе, какой вы молодец и зайчик / котик / матерый волчара, несмотря на непростые условия.
4. Помните, что ваши реакции нормальны. Нормально рыдать, нормально злиться, нормально паниковать, нормально бояться, нормально замирать.
5. Определите, что сейчас точно в зоне вашего контроля.
6. Определите, какие места и моменты в вашем распорядке дня максимально предсказуемы и надежны.

7. Не оставайтесь в одиночестве, пишите тем, от кого вам сейчас хорошо. И, по возможности, не пишите тем, кто вводит вас в «штопор».
8. Минимизируйте поток новостей, особенно, гнетущих.
9. Разберитесь с комфортным вам горизонтом будущего.

После этого участники обсудили, какие формы оказываемой ими поддержки лучше всего подходят их детям в ситуации стресса и возможной школьной тревоги.

7. Упражнение «Только тебе...»

Родителям предлагается письменно закончить предложения, выбрать подходящие моменты и озвучивать часть из этих фраз ребенку хотя бы раз в день.

- Я люблю, когда ты...
- Мне нравится, что ты....
- Меня радует в тебе...
- Я горжусь тем, что ты...
- Я люблю, когда мы вместе...
- Я верю, что у тебя обязательно получится...

8. Дискуссия о прокрастинации

Ведущий обсуждает с группой понятие «прокрастинация», ее причины, отличия от «лени»; участники группы исследуют способы совладания с собственной прокрастинацией и думают, как помочь в этом детям.



Ведущий предлагает бланки методик для самоорганизации: «Списка - Муштры», матрицы Эйзенхауэра, листа с целями на неделю (можно и другие, на усмотрение ведущего). Группа обсуждает свой опыт – с какими методиками знакомы, какие сами пробовали, почему получилось или не получилось придерживаться их. Затем ведущий помогает участникам с опорой на их опыт сформулировать идеи, как

предлагать такие методики школьникам, как адаптировать их с учетом особенностей детей.

Цель на неделю

Это лист _____ с целью на неделю

На этой неделе моей целью будет:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

СПИСОК-МУШТРА
..... 201...

НАВЫК:	СПИСОК-МУШТРА							ПОТЕНЦИАЛ ДНЯ
МИН.:	СЕГОДНЯ							1..10
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								

9. Дискуссия о буллинге. Практики совладания с эмоциональным насилием

На примере кейсов из реальной жизни участников, группа исследовала индикаторы, указывающие на то, что ребенок может подвергаться буллингу.

Участники попробовали на себе методы совладания с эмоциональным насилием:

1. «Коллекция достоинств»
2. «Защитное поле»
3. «Проблемы обидчика».
4. «Техника толстокожего слона»
5. «Парировать выпады»
6. Играть с детьми в настольные, командные игры
7. Дайте ребенку реализовать себя, тренировать его сильную сторону.

В завершение ведущий предлагает алгоритм действий по поддержке ребенка, столкнувшегося с буллингом:

1. Встреча и переговоры с классным руководителем
2. Встреча и переговоры с родителями булли
3. Если не помогает – встреча и переговоры с администрацией школы
4. Если и это не помогает – обращение в государственные инстанции

Завершающий шеринг.

Участники дают обратную связь на занятие.

Встреча «Профилактика родительского выгорания»

1. Знакомство участников

- Как меня зовут?
- Каков мой опыт родительства?
- Чего я ожидаю от этой встречи с учетом ее темы?

2. Информационная часть «Что такое эмоциональное выгорание родителя?»

Ведущий в диалоге с группой анализирует понятие «эмоциональное выгорание родителя», в том числе, динамику его развития.

Стадии развития родительского выгорания:

- Стадия мобилизации. СЭВ (синдрому эмоционального выгорания) предшествует повышенная родительская активность, поглощенность ребенком (детьми), отказ от других потребностей и отсутствие беспокойства об удовлетворении собственных нужд.
- Рабочая стадия – стеническая стадия
- Стадия истощения – астеническая стадия
- Стадия адаптации, равнодушия
- Стадия личностной деформации

Симптомы эмоционального выгорания родителя:

- Эмоциональное истощение: чувство перенапряжения и истощения ресурсов

- Дегуманизация – снижение интереса к родительским задачам, эмоциональная отстраненность от ребенка
- Синдром «плохого родителя» – падение самооценки

Причины эмоционального выгорания приемного родителя:

- Объективные трудности (сложное поведение и симптомы травмы у ребенка; долгие периоды без улучшений; невозможность выйти из ситуации)
- Внутренние факторы (ощущение себя «третьим лишним», стоящим между ребенком и его кровной семьей / воспоминаниями о ней; воспитание из позиции властной заботы; внешний локус контроля)

3. Упражнение «На что похоже ваше выгорание»

В ходе данного упражнения участники работают с собственным воображением, представляя образ эмоционального выгорания. Упражнение состоит из следующих этапов:

- Поиск ресурсов в теле (заземление, области расслабления и приятных ощущений)
- «Погружение» в образ (направленное воображение), в котором помогает ведущий, задавая ориентиры для внимания, например, предлагая представить те или иные свойства (размер, цвет, какого оно на ощупь и др.)
- Затем, когда участникам удалось представить более-менее конкретный образ, их задача – трансформировать в своем воображении этот образ в более приемлемый или предпочитаемый; найти ресурсы, позволяющие проявиться изменениям.
- После упреждения следует круг свободных откликов и обсуждения, что из реальной жизни похоже на представленные в образе ресурсы, позволяющие поменять состояние выгорания на более устойчивое.

5. Упражнение на осознание собственных ценностей (по В. Франклу)

Участники в парах или тройках рассказывают друг другу о том, какие ценности являются основанием для их собственной жизни. Тот, кто рассказывает, ориентируется на три типа ценностей, а тот (те), кто его слушает – проявляют интерес и задают уточняющие вопросы, чтобы помочь сделать описание более насыщенным, детализированным.

1) Ценности переживания.

Это все что вдохновляет и радует вас, даёт вам впечатления, например, красота природы, комфорт, вкусная еда, занятия, в которых важен сам процесс и т.д.

2) Ценности творчества.

То, что вы можете делать и замечать результат, создавать что-то что важно, радует и вдохновляет вас.

3) Ценности отношения.

Они поддерживают вас независимо от того, в каком состоянии находиться ваша жизнь. Ваши убеждения, вера, отношение к вещам, которые нельзя изменить.

После этого участники делятся впечатлениями о том, каково им было рассказывать о ценностях и быть услышанными. Обычно это вызывает воодушевление и солидарность в группе.

6. Упражнение «Мои ресурсные сферы»

С опорой на модель BASIC PH ведущий предлагает участникам группы исследовать, какие типы ресурсов они наиболее часто используют в своей жизни, а какие – реже. Участники делятся опытом обращения к тем или иным сферам за ресурсами и, отталкиваясь от опыта других участников группы, планируют собственные «эксперименты» с непривычными, но потенциально привлекательными источниками ресурсов.



7. Упражнение «Ресурсный список»

Ведущий предлагает участникам сесть удобнее, закрыть глаза и поразмышлять над вопросом: «Как я восполняю свои ресурсы? Какие люди, места или занятия мне нравятся, вызывают у меня приятные чувства, придают мне силы?»

Затем участники делят лист бумаги на 3 части и заполняют столбики:

- Ресурсные люди
- Ресурсные места
- Ресурсные занятия

8. Упражнение «Ресурсное место для встречи с внутренним ребенком»

При помощи управляемой медитации участники уделяют внимание и выражают принятие «внутреннему ребенку» - части нашей личности, которая полна жизни, чувств и может сподвигнуть нас на творчество; может радоваться, удивляться и веселиться. Как правило, «внутренний ребенок» у взрослых, которые несут большую ответственность, в том числе, воспитывают много детей и/или «сложных» детей, остается фрустрированным.

Упражнение начинается с управляемой медитации «Безопасное место»; затем ведущий предлагает представить встречу со своим «внутренним ребенком» в этом месте. Чтобы помочь выстроить бережный контакт с образом внутреннего ребенка, ведущий предлагает слова поддержки, которые участники в любой момент могут обратить сначала к себе, а после уже к своим реальным детям.

- Я люблю тебя
- Я никогда не дам тебя в обиду, что бы ни случилось
- Теперь у нас будет все замечательно
- Я очень сильно тебя люблю и тебе совсем не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям – быть хорошим или плохим
- Я люблю тебя просто потому, что ты есть
- Ты можешь быть самым собой, ты можешь ошибаться, я все равно тебя сильно люблю
- Ты в безопасности, я всегда рядом с тобой
- Я вижу и слышу тебя каждое мгновение
- Я буду с тобой столько, сколько тебе будет нужно, потому что ты – часть меня
- Ты очень нужен мне
- Ты очень ценный для меня

Завершающий шеринг.

Участники дают обратную связь на занятие.

Встреча «Воспитание приемного подростка. Идентичность. Сепарация. Жизненный путь»

1. Знакомство участников

- Как меня зовут?
- Каков мой опыт родительства?
- Чего я ожидаю от этой встречи с учетом ее темы?

2. Информационная часть «Особые задачи юности и ранней взрослости»

Периодизация Д.Б. Эльконина:

- Подростковый возраст делится на младший подростковый (11-14 лет), в котором ведущей деятельностью является интимно-личностное общение со сверстниками, и старший подростковый (15-17 лет), в котором ведущей деятельностью является учебно-профессиональная.
- Юность (18-20 лет) – уникальный возрастной период, который является «мостиком» из мира детей в мир взрослых. В юности наиболее остро стоит вопрос отделения от родителей и становления автономии. По мнению Д.Б. Эльконина, основной задачей в этом возрасте становится осмысление дальнейшей деятельности, планирование вариантов развития после школы, реализация ответственности и самостоятельности
- «Для юношеского возраста важным является переживание социальной ситуации развития, готовности взрослых впустить юношу в мир взрослых, который он в свою очередь будет изменять» (Л.С. Выготский)

Другие прериодизации:

- Кризис «отрывания от родительских корней» (20 — 22 года) — переход к ранней взрослости.
- Около 30 лет — переход к средней взрослости.
- Период после 30 лет — «корни и расширение».

Упражнение «Парадоксы сепарации»

Участники группы смотрят короткий мультфильм «Пуповина» <https://youtu.be/Cc0fS3fwL8E> и обсуждают, в какой момент тесная связь с матерью стала ограничивать или тяготить героя, а когда она его действительно питала.

Затем ведущий предлагает обсудить высказывания о сепарации как балансе между близостью и отделением, чтобы «нащупать» этот баланс:

- Успешное разрешение сепарации – это способность юноши/девушки найти баланс между психологическим слиянием с родителями и полным разрывом, изоляцией от них (Варга А.Я., 2009).
- «Парадокс заключается в том, что, прежде чем почувствовать себя по-настоящему независимым и способным к саморегуляции, человеку необходимо получить достаточный опыт зависимости» (Сью Герхардт «Как любовь формирует мозг ребенка?»)»

Также ведущий обращает внимание на факторы, осложняющие процесс сепарации-индивидуации у детей-сирот:

- Нарушение привязанности
- Травматический опыт
- Задержки развития
- Потери

Упражнение «О завершении отношений»

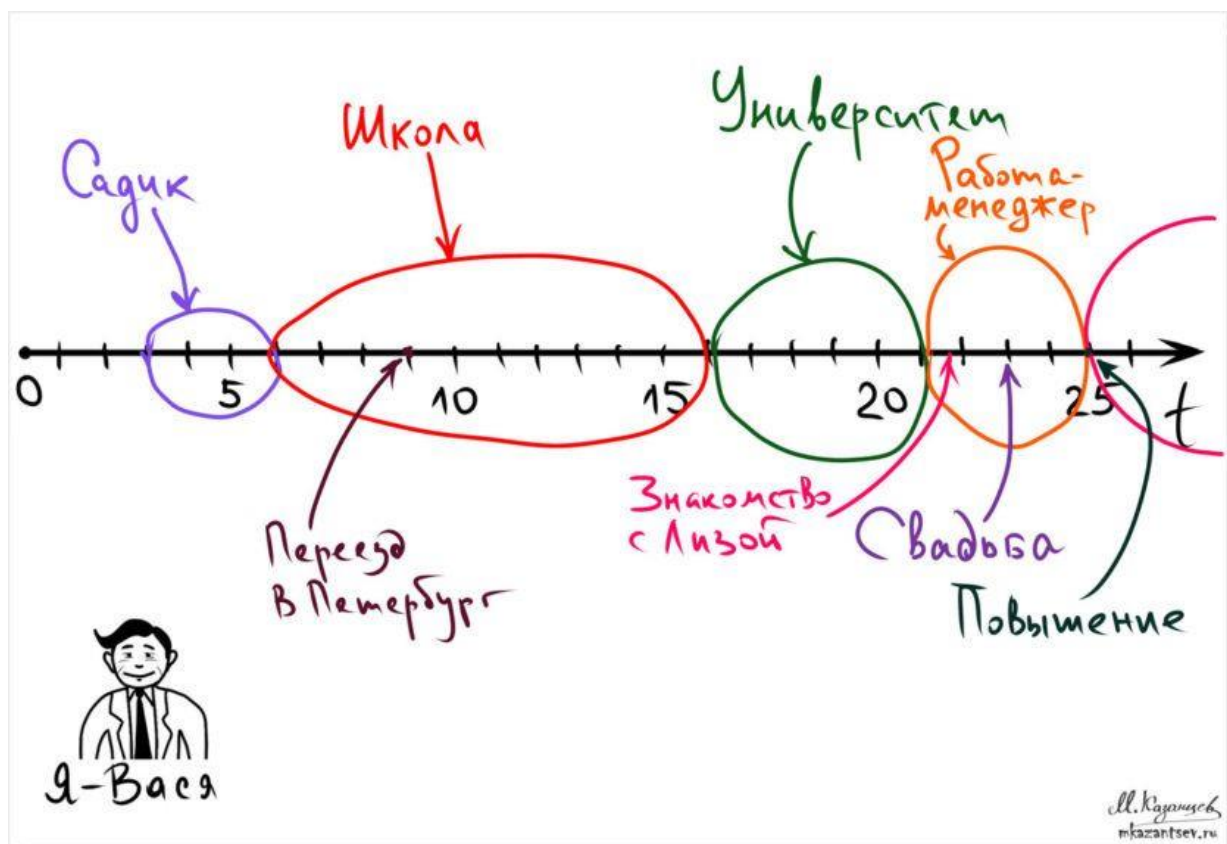
Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуацию, в которой они завершили какие-то значимые для себя отношения, и ответить самим себе на вопросы:

- Что произошло?
- Какие это вызвало эмоции?
- Что я не сказал(а), не сделал(а) в этих отношениях?
- Что из этого я бы досказал(а) или доделал(а), а что уже не имеет для меня значение?
- Каким партнером/родителем я был(а) в этих отношениях?
- Чего ждал(а) от другого, что сам(а) вложил(а) в эти отношения?
- Какую цену я заплатил(а) за эти отношения?
- Как это повлияло на мою жизнь?

Далее в общей группе обсуждаются мысли и чувства от выполнения упражнения. Ведущий предлагает подумать о том, что после сепарации отношения с ребенком не прекращаются, а трансформируются.

Упражнение «Линия жизни»

Участники рисуют свою линию жизни на «стреле времени» от рождения до нынешнего возраста и отмечают важные моменты. Также они могут отметить события, которые планируют или о которых мечтают в будущем.



Затем участники самостоятельно заполняют следующую таблицу на основе «Линии жизни», и делятся в общей группе мыслями и чувствами, которые у

них возникли в ходе выполнения упражнения, а также обсуждают, каким был для них период сепарации-индивидуации, кто их поддерживал при этом и как.

Возраст	События	Люди которые поддерживали	Чувства
0 лет	Родилась	Мама	Наверное, страх и надежда
3 года	Пошла в детский сад	Мама, воспитательница Марья Ивановна	...
5 лет	Лежала месяц в больнице	...	...

Завершающий шеринг.

Участники дают обратную связь на занятие.

Встреча «Норма и патология сексуального развития подростков. Роль и поддержка родителей»

1. Знакомство участников

- Как меня зовут?
- Каков мой опыт родительства?
- Чего я ожидаю от этой встречи с учетом ее темы?

2. Информационная часть «Стадии развития сексуальности»

Стадия 1: Начало парапубертатного периода	Стадия 2 Продолжение парапубертатного периода	Стадия 3 Начало препубертатного периода	Стадия 4 Продолжение препубертатного и начало пубертатного периода	Стадия 5 Завершение пубертатного периода
Новорожденные 0-1	4-6 лет	7-9 лет	10 и 11 лет	16-18 лет
Открытие и исследование	Усвоение правил, игры и дружба	Стыд и первая любовь	Наступает половое созревание, интерес к сексуальности взрослых	Сексуальная ориентация
Дети начинающие ходить 1-3	Фаза плохих слов		12-15 лет	Эксперименты в отношениях

Любопытство/познание своих тел.			<i>Начало пубертатного периода</i>	Накопление сексуального опыта
---------------------------------	--	--	------------------------------------	-------------------------------

Упражнение «Семейная мифология тела»

Участникам предлагается вспомнить, как в их родительской семье относились к телу и телесным переживаниям:

- Тело считалось чем-то важным, или чем-то неважным, может быть, греховным?
- Что говорили о телесных переживаниях или ощущениях?
- Говорили ли, что тела нужно стыдиться или наоборот?
- Был ли страх по отношению к телу?
- Как относились к усталости: замечали, не замечали, делали из этого спектакль?
- Каким было отношение к сексу: стыд, бесстыдство, сокрытие, игнорирование, умалчивание, спокойное обсуждение, страх, отвращение?
- Как разные члены семьи реагировали, когда кто-то болел: скрывали болезни, выпячивали, заботились о больном или игнорировали?
- Как реагировали на кокетство детей, на попытки выглядеть привлекательными?
- На эксперименты с телом: мастурбация, разукрашивание, самоповреждения и т.п.? Обсуждали ли красоту тела или никогда не касались этой темы?
- Какие пословицы и поговорки о теле повторяли?
- Какие в семье присутствовали страхи касательно тела?
- Какие запреты?
- Какие телесные практики использовали: занимались ли спортом, физкультурой, диетами, оздоровительными системами?
- Помните ли вы какие-то «семейные мифы» и предания касательно телесности?

Упражнение «Анализ нормальности сексуального поведения ребенка» (по Д. Питерсу)

Участники делятся соответствующими эпизодами из жизни и обсуждают их по следующему алгоритму:

1. Ожидаемо ли наблюдаемое поведение на данном этапе возрастного развития?
2. Соответствуют ли участвующие дети друг другу по возрасту и физическим параметрам?
3. Являются ли сексуальные действия взаимными или они носят принудительный характер (например, имеют место запугивание, использование силы, хитрость или уговоры)?
4. Превосходит ли степень секретности, окружающая поведение ребенка, ту, которую можно было бы ожидать, принимая во внимание естественное, свойственное ребенку чувство смущения?
5. Может ли ребенок контролировать свое поведение?

Дискуссия «Сексуализированное поведение детей с опытом сиротства»

Ведущий обсуждает с группой (в том числе, на материале предыдущего упражнения), что можно считать нормальным, а что отклоняющимся (сексуализированным) поведением у детей и подростков.

Нормальное сексуальное поведение	Сексуализированное поведение
• Поведение является проявлением любопытства или потребности в информации • Дети относятся к одной возрастной группе и равны по уровню физического развития • Оба ребенка (или все дети) действуют на добровольной основе • Игра на сексуальную тему происходит между детьми, которые участвуют во взаимно приятных игровых действиях и/или имеют хорошие отношения в целом, а не только во время таких игр • Сексуальные проявления ограничены по типу и частоте и происходят в некоторые моменты жизни ребенка • Если взрослые застают детей за такими действиями и велют их прекратить, дети так и поступают или, по крайней мере, временно прекращают свои действия, пока остаются на глазах у взрослых • Когда взрослые застают их за определенными действиями, дети могут испытывать смущение или демонстрировать чувство вины, но чаще всего они не выражают глубоких чувств, таких как гнев, тревога, вина или стыд • Проявления сексуальности в целом беспечны и спонтанны	• Более высокая частота сексуально окрашенных форм поведения, широкий спектр действий • Интерес к фильмам эротического и порнографического характера • Мастурбация с использованием предметов, продолжение мастурбации в присутствии других; стимуляция своих половых органов путем трения о мебель • Прикосновение к интимным частям тела взрослых • Имитация полового акта с помощью кукол или мягких игрушек; имитация звуков, характерных для полового сношения (стоны, вздохи) • Предложения детям или взрослым вступить с ними в сексуальные отношения • Попытки свершить с другим ребенком половой акт, имитация сексуального поведения взрослых • Агрессивный характер сексуального поведения

Далее участники обсуждают, с какими трудностями сексуального развития они сталкиваются именно у приемных детей, и как они связаны с особыми факторами жизненной истории ребенка, такими как:

- Дефицит любви и ласки, одиночество
- Чувство тревоги и незащищенности
- Последствие сексуального злоупотребления ребенком в прошлом
- Психические расстройства

Завершающий шеринг.

Участники дают обратную связь на занятие.

