

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
для работы специалистов
по укреплению семьи и повышению
родительской эффективности



Могилев 2019

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ДЛЯ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО УКРЕПЛЕНИЮ СЕМЬИ
И ПОВЫШЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Могилев, 2019

Авторы-составители:

Т.В.Шман, Т.В.Бахмат, И.А.Грабцевич, Н.З.Ожог, Е.В.Синюк, О.М.Цуморева

Сборник материалов для работы специалистов по укреплению семьи и повышению родительской эффективности / авт.-сост. Т.В.Шман, Т.В.Бахмат, И.А.Грабцевич, Н.З.Ожог, Е.В.Синюк, О.М.Цуморева; «SOS–Детская деревня Могилев». — Могилев: издание 2-е, 2019. — 99 с.

В издании представлен опыт сотрудников МОО «SOS–Детские деревни» и «SOS–Детская деревня Могилев» в работе с замещающими семьями и семьями, находящимися в кризисной ситуации

Адресовано специалистам отделов охраны прав детства, социально-педагогических учреждений и учреждений образования, работающих с замещающими семьями и семьями в ситуации кризиса.

© Шман Т.В., Бахмат Т.В., Грабцевич И.А.,
Ожог Н.З., Синюк Е.В., Цуморева О.М., 2019

© МОО«SOS–Детские деревни», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Международная общественная организация «SOS–Детские деревни» имеет многолетний опыт в предоставлении опеки детям-сиротам. Первая SOS–Детская деревня была основана в 1949 году в городе Имст, Австрия, Германом Гмайнером, который посвятил свою жизнь оказанию помощи детям. Вторая мировая война лишила тысячи детей своих родителей, родных и крова. SOS–Детская деревня дала им возможность вновь обрести семью и дом. Эта модель опеки оказалась настолько успешной, что в настоящий момент SOS–Детские деревни, объединенные в международную благотворительную организацию «SOS–Children’s Villages Association», являются домом для нуждающихся детей в примерно 132 странах по всему миру. С начала создания и по настоящий момент SOS–организация несет помощь детям благодаря пожертвованиям частных лиц и организаций. Изначально приоритетом в работе SOS–организации выступала долгосрочная опека семейного типа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, через воспитание их в SOS–Детских деревнях. Однако, за последние годы организация начала активно продвигать идею необходимости оказания помощи и поддержки детям и семьям в кризисной ситуации, с целью предотвращения потери ребенком семьи и создание достойного семейного окружения для тех, кто ее уже потерял. Вот уже 20 лет слова основателя движения SOS–Детских деревень Германа Гмайнера: *«Каждый ребенок должен расти в семье, в атмосфере любви, уважения и защищенности»* являются приоритетом №1 в нашей работе. Мы рассматриваем каждого ребенка как уникальную личность.

Мы являемся партнерами различных международных организаций и систематически обмениваемся с ними опытом.

Наша цель – развитие ребенка в заботливом семейном окружении.

Сегодня многие семьи сталкиваются с изменениями и проблемами, которые требуют уделять «родительству» больше внимания и поддержки, что имеет важное значение для детей, родителей и общества.

В связи с этим, существует высокая потребность в реализации подхода позитивного воспитания ребенка. Позитивное «родительство» – это родительское поведение, основанное на наилучших интересах ребенка в воспитании, расширении прав и возможностей, отказе от насилия, признании и руководстве во всестороннем развитии ребенка, гарантируя уважение и реализацию прав детей.

Таким образом, при реализации всех программ поддержки детства и укрепления семьи необходимо помнить, что на первом месте – прежде всего ребенок и его интересы.

В сборнике интегрирован международный опыт SOS–организации и практической работы специалистов проекта «Школа родителей» международной общественной организации «SOS–Детские деревни» и «SOS–Детская деревня Могилев».

О ПРОЕКТЕ «ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ» ПО УКРЕПЛЕНИЮ СЕМЬИ И ПОВЫШЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

На базе «SOS–Детская деревня Могилев» с 2014 года по 2016 год реализуется проект «Школа родителей», цель которого совершенствование родительских компетенций и продвижение прав ребенка через внедрение положительного опыта и инновационных подходов.

Мы оказываем помощь детям с риском потери семьи и тем, кто ее уже потерял и помещен в альтернативные формы опеки, через поддержку:

- усыновителей, приемных родителей, родителей-воспитателей детских домов семейного типа, опекунов, отчимов и мачех, и их детей и воспитанников.
- семей, находящихся в кризисной ситуации: нарушение детско-родительских взаимоотношений, предразводная и разводная ситуации и др.

Ежегодно в рамках проекта более 500 детей и 200 родителей являются участниками проекта и могут получать комплексную помощь.

Специалисты оказывают детям и их родителям комплексную помощь и поддержку согласно планам развития семьи:

☐ Психолого-педагогическая поддержка детей:

- консультации психолога/ психотерапевта;
- занятия по подготовке детей к школе;
- занятия с учителем-дефектологом;
- дополнительная необходимая педагогическая поддержка по восполнению пробелов в знаниях;
- творческие и игровые мастерские на каникулах и др.

☐ Коррекция детско-родительских отношений:

- психологическое консультирование родителей и рекомендации по воспитанию детей (очно, по телефону и эл. почте);
- совместные консультации родителей с детьми и общесемейные консультации.

☐ Социальная и юридическая поддержка:

- социально-культурные мероприятия по укреплению детско-родительских отношений;
- клубы и группы самопомощи для родителей;
- консультации по социальным и правовым вопросам (жильё, регистрация, социальные гарантии и др.);
- сопровождение в различные инстанции;
- консультации юриста по вопросам защиты прав ребенка.

☐ Подготовка кандидатов в родители-воспитатели детских домов семейного типа (по запросу районных отделов образования (РОО)).

□ **Интенсивная реабилитация детских домов семейного типа/ приемных семей в острой кризисной ситуации** (по запросу РОО при риске распада семьи и изъятия детей).

□ **Мультисессионные тренинги для родителей**, каждый тренинг включает от 6 до 8 занятий в каждом:

- «В начале пути» по повышению родительской компетенции для замещающих родителей с опытом работы до 3-х лет;
- «Второе дыхание» для замещающих родителей, находящихся в кризисной ситуации, со сниженной мотивацией к деятельности;
- «Счастья быть вместе» для отчимов, мачех и их супругов;
- «Как не потерять ребенка в период развода?» для родителей, находящихся в ситуации развода;
- «Я – эффективный родитель» для родителей, которые хотят повысить свою родительскую компетенцию и улучшить взаимоотношения с детьми.

□ **Клубы:**

- Клуб усыновителей г. Могилева совместно с Национальным центром усыновления и ГУО «МГСПЦ» (последняя суббота месяца);
- Клуб родителей-воспитателей детских домов семейного типа по приглашению управления образования облисполкома (1 раз в квартал в 3-х локациях);
- Группа самопомощи для женщин, перенесших развод (1-2 раза в месяц).

Кроме того, по-прежнему существует необходимость повышения профессиональной компетенции специалистов местных органов власти, социально-педагогических и других образовательных учреждений. С этой целью мы проводим различные мероприятия (семинары, тренинги, мероприятия по обмену опытом) для специалистов местных государственных и негосударственных организаций, работающих с целевой группой, для повышения их профессионального уровня.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УСТРОЙСТВА РЕБЕНКА В ЗАМЕЩАЮЩУЮ СЕМЬЮ

Приемная семья – семья, в которой супруги или отдельные граждане (приемные родители) выполняют обязанности по воспитанию детей-сирот и (или) детей, оставшихся без попечения родителей, в соответствии с Положением о приемной семье, утвержденным Правительством Республики Беларусь, на основании договора о передаче ребенка (детей) на воспитание в семью и трудового договора.

Договор о передаче ребенка (детей) и трудовой договор заключаются между органами опеки и попечительства и приемными родителями (супругами или отдельными гражданами, желающими взять детей на воспитание в семью).

На воспитание в приемную семью передается ребенок (дети), не достигший (не достигшие) совершеннолетия, на срок, предусмотренный указанным договором.

Приемные родители – приемными родителями могут быть дееспособные лица обоего пола.

Исключение составляют:

- лица, больные хроническим алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией;
- лица, которые по состоянию здоровья не могут быть приемными родителями, родителями-воспитателями детского дома семейного типа, детской деревни (городка);
- лица, лишенные родительских прав;
- бывшие усыновители, если усыновление было отменено вследствие ненадлежащего выполнения усыновителем своих обязанностей;
- лица, отстраненные от обязанностей опекуна или попечителя за ненадлежащее выполнение возложенных на них обязанностей;
- лица, имеющие судимость, а также лица, осужденные за умышленные тяжкие или особо тяжкие преступления против человека;
- лица, дети которых были признаны нуждающимися в государственной защите в связи с невыполнением или ненадлежащим выполнением данными лицами своих обязанностей по воспитанию и содержанию детей;
- лица, лишенные права заниматься педагогической деятельностью или не имеющие права заниматься педагогической деятельностью в случаях, предусмотренных законодательными актами Республики Беларусь.

*Постановление Совета Министров
Республики Беларусь от 28 октября
1999 г. №1678 «Об утверждении
Положения о приемной семье»
(изменения и дополнения
от 17.07.2012 года № 659)*

Перечень заболеваний, при наличии которых лица не могут быть приемными родителями, устанавливается Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Подбор приемных родителей осуществляется органами опеки и попечительства.

При наличии нескольких лиц, желающих стать приемными родителями одного и того же ребенка, преимущественное право предоставляется родственникам ребенка при условии обязательного соблюдения вышеупомянутых требований и интересов ребенка.

Приемные родители по отношению к принятому на воспитание ребенку (детям) обладают правами и обязанностями опекуна, попечителя (ст. 172 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье).

Приветствуется наличие у кандидатов в приемные родители педагогического, психологического, медицинского образования, а так же положительного опыта воспитания и социализации родных и усыновленных детей. Важно, чтобы кандидат был настроен на саморазвитие, повышение профессионального уровня и родительской компетенции.

Дети, передаваемые в приемную семью на воспитание – это дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, в том числе находящиеся в детских интернатных учреждениях, государственных специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной помощи и реабилитации, государственных учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального, высшего образования.

Подбор детей для передачи в приемную семью осуществляют органы опеки и попечительства, иные организации, уполномоченные законодательством Республики Беларусь осуществлять защиту прав и законных интересов детей по территориальному принципу, по согласованию с лицами, желающими принять детей в семью.

Разъединение братьев и сестер при передаче в приемную семью, как правило, не допускается, за исключением случаев, когда это отвечает интересам детей.

При невозможности размещения в одной приемной семье братьев и сестер дети могут быть переданы на воспитание в приемные семьи, проживающие на расстоянии, позволяющем обеспечить постоянное общение приемных детей, приемный родитель обязать обеспечивать их регулярное общение.

Пример: если один ребенок из троих детей-родственников страдает заболеванием и должен находиться в медицинском / специализированном учреждении, тогда в приемную семью могут быть переданы двое детей-родственников.

Дети с особенностями психофизического развития, дети-инвалиды, дети в возрасте до трех лет передаются в приемную семью только при наличии в семье необходимых условий.

Передача ребенка в приемную семью осуществляется с учетом его мнения.

Ребенок, достигший десяти лет, может быть передан в приемную семью, только с его согласия (ст. 173 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье).

Общее число детей в приемной семье, включая родных и усыновленных, как правило, не должно превышать, 4 человек.

Договор о передаче ребенка (детей) на воспитание в приемную семью заключается между органом опеки и попечительства и приемным родителем.

Основанием для заключения договора о передаче ребенка (детей) на воспитание в приемную семью является решение органа опеки и попечительства о передаче ребенка (детей) на воспитание в приемную семью.

Договор о передаче ребенка (детей) на воспитание в приемную семью должен предусматривать срок, на который ребенок помещается в приемную семью (с учетом срока, необходимого для адаптации ребенка в приемной семье), условия содержания, воспитания и образования ребенка (детей), права и обязанности приемных родителей, обязанности по отношению к приемной семье органа опеки и попечительства, а также основания и последствия прекращения такого договора.

В случае передачи на воспитание приемному родителю нескольких детей может быть заключен один договор. Если дети передаются на воспитание в приемную семью в разное время, заключается отдельный договор о передаче на воспитание каждого вновь поступающего в семью ребенка. Возможно заключение договора на срок от одного месяца до достижения ребенком возраста 18 лет или до поступления ребенка до достижения совершеннолетия в учреждение совершеннолетия в учреждение, обеспечивающее получение профессионально-технического, среднего специального или высшего образования.

В случае трудоустройства приемного ребенка по достижению возраста 16 лет договор продолжает действовать до его совершеннолетия, а выплата средств на содержание приемного ребенка прекращается.

Договор о передаче ребенка на воспитание в семью может быть расторгнут досрочно по инициативе приемных родителей при наличии уважительных причин (болезни, изменении семейного или имущественного положения, отсутствия взаимопонимания с ребенком (детьми), конфликтных отношений между детьми и других), а также по инициативе органа опеки и попечительства в случае возникновения в приемной семье неблагоприятных условий для содержания, воспитания и образования ребенка (детей), или в случае возвращения ребенка родителям, или усыновления ребенка.

Все возникающие в результате досрочного расторжения договора имущественные и финансовые вопросы решаются по соглашению сторон, а при возникновении спора – судом в установленном законодательством порядке.

Документы, передаваемые приемному родителю вместе с ребенком.

На каждого ребенка, передаваемого в приемную семью, орган опеки и попечительства или администрация учреждения образования, организации здравоохранения, организации социального обслуживания передают приемным родителям следующие документы:

- свидетельство о рождении ребенка;

- медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка, передаваемого на воспитание в приемную семью;
- документ об обучении (образовании) – для детей, получающих общее среднее образование;
- документы, подтверждающие правовые основания для передачи ребенка на воспитание в приемную семью (свидетельство о смерти родителя (родителей), копию решения суда о лишении родителя (родителей) родительских прав, признании родителей недееспособными, безвестно отсутствующими или умершими, акт органа внутренних дел об обнаружении брошенного ребенка и другие);
- сведения о наличии братьев и сестер и их местонахождении;
- опись имущества, принадлежащего ребенку, и сведения о лицах, отвечающих за его сохранность;
- документ, подтверждающий наличие у ребенка жилого помещения либо свидетельствующий о занимаемом им жилем помещении;
- иные документы, имеющиеся в личном деле ребенка.

Документы передаются непосредственно приемным родителям по акту не позднее дня заключения договора об условиях воспитания и содержания детей.

*Ожог Наталья, педагог социальный
проекта «Школа родителей»
МОО «SOS–Детские деревни»*

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

«SOS–Детская деревня Могилев» – форма жизнеустройства детей-сирот, приближенная к семейной. На практике специалисты сталкиваются с последствиями психологических травм детства и занимаются их коррекцией.

В данной статье описывается, как заметить и оказать помощь ребенку при ситуативной травме, что могут делать родители, чтобы последствия были минимальны.

Психотравма – это состояние, которое можно описать в виде симптомов, возникающее после перенесенного стрессового события (разлучение с семьей, смерть близких, авария, госпитализация в больницу, операция и т.д.) часто неожиданного. Само по себе стрессовое событие не обязательно приводит к травме. Психологическая травма происходит в момент нехватки способности справиться со стрессовыми событиями.

Психотравмирующее событие может быть однократным – ситуативным, а может носить регулярно повторяющийся характер. Последствия повторяющихся событий гораздо более разрушительны, поэтому с последствиями многочисленных психологических травм приходится работать специалистам.

Как проявляются симптомы и последствия ситуативных психотравм детства. Итак, мы имеем дело с ситуативной психотравмой, если до травматического момента развитие ребенка протекало нормально, а после события, в котором ребенок чувствует себя в опасности и бессилен что-то изменить, проявляются симптомы психотравмы: изменяется поведение и эмоциональные реакции. Основное переживание, в результате психотравмы – ужас, потеря доверия, постоянный страх.

Часто изменения в поведении детей замечают учителя или воспитатели в детском саду, продленке и могут обратить на него внимание родителей, так как эмоциональное состояние и поведение ребенка до психотравмы и после существенно отличается: появляется мышечное напряжение; избегающее поведение, например, ребенок не хочет идти к врачу, в школу, детский сад, становится более замкнутым, часто плачет, или наоборот, возникает лихорадочная активность, расторможенность, иногда таких детей считают гиперактивными. Достаточно часто дети регрессируют, ведут себя инфантильно, возникает энурез, боятся спать одни, становятся более зависимы, избирательны в еде, появляются ритуалы, стереотипии.

Внутренняя картина психологической травмы у ребенка: *«Со мной что-то не так и это сложно объяснить словами»*. Страдают в первую очередь самооценка: *«Теперь я не такой как раньше – был уверенный, а теперь сомневаюсь»*. Появляется ощущение дефектности себя, разрушается доверие к миру и близким из-за ощущения, что они не смогли защитить.

О психотравме свидетельствует изменившийся характер игры, травмирующее событие ребенок может проигрывать бесконечное количество раз. Если вы замечаете, что ребенок проигрывает драки, нападения, убийства и т.д. вы

можете поинтересоваться: «Где ты это видел, это было в мультфильме или жизни, с кем такое происходило?»

Зачастую детям начинают сниться страшные сны, монстры, возникают трудности с засыпанием. Могут появляться неадекватные реакции на звуки: закрывает уши руками, натягивает шапку на глаза.

Ребенок становится прилипчивым, держит в поле зрения родителей, боится потерять маму, проявляет чрезмерную бдительность, если куда-то идет, то волнуется, будет ли там хорошо, спокойно.

Дети с психотравмой не доверяют похвале, поддержку воспринимают как контроль. Они могут быть вялыми, много спать, перестают играть. Или наоборот становятся излишне активными, расторможенными.

Переживший психологическую травму ребенок, находится в состоянии активизированного возбуждения (настороженность, страх), что влияет на часть мозга, отвечающую за понимание, анализ информации, в результате снижается концентрация внимания, ухудшается запоминание, ухудшается обучение.

В результате психологической травмы мы наблюдаем следующие последствия в развитии личности ребенка:

- формируется низкая самооценка;
- страдает чувство собственного достоинства;
- появляется беспомощность или не возможность просить о помощи;
- неспособность решать проблемы;
- будущее пугает;
- сложно его планировать;
- изменяется способность контролировать эмоции;
- трудно доводить начатое дело до конца – энергично берется за дело, затем энергия исчезает.

В какой помощи нуждаются дети, перенесшие психологическую травму?

Информация о травме хранится в правом полушарии в виде образов и ощущений, когда мы говорим ребенку словами о том, что ты в безопасности, они мало действуют на него, так как речь – функция правого полушария, ему важно ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ.

Переживания травмы связаны с сильным страхом, ощущением опасности и бессилия. Необходимо снова формировать чувство безопасности. Можно предложить: «Найди себе самое безопасное место в доме, где тебе хорошо, тепло, уютно». Или позволить ребенку строить для себя укрытия, домики, шалаши, лепить из пластилина домики для животных или делать из коробок. Если ребенок устает – давать возможность больше отдыхать, возможность выбирать еду по своему вкусу.

Важна предсказуемость обстановки. Чтобы вернуть ощущение собственной силы и контроля ребенку нужно, понимать, что с ним будут делать, что он может регулировать происходящее, соглашаться или не соглашаться. Если идете в незнакомое место, стоит объяснить, что и как там будет происходить и

подтвердить, что вы будете рядом, и он может сказать вам, когда станет некомфортно или страшно. Предоставление ребенку возможности выбирать помогает вернуть чувство собственной силы.

За страхом и тревогой скрывается сильный гнев, он сигнализирует о присутствии бессилия. Ребенок хочет наказать того, кто причинил ему боль. Злость позволяет ощутить силу, вернуть возможность себя защищать.

Доверие в отношениях с родителями восстанавливается, если обсудить свои чувства и чувства ребенка по поводу происшедшего, выказать ему понимание, сочувствие и УТЕШЕНИЕ, словами, прикосновением, поглаживанием. Обычно стоит вспомнить, что вас успокаивало и утешало, можно расспросить ребенка о том, что ему хочется. Задача взрослых позволить чувствам ребенка излиться. Для этого поощряйте рассказывание вопросами: «*Что произошло? Что они делали? А ты? Тебе было больно, страшно?*». Когда есть доверие в отношениях, родители и педагоги достаточно чутки к детям и обсуждают с ними жизненные ситуации, детям легче справляться с трудностями.

Если у ребенка появляются изменения в поведении, поинтересуйтесь, что произошло и отнеситесь серьезно к тому, что он говорит. Вам могут казаться незначительными события – увидел сюжет по телевизору, о том, как пытаются повстанцев или сильно застыдился, когда учитель вычитывал перед всем классом, но после этого снова и снова прокручивается сюжет пыток в психике. Или каждый раз, когда ребенок выходит к доске возникает тревожное ожидание, что снова будут стыдить, а он не успеет ответить быстро и толково. Психотравмирующая ситуация имеет свойство повторяться, пока не найдешь выход из нее, не усвоишь другой опыт.

Трудно приходится тем взрослым, которые сами погружены в сильные эмоциональные переживания, например при разводе, или при переживании смерти, аварии, в которую попали вместе. Родитель сам переполнен, в него не вмещаются эмоции ребенка, тогда он их останавливает.

Также бывает сложно тем родителям и педагогам, которые сталкивались с подобным опытом в своем детстве, и им не удалось справиться. Переживания ребенка бередят их чувства, с которыми очень неприятно встречаться, это вызывает сильную злость, раздражение, ощущение тошноты, бессилия. То же самое бывает с психологом, который пытается работать с травматическими переживаниями. Психолог или психотерапевт, работающий с психологической травмой, проходит личную терапию, регулярно посещает супервизию, иначе его деятельность малоэффективна.

Из практики:

Мама привела девочку 7 лет, жалобы на плохое поведение, истерики. В ходе работы выяснилось, что девочка очень боится за маму, когда та ссорится с выпившим мужем (отчимом девочки), она стремится ее защищать, хотя на самом деле ей самой страшно и за себя и от того, что когда слышит крики, боится потерять маму. Мама отсылает ее в комнату к бабушке и не догадывается о переживаниях ребенка. Причина нечувствительности в том, что, будучи ребенком, мама испытывала то же самое, с ней так же поступала

ее мать и не догадывалась о ее страхе.

На консультацию пришла мама с ребенком 7 лет. Полгода назад у него начали болеть уши, пришлось лечиться в больнице, процедуры неприятные и болезненные, а затем удаляли аденоиды. После этого мальчик стал сопротивляться походам к врачам, кричал и отказывался ходить в поликлинику, но лечение нужно было продолжать. Мама обратилась по поводу невозможности продолжать осмотры.

Мальчик рассказывал о том, что ей теперь доверять нельзя, для него, прежде надежная мама, стала заодно с мучителями. Ребенок рассказывал психологу про боль, когда делали уколы и процедуры, и про страх, достигающий ужаса, когда в операционной привязали к креслу, (аденоиды удаляют под местным наркозом), и вся пеленка на груди была в крови.

Ему было важно, услышать, что психолог понимает как ему больно и что он очень сильно натерпелся. Врач говорил ему, что четырехлетняя девочка не кричала, а он взрослый мальчик орет. Психолог подтвердила, что в такой ситуации кричала бы тоже, потому что сильно больно. Во время разговора мама расстрогалась, у нее появились слезы. Психолог обратила внимание ребенка: «Посмотри, мама очень тебе сочувствует, она сильно переживала за тебя, ей было трудно, потому что она очень хочет, чтобы ты вырос здоровый, сильный, счастливый и ей пришлось согласиться на такое лечение, но посмотри – она очень жалеет тебя, она старается найти тебе самого хорошего врача и она привела тебя ко мне». Ребенок внимательно посмотрел на маму, забрался к ней на колени, они обнимались и плакали вместе, возникло ощущение близости, стало возрождаться доверие в их отношениях.

Дальше шло обсуждение, на каких условиях он готов пойти к врачу для обследования, проигрывание ситуации с помощью фигурок, это позволило мальчику чувствовать, что он снова может влиять на события, происходящие с ним.

В следующий раз он рассказывал, как удалось сходить к врачу, что ему уже страшно не так сильно и не очень больно. Несмотря на трудность ситуации, ему удалось с ней справиться и в этом он герой.

Если восстанавливать чувство собственной силы у ребенка, помогать ему строить планы на будущее в соответствии с его возможностями симптомы исчезнут сами по себе.



Исцеление от последствий психологической травмы происходит тогда, когда ребенок ощущает себя сумевшим справиться, выжить, в отличие от ощущения себя жертвой. Он может мечтать, становится активным, возобновляется чувство безопасности и надежды

*Цуморева Ольга, педагог-психолог
отдела поддержки семьи и ребенка
«SOS - Детская деревня Могилев»*

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «В НАЧАЛЕ ПУТИ»

(для замещающих родителей с опытом работы до 3-х лет по повышению родительской компетенции)

Пояснительная записка

Опыт, накопленный как в нашей стране, так и за рубежом, показывает, что для успешной жизнедеятельности приемной семьи недостаточно только придания ей правового статуса. Приемные родители отмечали, что они не ожидали такого количества трудностей и перемен в своей семье. Приемный ребенок сильно отличался от их собственных детей, и в действительности оказался не совсем таким, каким они его себе представляли. Его поведение не укладывалось в привычные рамки, и это не позволяло родителям использовать опыт воспитания своих детей. Кроме того, многих мучили сомнения по таким вопросам, как:

- какие чувства позволительны, а какие нет в отношении приемного ребенка;
- как себя вести, если испытываешь по отношению к приемному ребенку негативные чувства;
- какая степень близости в отношениях с приемным ребенком позволительна;
- как относиться к прошлому ребенка и его кровным родителям, надо ли поддерживать с ними отношения и др.

Указанные проблемы свидетельствуют о том, что у приемных родителей не было сформировано представления о своей роли. Ролям «мама» и «папа» обучаются в семье у своих родителей, поэтому, когда появляется свой ребенок, большинство вновь испеченных родителей достаточно быстро и безболезненно овладевают новой ролью. Содержание же роли приемного родителя не является хорошо прописанным, вынесенным из личного опыта. Отсюда возникает ролевое напряжение, связанное с неправильным пониманием роли, слабой подготовкой к ней и некачественным ее исполнением. При отсутствии четкого представления о своей роли даже успешно справляющиеся родители испытывают неуверенность и нуждаются в поддержке. Помочь сформировать правильное представление о роли приемного родителя могут только специалисты. Наиболее оптимальной формой являются занятия в тренинговой группе, которые имеют ряд преимуществ перед другими формами подготовки. Обнаружено, что в группе присутствует позитивное влияние друг на друга, получившее название «групповой эффект», которое позволяет быстро достичь цели, по которой люди собраны в группу.

Цель тренинга: развитие знаний, умений и навыков приёмных родителей с опытом работы до 3-х лет для повышения понимания приёмных детей, обучение способам эффективного взаимодействия с ними, укрепление уверенности родителей в выполнении своей роли.

Целевая группа: замещающие родители с опытом работы до 3-х лет.

Продолжительность: 6 занятий по 3 часа.

Количество участников: до 10.

Основные блоки программы:

Информационный блок заключается в расширении знаний и представлений о приёмном ребёнке, понимании и принятии психологических и физиологических особенностей приёмного ребёнка;

Развивающий блок состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребёнком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания приёмного ребёнка.

Занятие 1 «Знакомство. Профессия «приёмный родитель»»

Цели: знакомство друг с другом, с целями и темами тренинга, выявление запросов и ожиданий участников тренинга.

1. Упражнение «Интервью»

Цель: общее знакомство участников группы, сплочение.

Материалы: листочки с именами.

Каждый участник тренинга крепит листок с именем на груди.

Приёмным родителям предлагается разбиться на пары и в течение 10 мин. (5мин. в одну, 5мин. в другую сторону) рассказать друг другу о себе, о своих трудностях и радостях в воспитании приёмных детей. После этого каждый участник должен представить своего партнёра другим родителям.

2. Упражнение «Правила группы»

Цель: знакомство участников с правилами работы тренинговой группы, целями и темами тренинга.

Материалы: доска для записей, маркеры.

Ведущий знакомит участников с целями и темами тренинга, предлагает обсудить правила группы. В качестве примера можно предложить следующие правила:

1. Пунктуальность.

2. Конфиденциальность: любая информация личного характера об участниках тренинга или об истории ребенка должна оставаться в группе и не должна обсуждаться за пределами группы.

3. Иметь право получить поддержку, помощь со стороны группы, право на выражение эмоций.

4. Уважение к говорящему (не перебиваем, право на собственное мнение).

5. Высказываться только от своего имени и только о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.

После обсуждения правила записываются на доске для записей.

3. Упражнение «Мои ожидания»

Цель: общая ориентация в ожиданиях участников.

Материалы: стикеры, ручки, доска для записей.

Каждый участник пишет на стикерах свои ожидания от тренинга, прикрепляет стикеры на доске. После того, как все участники закончили, ведущий зачитывает написанное.

4. Упражнение «Качества приёмного родителя»

Цель: осознание потребности участников в получении поддержки и помощи.

Материалы: воздушные шары по 2 шт. на каждого, маркеры.

Участники надувают шары и пишут на них качества, которыми должен обладать приёмный родитель. Выбирается 1 родитель, которому вручают все шары. Шаров много, все удержать сложно. Подвести к мысли, что даже самому уверенному в себе родителю нужна поддержка и помощь.

5. Мозговой штурм «Почему дети остаются без родительского попечения»

Цель: содействие осознанию приёмными родителями причин детского сиротства.

Материалы: доска для записей, маркеры.

Родители вслух называют причины детского сиротства. Варианты, предложенные участниками, ведущий записывает на доске для записей.

В процессе обсуждения ведущий подводит участников к тому, что это не вина детей, что они остались без попечения родителей, и что лучшая форма воспитания детей – это воспитание в семье.

6. Опросник «Почему я стал (а) приёмным родителем?»

Цель: осознание родителями мотивов приёма ребенка в семью.

Материалы: для каждого участника листы опросника «Почему я стал (а) приёмным родителем?» (Приложение 1.1) .

Задание выполняется индивидуально.

Участникам предлагается ответить на вопросы. Перед началом работы ведущий предупреждает родителей, что задание выполняется для того, чтобы они еще раз подумали над тем, почему они решили взять приёмного ребенка. Результаты их размышлений будут представляться только по их желанию.

По завершении работы, ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

- *вызвало ли выполнение этого задания затруднения и почему?*
- *какие эмоции и чувства вызвало выполнение этого задания?*

Кто-то из участников группы (по желанию) может вслух проанализировать все свои ответы.

7. Упражнение «Погружение в детство»

Цель: актуализация чувства привязанности, осознание важности присутствия в детстве надёжного взрослого для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

Ведущий предлагает участникам медитацию: *«Сядьте удобно, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство. В то время, когда вы были маленькими. Представьте тёплый весенний день, вам 5,6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идёте по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело. Вы идёте по улице и рядом с вами близкий человек,*

посмотрите, кто это, вы берёте его за руку и чувствуете её тепло. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперёд, но не далеко, ждёте своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех. Поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идёте дальше и вместе смеётесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

Обсуждение результатов медитации.

8. Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия.

Участники группы делятся своими впечатлениями о работе на занятии: *что было важно, трудно, что понравилось, что чувствовали...*

9. Домашнее задание

Заполнить таблицу «Я и мой приёмный ребёнок» (Приложение 1.2).

Занятие 2 «Основные потребности ребенка. Привязанность»

Цель: знакомство родителей с основными потребностями ребёнка, последствиями нарушения привязанности, обучение приёмам формирования привязанности.

1. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: создание положительной атмосферы, сплочение группы.

Участники встают и меняются местами по какому-то признаку, например: *у кого 2 детей (3,4,5); кто любит животных, кто любит вязать, кто любит конфеты и т.д.*

2. Обсуждение домашнего задания

3. Упражнение «Потребности ребёнка»

Цель: определение круга потребностей ребенка.

Материалы: доска для записей, маркеры.

Ведущий группы предлагает участникам задание: *«У Вас в руках новорожденный ребенок. Как Вы думаете, для того, чтобы он рос здоровым, счастливым и радовал Вас, что ему нужно?»*

Участники группы высказывают свои предположения, которые после коллективного обсуждения ведущий записывает на доске для записей.

Затем ведущий комментирует и дополняет сказанное.

4. Информирование «Основные потребности ребенка» (Приложение 2.1)

Цель: знакомство родителей с основными потребностями ребёнка.

5. Мозговой штурм «Нарушение привязанности»

Цель: определить поведение детей, которое возникает в результате нарушения привязанности.

Материалы: 2 листа формата А3, 2 маркера, доска

Группа делится на две подгруппы.

Задание: обсудить и записать на листе варианты ответов на вопрос:

- для 1-й подгруппы: **Ребенок не формирует сильные привязанности.**

Каково поведение такого ребенка? Возможные варианты:

*сторонится взрослых
сам в себе, замкнут
неразборчив в установлении контактов
агрессивный, непослушный
полагается на себя
не доверяет другим*

- для 2-й подгруппы: **Какие возникнут проблемы, если у ребенка формируются слабые привязанности? Возможные варианты:**

*в обучении безответственны
с питанием
трудно заводят друзей, а если друг есть – очень требовательны
открыты к незнакомым, к физическому контакту
воровство
истерики
разрушение всего окружающего: комнаты, вещей
жестокости
гиперактивны
нарушение сна
врут (закрывают глаза на реальность)
"прилипчивы", требуют много времени и внимания*

После обсуждения листы вывешиваются на доске. Представитель от каждой подгруппы рассказывает о результатах обсуждения.

- Информирование «Приёмы формирования привязанности» (Приложение 2.2)**

Цель: знакомство родителей с приёмами формирования привязанности.

- Упражнение «Мне запомнилось в тебе...»**

Материалы: мяч.

Цель: сплочение группы.

Участники бросают друг другу мяч и рассказывают, что им запомнилось друг в друге. Мяч должен побывать у каждого участника.

- Рефлексия (см. занятие 1)**

- Домашнее задание**

Подумать, какие предметы можно положить в «Ящик с сокровищами» каждого приёмного ребёнка. Начать создание «Книги жизни» (см. Приложение 2.2)

Занятие 3 «Стадии разлуки и потери»

Цель: знакомство родителей со стадиями переживания разлуки и потери, обучение приёмам оказания помощи ребёнку.

- Упражнение «Подарки»**

Цель: создание положительной атмосферы, настроенности на занятие.

Материалы: по 2 листочка бумаги на каждого участника, коробка.

На листочках участники пишут качества, которые больше всего ценят в людях. После этого листочки сворачиваются и укладываются в коробку. Затем каждый участник по очереди достаёт по листочку с качеством и дарит его тому участнику, который, по его мнению, им обладает. Качества можно зачитывать вслух, а можно не зачитывать.

Обсуждение: приятно ли было получить подарок? Что нового узнали о себе?

2. Упражнение «Новый дом»

Цель: содействие в переживании приёмными родителями состояния ребенка, покидающего родных, свой дом; осознание важности подготовки ребенка к переходу в новую семью, учреждение.

Материалы: маркеры, доска для записей.

Все участники садятся закрытыми глазами. Ведущий рассказывает историю: *«Вечер в семье. Ужин. Все хорошо. Вдруг стук. Входит незнакомая женщина. Вас забирают. Родители возражают, хотят догнать, но их сдерживают, не позволяют сделать то, что они хотят. Закрывается машина, и вас увозят. Дальше, дальше, дальше. Привозят в другой, незнакомый вам дом. Вас встречает «какая-то незнакомая тетя» и говорит вам: «Теперь ты будешь здесь жить». Поднимаемся наверх. Вот комната, где я буду спать...»* В завершении необходимо сказать каждому участнику упражнения для себя: *«Я в безопасности, со мной все в порядке».*

Обсуждение. На доске записываются чувства, которые испытывали участники.

3. Информирование «Стадии разлуки и потери» (Приложение 3.1)

Цель: знакомство родителей со стадиями переживания разлуки и потери

4. Упражнение «Прекрасная вода»

Цель: обучение родителей приёму установления контакта с ребёнком, пережившим разрыв с кровной семьёй.

Материалы: 6 стаканов с закрасненной водой.

Ведущий группы демонстрирует прием, который используется для детей, начиная с младшего школьного возраста: Каждый стакан символизирует одного человека из жизни ребенка (родителей, социального педагога, воспитателей, приемных родителей и т.д.) вода символизирует чувства ребенка и его окружающих. При дальнейшем переливании воды (чувств) из стакана в стакан ребенку рассказывается как поведение его родителей и других взрослых привело к эмоциональной закрытости. Предлагается альтернативное поведение – открытость, для того, чтобы любовь хороших людей могла проникнуть в ребенка. Процесс сопровождается игрой с игрушками.

«Ты был пустой. Мама с папой любили тебя, ты любил их (переливаем из стакана в стакан). С папой случилась беда. Маме тяжело. Мама заболела. Ты ездил к бабушке (вода расплескалась). Забрали в приют (расплескиваем). Ты расплескивал чувства. И вдруг заметил, что в стакане осталось мало. И ты придумал очень хорошую идею – закрыться (натягиваем плотно пленку, показываем, что ничего не выливается). Социальный педагог нашел тебе новую

семью. Они тебя любят (льем из стаканов приемных родителей в стакан ребенка, но вода разливается, не попадая в стакан). Позвали психолога. Что делать? Нет обратной связи, не чувствуем ребенка, сами истощаемся. Психолог разговаривает с тобой. Твоя идея хороша, но чего ты не получаешь? Если бы ты хотя бы немного открылся, сделал маленькую щель, то ты бы пополнился чувствами (показываем, что попадает). Если бы ты хотел, мог бы в любой момент закрыться (так делаем несколько раз). В конце концов, ты наполняешься любовью приемных родителей и можешь делиться с ними (!!! полный стакан). Приёмные родители наполняются любовью, которой делятся социальный педагог, психолог, инспектор.

Обсуждение приема.

Обмен опытом: какие приёмы родители используют в своих семьях,.

5. Информирование «Общие рекомендации по оказанию помощи ребенку, переживающему горе» (Приложение 3.2)

Цель: знакомство родителей со способами оказания помощи ребёнку, переживающему горе.

6. Рефлексия (см. занятие 1)

Занятие 4 «Трудности поведения»

Цель: расширение представлений родителей о причинах трудного поведения приёмных детей; обучение способам преодоления трудностей в поведении детей.

1. Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: создание положительной атмосферы, настроенности на занятие.

Материалы: игрушка.

Каждый участник, у которого игрушка, рассказывает о цвете своего настроения и передаёт игрушку следующему.

2. Мозговой штурм «Трудности поведения»

Цель: расширение представлений родителей о возможных трудностях в поведении приёмных детей.

Материалы: доска для записей, маркер.

Ведущий предлагает участникам составить список трудностей в поведении детей. Предложенные варианты записываются на доске для записей.

Чаще всего, в список попадают следующие примеры «трудного» поведения: воровство, враньё, непослушание и негативизм, истерики, гиперактивное поведение, агрессия, отказ ходить в школу, «липнущее» поведение, вспышки раздражения и гнева, использование нецензурных выражений, уходы из дома, манипулирование и пр.

3. Информирование «Что нужно знать родителю о «трудном» поведении ребёнка» (Приложение 4.1)

Цель: знакомство родителей с причинами трудного поведения детей.

4. Упражнение «Что делать родителю?»

Цель: содействие в определении участниками способов преодоления трудного поведения детей.

Материалы: карточки с ситуациями (*Приложение 4.2*), доска для записей, 3 маркера.

Группа делится на три подгруппы. Каждой команде ведущий даёт по одной карточке с описанием ситуации.

Задание для команд: обсудить и сформулировать возможные действия родителей, которые помогают или помогут справиться с трудным поведением ребёнка.

Обсуждение организуется поочередно для каждой из ситуаций. Сначала группа представляет результаты своего обсуждения, затем другие участники могут также высказать свои идеи.

5. Информирование «Как справиться с трудным поведением ребёнка» (*Приложение 4.3*)

Цель: знакомство приёмных родителей с эффективными способами преодоления таких проблем как: детские истерики, агрессивное поведение, воровство.

После информирования спросить у родителей, изменился ли их взгляд на предложенные ситуации. При необходимости, можно вместе с родителями продумать новый план действий по преодолению трудностей.

6. Рефлексия (*см. занятие 1*)

Занятие 5 «Подросток в приёмной семье»

Цель: расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста у приёмных детей.

1. Упражнение «С чем у Вас ассоциируется подростковый возраст?»

Цель: введение в тему занятия.

Участники поочередно называют свои ассоциации, которые возникают при воспоминании того времени, когда каждый из них был подростком.

2. Упражнение «Запреты»

Цель: расширение представлений участников о том, как родительские установки сказываются на детях.

Материалы: шарфы, платки, палантины.

Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платки и пр. Ведущий просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения».

Каким мы часто хотим видеть своего ребенка (особенно подростка)?

Чтобы не ругался и не кричал (завязывается рот); и далее по тексту:

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры демонстрации запретов (завязываний), ведущий обращается к участникам с вопросами:

Что может такой человек? Выразить свою мысль? – Рот скован!

Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!

Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!

Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

Обсуждение. Какие чувства испытывал связанный человек в ходе выполнения упражнения. Как увиденное воспринималось другими участниками группы.

3. Информирование «Особенности подросткового возраста» (Приложение 5.1)

Цель: информирование родителей об особенностях подросткового возраста.

4. Упражнение «Человечки»

Цель: содействие осознанию участниками чувств, которые переживает ребенок, утративший свою семью.

Материалы: вырезанные из бумаги человечки по количеству участников (*рис. 1*).

Участникам предлагается написать на туловище человечка свое имя. На руках и ногах написать значимых для себя в детстве людей (мама, брат и т.д.). Затем участники встают в круг, положив человечков перед собой на пол. По команде ведущего участники делают один шаг в сторону от своего человечка. Им дается задание оторвать у чужого человека ту часть тела, на которой написан тот человек, общения с которым им не хватало в детстве. Затем с той же инструкцией участники делают еще несколько шагов в сторону. После чего им предлагается вернуться к своему человечку. Очень важно, чтобы каждый участник эмоционально отреагировал на то, что случилось с его человечком. Затем участники говорят о том, каких людей им не хватало в детстве, и что они оторвали у чужих человечков. В конце упражнения участникам предлагается вернуть все оторванные части человечков на свои места и снова дать эмоциональный отклик на то, как они сейчас воспринимают происходящее со своим человечком.

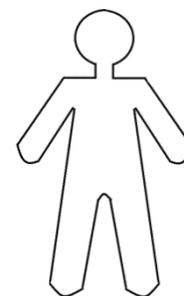


Рисунок 1

В обсуждении очень важно обратить внимание участников, что подобные чувства испытывают дети, переживающие утрату семьи.

5. Информирование «Подростковый возраст у приёмных детей» (Приложение 5.2)

Цель: расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста у приёмных детей.

6. Упражнение «Билль о правах»

Цель: осознание потребностей подростков и родителей, демонстрация возможностей для сотрудничества и компромисса между детьми и родителями.

Материалы: листы А3, маркеры.

Группа делится на две подгруппы – «дети» и «родители». Каждая подгруппа составляет список своих прав в течение 15 мин. После этого подгруппы начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в итоговый список только тогда, когда оно окончательно принято другой стороной. Каждая сторона может отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Обсуждение каждого права не должно быть дольше 3 – 5 мин.

7. Рефлексия (см. занятие 1)

Занятие 6 «Дисциплина. Поощрения и наказания»

Цель: расширение представлений приёмных родителей о возможных способах поддержания дисциплины, способах поощрения и наказания детей.

1. Упражнение «Солнце радости»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроенности на занятие.

Материалы: листы формата А3, цветные карандаши.

Каждый участник группы рисует солнце так, как это делают дети: круг с расходящимися от него лучами. На каждом луче необходимо написать то, чему родитель радуется в жизни (например: встреча с друзьями, поездка к морю, встреча с любимым человеком и т. д.). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.

2. Дискуссия «Что такое дисциплина?»

Цель: содействие формированию представлений родителей о том, что такое дисциплина и для чего она нужна.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «На ваш взгляд, что такое дисциплина, нужна ли она, что она в себя включает?»

В процессе обсуждения, ведущий дополняет и комментирует ответы родителей. Дискуссия должна подвести участников к таким выводам: разумная дисциплина – это одно из необходимых условий развития ребёнка; для ребёнка одинаковый вред наносят как чрезмерно жёсткие требования и меры воспитания, так и вседозволенность, т.е. отсутствие всяческих правил, запретов и ограничений. Способы дисциплины включают в себя установление правил, поощрения, наказания. Многие модели поведения усваивает в общении с родителями и наблюдая за их поведением. Важно быть примером ребёнку в том, чего вы хотите добиться от него. Основной задачей дисциплины не может являться добиться от него беспрекословного подчинения взрослому. Дисциплина должна способствовать тому, чтобы ребёнок сам учился понимать границы дозволенного и принимать решения. С возрастом возможности родителей контролировать поведение ребёнка уменьшаются, и ребёнок начинает сам решать, что можно, а что нельзя. Поэтому важно, чтобы усвоение норм происходило путем их «включения» в структуру личности.

3. Мозговой штурм «Поощрения и наказания»

Цель: расширение представлений родителей о возможных способах поддержания дисциплины, о допустимых и недопустимых способах поощрения и наказания ребёнка.

Материалы: доска для записей, маркеры (по количеству подгрупп).

Участники делятся на две команды. Одна команда получает задание придумать как можно больше способов поощрения ребёнка, вторая – способы наказания. На работу в группах даётся 5-7 минут. Затем каждая команда представляет результаты своей работы.

В *обсуждении* важно обратить внимание участников на следующие моменты:

- *преимущества поощрений по сравнению с наказаниями;*
- *соотношение поощрений и наказаний в пользу первых;*
- *соответствие мер воспитания поступку ребёнка, а также его возрасту и способностям понять произошедшее;*
- *использование принципа «логически вытекающие из поступка негативные последствия»;*
- *недопустимость применения любых форм физических наказаний и наказаний, унижающих личность ребёнка.*

4. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»

Цель: активизация чувства уверенности в выполнении роли приёмного родителя.

Материалы: мягкая игрушка.

Участники заканчивают предложение «*Я хороший родитель, потому что...*», передавая игрушку друг другу.

5. Рефлексия (см. занятие 1)

*Грабцевич Ирина, педагог-психолог
проекта «Школа родителей»
МОО «SOS–Детские деревни»*

Опросник «Почему я стал (а) приёмным родителем?»

Ответьте, пожалуйста, на предложенные ниже вопросы (письменно).

Почему я принял (а) решение воспитывать приемного ребенка (детей)?

Кто первый в нашей семье вслух высказал это желание? Почему?

Как изменилась моя жизнь с появлением ребенка (детей) в семье?

С какими трудностями я столкнулась (ся) с появлением ребенка (детей) в семье?

Какие радостные моменты я могу вспомнить с появлением ребенка (детей) в семье?

Таблица «Я и мой приёмный ребёнок»

Вопрос	Ответ родителя	Ответ ребёнка
Моё любимое животное и почему?		
Моё нелюбимое животное и почему?		
Мой любимый цвет и почему?		
Мой нелюбимый цвет и почему?		
Моя любимая сказка.		
Сказка, которая мне не нравится.		
Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?		

Информирование «Основные потребности ребенка»

Все дети в процессе развития движутся от беспомощности к зрелой независимости. У детей есть физические потребности, без удовлетворения которых жизнь не может продолжаться, а также определенные психологические

потребности, удовлетворение которых обеспечивает гармоничное формирование личности, ее эмоциональное благополучие.

Основные физические потребности: еда, сон, тепло, жилище, свежий воздух, солнечный свет, движение, отдых, предупреждение заболеваний и травм.

Основные психологические потребности:

- привязанность и любовь;
- непрерывность индивидуального ухода;
- ощущение психологической безопасности;
- новая информация;
- чувство самоуважения;
- возможность учиться на собственном опыте;
- реализация своих способностей;
- достижение независимости и самостоятельности.

В жизни ребёнка первостепенное значение имеет удовлетворение потребности в любви и привязанности. *Привязанность* – это способность и потребность людей создавать и сохранять прочные эмоциональные связи с другими людьми.

Привязанность имеет следующие характеристики:

- Конкретность – отчетливое предпочтение одного или нескольких человек.
- Продолжительность – чем сильнее привязанность, тем дольше она длится.
- Эмоциональная насыщенность – значимость и сила переживаний, включение всего спектра чувств. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для ребёнка. Они закладывают базовое доверие к миру, создают условия для активного познания окружающего мира и полноценного общения. У детей, воспитывающихся вне семьи, часто наблюдается апатичность, безынициативность, эмоциональное отчуждение, отсутствие сопереживания в сочетании с импульсивностью, нарушением образа «Я». Это обусловлено тем, что, во-первых, не удовлетворяются насущные потребности ребёнка (в любви, привязанности, безопасности и т.д.), а во-вторых, у большинства детей за плечами многочисленные психические и физические травмы.

Приложение 2.2

Информирование «Приёмы формирования привязанности»

Приём «Книга жизни».

Очень трудно расти и становиться психически здоровым взрослым человеком без какого-либо представления об истории своей жизни. Традиционно семья является хранителем знаний о жизни ребенка.

Дети, отделённые от кровных семей, не обладают ежедневным доступом к источнику информации касательно их личной истории. Вследствие этого им труднее развить стабильное ощущение своего «Я» и понять, как прошлое влияет на их настоящее поведение. Без этого знания им сложнее осуществлять осознанные выборы и брать на себя ответственность за свои поступки. Поэтому, у каждого приёмного ребенка должна быть своя «Книга жизни». Никогда не рано и никогда не поздно начать ее делать вместе с самим ребенком.

«Книга жизни» может:

- внести хронологию в жизнь ребенка;
- повысить самооценку и способствовать формированию идентичности;
- помочь ребенку поделиться своей историей с окружающими людьми;
- установить связи между прошлым, настоящим и будущим;
- поддержать отношения привязанности;
- повысить доверие к взрослым;
- помочь ребенку распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни;
- отделить реальность от фантазий;
- установить как позитивную, так и негативную информацию, касающуюся его кровной семьи.

О чем идет речь в «Книге жизни»?

«Книга жизни» – это рассказ о жизни ребенка, переданный словами, картинками, фотографиями и документами. В каждой «Книге жизни» должны быть упомянуты кровные родители ребенка. Детям приятно иметь информацию о своем рождении, включая данные о том, сколько они весили, какого роста были, в какой день недели родились, и в каком роддоме. Обязательно надо включить младенческую фотографию ребенка, если таковая имеется. В некоторых роддомах или домах ребенка могут сохраниться младенческие фотографии, и тогда их можно найти. Проблемы со здоровьем или отклонения в развитии, обнаруженные при рождении, также должны быть отмечены.

Каждая Книга должна включать объяснение, почему и как ребенок остался вне кровной семьи и попал в приемную семью. Взрослые часто скрывают подробности про причины помещения ребенка в учреждение. Это уклонение от сложной, болезненной темы может провоцировать последующие многолетние проблемы. Но ведь что бы ни произошло в прошлом, ребенок уже прожил все это и выжил. Он уже продемонстрировал свою способность справляться с трудностями. Факты могут быть представлены ребенку таким образом, чтобы теперь помочь ребенку осознать и принять свое прошлое, благодаря чему возможно повышение самооценки и чувства собственной значимости.

Источники информации

Члены кровной семьи являются возможным источником получения детских фотографий ребенка, воспоминаний о его раннем детстве, а также другой многообразной информации, если ребенок жил там какое-то время. В этом случае послание к кровным родителям заключается в том, что им есть чем поделиться с

ребенком, даже если они не растят его. Просьба приемных родителей о предоставлении фотографий и информации, обращенная к биологическим родственникам, заверяет последних в их важности для жизни ребенка. Информация, собранная приемными или кровными родителями, может включать:

- описание этапов развития ребенка;
- информацию о детских болезнях, прививках, травмах, госпитализациях;
- как ребенок проявлял привязанность к взрослым;
- как вел себя, когда был чему-то рад, как проявлял эмоциональный отклик;
- что его пугало;
- любимые друзья, времяпрепровождение, игрушки;
- празднования дней рождения и религиозных или семейных праздников;
- поездки;
- члены расширенной семьи, значимые для ребенка;
- забавные поступки, особенности поведения ребенка;
- прозвища;
- домашние животные;
- визиты к кровным родственникам;
- имена школьных учителей, названия школ;
- табель успеваемости;
- хобби;
- отношение к религии, посещение воскресных школ;
- фотографии всех приемных семей, где жил ребенок, их домов, их домашних животных.

Приём «Ящик с сокровищем».

Используется для установления привязанностей к приёмному родителю, сохранению воспоминаний, ценных для ребенка, может быть дополнением к «Книге жизни».

Шкатулка (коробка) заполняется значимыми вещами, как напоминание о событиях, людях из жизни ребенка. Это могут быть: игрушки, что-то из одежды, рисунки, подарок от Вас и т.д.

Приложение 3.1

Информирование «Стадии разлуки и потери»

Дети, чьи родители лишены родительских прав, переживают двойную жизненную травму: с одной стороны, это плохое обращение в родной семье и негативный жизненный опыт, с другой, сам факт разрыва с семьей. *Такую вынужденную разлуку ребенок воспринимает почти как смерть своих родителей.* Традиционные представления о том, что дети «маленькие, ничего не понимают», что «им все равно» и «они быстро все забудут» – ошибочны. Дети точно так же, как и взрослые чувствуют боль утраты близких отношений, но у них гораздо меньше возможностей защищаться, по сути – только одна: стараться не думать о том, что с ними случилось.

Еще одно традиционное заблуждение – считать, что ребенок не может любить родителей, которые так плохо с ним обращаются. А если любит, значит, «сам – ненормальный». Однако сохранение привязанности к родителям как раз является одним из признаков «нормальности» ребенка. Потребность любить и быть любимым естественна для всякого душевно здорового человека. Просто, эти дети любят своих родителей не такими, какие они есть, а такими, какими они должны были бы быть, додумывая хорошее и не замечая плохое.

Стадии переживания горя:

- 1. *Шок и отрицание.*** Получив известие об утрате, человек в первый момент отрицает услышанное: «Это не может случиться со мной, это ошибка». Характерное состояние может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем к 7-9-му дню сменяясь другим состоянием. Наиболее характерным состоянием этого периода является оцепенение. Ребенок скован, напряжен, его дыхание затруднено. Нередко возникает мышечная слабость, малоподвижность, которая периодически может сменяться периодами суетливости. Аппетит отсутствует. В сознании появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Притупляется восприятие внешней реальности. Человек психологически отсутствует в настоящем, он не слышит, не чувствует, не включается в настоящее, оно как бы проходит мимо него, в то время как он сам пребывает где-то в другом пространстве и времени. Событие утраты не став психологически настоящим, делит жизнь на несвязанные «до» и «после». Шок оставляет ребенка в этом «до», где родители были рядом. Некоторые дети бессознательно не воспринимают потерю. Они могут быть послушны, даже веселы, вызывая удивление у взрослых: «им все нипочем». Это может означать то, что они привыкают не выражать болезненные чувства, обращаясь к опыту прошлого. Они живут, изо всех сил стараясь не думать о том, что произошло, плывут по течению. Но такое состояние тянется не долго – либо последует «взрыв», когда переживания нахлынут, либо начнутся соматические и поведенческие проявления вытесняемых переживаний: рассеянность, частое впадение в прострацию, расстройство учебной и любой другой деятельности, требующей сосредоточенности и логики (глобальные расстройства внимания и интеллектуальные нарушения), капризы и слезы «без повода», ночные кошмары, расстройства желудочно-кишечного тракта и сердечной деятельности и т.п.
- 2. *Гнев.*** Дети в этот период чрезвычайно чувствительны, и они особенно нуждаются в помощи, чтобы эти подавленные чувства не нанесли вреда. Дети испытывают злость и тоску, причём иногда одновременно: Злость - это чувство может проявляться против чего-то определенного или быть самодавяющим. Дети могут не любить себя, порой даже ненавидеть, потому что они были отвергнуты оставившими их родителями, несчастливой судьбой и т.д. Они могут гневаться на

«предавших» их родителей. На «разлучников» – милицию и детский дом, которые «вмешались не в свое дело».

Тоска – это чувство может вызвать у детей стремление увидиться с членами родной семьи и повсюду их разыскивать. Нередко утрата обостряет привязанность, и ребенок начинает идеализировать даже тех родителей, которые обращались с ним жестоко.

3. **Торг.** Следующий этап переживания горя отличается стремлением вернуть утраченное. Временные границы этого периода размыты, поскольку он постепенно сменяет предшествующую фазу, но в среднем пик этой фазы приходится на 5-12-й день после утраты. Ребенок может испытывать чувство вины. Оно отражает реальное или предполагаемое отвержение или обиду, причиненную потерянными родителями. Ребёнок может думать о себе, что это он плохой, не слушался родителей, плохо помогал им – поэтому его забрали. Суть происходящего в том, что ребенок в попытке осмыслить ситуацию ошибочно принимает ответственность за происшедшее на себя. С другой стороны, он может также чувствовать вину из-за собственных чувств, например, из-за того, что он наслаждается материальным комфортом, в то время как его родители живут в бедности.
4. **Отчаяние.** Далее, как правило, наступает депрессия: человек впадает в отчаяние и ужас, теряет интерес к житейским проблемам, отдаляется от людей. Фаза острого горя, длится до 6-7 недель с момента трагического события. Сохраняются, и первое время могут даже усиливаться, различные телесные реакции – затрудненное укороченное дыхание, астения (мышечная слабость, утрата энергии, ощущение тяжести любого действия); чувство пустоты в желудке, стеснение в груди, ком в горле, повышенная чувствительность к запахам; снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны идеализация родителей, подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими. Здесь может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Ребенку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. В период острого горя его переживание становится ведущей деятельностью человека.
5. **Примирение.** Заключительная стадия – принятие или примирение. На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит. Переживание горя перестает являться ведущей деятельностью, оно протекает в виде сначала частых, а потом все более редких приступов.

Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься как еще более острые. Поводом для них чаще всего служат какие-то напоминания. Фаза, как правило, длится в течение года.

Пять этапов переживания горя не являются догмой. Этапы могут совмещаться, меняться местами, какие-то из этапов могут не переживаться.

В целом, в период адаптации к новой жизненной ситуации и свыкания с потерей, поведение ребенка характеризуется противоречивостью и неуравновешенностью, присутствием сильных чувств (которые могут подавляться) и расстройством учебной деятельности. Обычно адаптация происходит в течение года. На протяжении этого периода воспитатели могут оказать существенную помощь ребенку, и это послужит «цементом», скрепляющим новые отношения. Однако, если какие-либо из перечисленных выше проявлений сохраняются на более долгий срок, имеет смысл обратиться за помощью к специалистам.

Приложение 3.2

Информирование «Общие рекомендации по оказанию помощи ребенку, переживающему горе»

1. Наблюдайте за изменениями в поведении вновь прибывшего ребенка. Поскольку в первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность, относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.
2. Ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Покажите ребенку его комнату (либо часть комнаты), его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объясните, что это – его пространство. Расскажите о распорядке дня в вашем доме.
3. Можно назначить кого-то из старших детей «опекуном» такого ребенка. Лучше, если это будет кто-то, кто имеет аналогичный опыт и может, при необходимости, поддержать. Взрослые должны следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали.
4. Фотографии, игрушки, одежда – все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни. Важно: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.
5. Покажите ребенку, что вы готовы в любой момент поговорить с ним о произошедшем. Он должен знать, что тема разлуки с семьей не является запрещенной для обсуждения. Если он хочет сам поговорить с вами об этом, не уклоняйтесь от беседы и не пытайтесь сменить тему разговора. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах.

6. Если ребенок подавлен и проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его, и скажите о том, что вы понимаете, как грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Подумайте вместе, что могло бы ребенку помочь.
7. Объясните ребенку, что плакать не стыдно: *«Ты очень любил маму, я тебя понимаю»*. Если ребенок расплакался – не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе и через некоторое время успокойте: если слезы есть внутри, лучше их выплакать. В то же время покажите ему, что и в этой ситуации можно улыбаться и смеяться.
8. Поощряйте ребенка говорить о своих страхах. Ребёнку необходимо признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.
9. Старайтесь быть в контакте с родителями или другими значимыми людьми ребенка. Ребенок, который знает, что вы поддерживаете отношения с людьми из его прежней жизни, чувствует себя в большей безопасности. Обсуждайте с ребенком изменения, происходящие в жизни его семьи.
10. В доме должно быть подходящее место, куда ребенок мог бы при необходимости прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать. Не навязывайте в этот момент ему свое общение.
11. Часто, дети считают себя виноватыми в лишении родителей родительских прав. Объясните, что ребенок не может отвечать за поступки и поведение взрослых людей, даже если они являются его родителями.
12. В моменты агрессии маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить. Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий, либо отправить их на длительную прогулку пешком или на велосипеде.

Приложение 4.1

Информирование «Что нужно знать родителю о «трудном» поведении ребёнка»

Любое поведение имеет свои причины и некоторые цели. Если ребёнок ведёт себя «плохо» – значит, он пытается сообщить Вам что-то важное. Возможно, он просит о помощи. Прежде чем принимать меры, постарайтесь понять причины трудного поведения ребёнка. Иногда причины кроются в прошлом негативном опыте ребёнка. Это может быть отсутствие других, «хороших» моделей поведения. В этом случае просто наберитесь терпения и объясняйте ребёнку, какое поведение Вы ожидаете. Подавайте ему пример. Поощряйте поведение, которое считаете правильным. Иногда требуется время, чтобы избавиться от старых привычек. Возможно, своим поведением ребёнок пытается рассказать Вам, что происходило с ним до того, как он оказался у Вас. Если это так – это означает, что ребёнок начал Вам доверять. Выслушайте ребёнка, посочувствуйте ему, позвольте рассказать о своих переживаниях. Если прошлый опыт ребёнка был

очень травмирующим, то может понадобиться помощь специалистов. Иногда причины связаны с текущей ситуацией. Трудное поведение появляется, когда ребёнок испытывает стресс, напряжение, утомление, когда к нему предъявляются слишком высокие и/или жёсткие требования. Также, причинами могут быть недостаток эмоционального тепла и внимания со стороны родителей, нарушения детско-родительских отношений, конфликты в семье, насилие. Во всех этих случаях нужно изменять ситуацию. Иногда взрослым нужно изменять своё поведение или взгляды. Также, трудности в поведении являются закономерным и ожидаемым этапом адаптации ребёнка в приёмной семье. Однако, если трудности длятся на протяжении нескольких месяцев, или появляются после периода долгого проживания ребёнка в семье – с большой вероятностью это связано с особенностями текущей ситуации и сложившимися отношениями в приёмной семье. Помните о том, что сам ребёнок не всегда может понять, что с ним происходит и объяснить это взрослому. Понять причины трудного поведения ребёнка – задача взрослых. Только если работать с причинами, можно помочь ребёнку преодолеть трудности и прийти к желаемому результату. Борьба исключительно с «симптомами» – неэффективно, поскольку, если ребёнок продолжает испытывать напряжение, то есть опасность, что на место одних симптомов придут другие. Помните также и о том, что взрослым тоже иногда нужна помощь и поддержка. Мы тоже можем уставать, испытывать напряжение и стресс. Иногда нам трудно встать на позицию сопереживания ребёнку, потому что его поведение вызывает у нас гнев, обиду, тревогу, недоумение, страх, растерянность и т.д. Обращайтесь за помощью, если чувствуете, что не справляетесь сами.

Приложение 4.2

Карточки с ситуациями

Ситуация 1. Маше 6 лет. Девочку взяли из детского дома 6 месяцев назад. Первое время в семье все шло хорошо, но примерно через месяц Маша начала негативно реагировать на простые требования и ограничения взрослых (просьбу убрать за собой игрушки, ограничение сладостей, отказ купить дорогую игрушку и пр.) Девочка начинает плакать, кричать, устраивать «сцены». Ей бывает трудно успокоиться. Иногда она настолько себя не контролирует, что может ударить взрослого, или удариться сама. А недавно к этим трудностям добавились истерики по утрам, во время сборов в детский сад.

Ситуация 2. Пете 9 лет, он учится во втором классе. В приёмной семье Петя совсем недавно. Петя почти год жил в приюте, после того, как его забрали из его родной семьи, в которой мальчик подвергался физическому насилию. На прошлой неделе приёмных родителей вызвали в школу и сказали, что мальчик ведёт себя агрессивно по отношению к своим одноклассникам. Он может ударить другого ребёнка, когда тот не делает то, что хочет Петя. А накануне Петя устроил серьёзную драку с мальчиком, который его обозвал.

Ситуация 3. Ане 8 лет, она живёт в приёмной семье вместе со своей младшей сестрёнкой Катей (3 года) уже год. Приёмная мама воспитывает девочек одна, и почти всё свободное время уделяет младшей, поскольку у Кати есть трудности со здоровьем. Аня вполне самостоятельная девочка, однако, она очень нуждается во внимании. Также, Ане никак не удаётся наладить отношения с ребятами в школе: с ней никто не хочет дружить. Некоторое время назад приёмная мама заметила, что у неё стали исчезать небольшие суммы денег. Она не придавала этому значения, т.к. думала, что просто не помнит, как потратила. Но вчера у неё пропало несколько украшений, среди которых была как бижутерия, так и ювелирные изделия. Сразу же выяснилось, что украшения взяла Аня. Почти всё она раздала своим одноклассницам в школе.

Приложение 4.3

Информирование «Как справиться с трудным поведением ребёнка»

Истерики – это ответ ребёнка на трудности, с которыми он сталкивается, в частности, на запреты, ограничения, неудачи, невозможность получить что-то прямо сейчас и пр. В основе истерики лежит гнев, который появляется в ответ на запреты и ограничения. Реагируя сильным протестом, ребёнок пытается получить то, что он хочет. Чаще всего истерики встречаются у детей в возрасте от 18 месяцев до трёх лет, но бывают и у детей постарше. Дети, которые воспитывались в детском доме, и затем оказались в семье, также часто прибегают к истерикам в ответ на новые правила, ограничения и запреты (с которыми он не сталкивался ранее). С истериками помогают справиться такие действия взрослых:

- проговорите чувства ребёнка, можете связать их с ситуацией: *«Ты рассердился, потому что я не даю тебе конфету»;*
- опишите действия ребёнка, не оценивая и не объясняя их: *«Ты громко плачешь»;*
- старайтесь сохранять спокойствие, даже если ребёнок сильно возбуждён;
- маленького ребёнка, если он перевозбуждён, можно взять на руки и крепко обнять, ограничив, таким образом, его движения; в это время продолжайте проговаривать чувства ребёнка;
- когда истерика носит ярко выраженный демонстративный характер, может помочь тактика «сознательного игнорирования»: отойдите на несколько шагов от ребёнка и не реагируйте никак на его поведение, или уйдите в другую комнату. Делая это, вы должны сначала убедиться в безопасности ребёнка (маленькие дети иногда настолько не контролируют себя во время истерик, что могут нанести себе травму); однако не злоупотребляйте этим приёмом, поскольку подобное поведение взрослого может быть сигналом ребёнку о том, что Вам безразличны его чувства;
- не эффективно объяснять что-либо, «читать нотации» или наказывать ребёнка, который находится в состоянии истерики;

- когда ребёнок успокоился, с ним можно обсудить существующее правило. Например: *«Сначала надо съесть второе, и только потом я дам тебе конфету»*;
- *«Ты можешь выбрать только одну игрушку в этом магазине»; «Мы с тобой договаривались, что уйдём с площадки в три»*;
- помните, что неуверенная позиция взрослого, непоследовательность и несогласованные действия разных членов семьи, стремление в ответ на истерику предоставить ребёнку всё, что он хочет – провоцируют дальнейшие истерики ребёнка.

Агрессивное поведение. Причин агрессивного поведения ребёнка существует много. Наиболее распространёнными являются: неумение по-другому выражать свой гнев; реакция ребёнка на жестокость среды, в которой он жил (включая физическое насилие, унижение, отвержение, пренебрежение нуждами); «выученный» способ поведения (если ребёнок жил в среде, где насилие считалось нормой); способ привлечь внимание вследствие недостатка эмоционального тепла; самозащита. В зависимости от причин, могут быть разные стратегии реагирования на такое поведение ребёнка:

- если агрессивное поведение ребёнка – последствие пережитой травмы, то нужно помочь ребёнку справиться с трудными переживаниями. Поговорите с ним о его чувствах, в том числе чувствах гнева, злости, позвольте выражать свои чувства безопасным для других людей способом. Если чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, обращайтесь за профессиональной помощью;
- научите ребёнка приемлемым и безопасным способам выражения своего гнева и других негативных чувств, объясните, почему нельзя использовать физическое насилие, будьте тверды в запрете на физическую силу. Будьте примером ребёнку во всём этом;
- уделяйте ребёнку достаточно внимания, теплоты, заботы, любви; убедитесь, что ребёнок не чувствует себя одиноким, ненужным, брошенным. Проводите с ним время, играйте, ходите на прогулки, разговаривайте о его чувствах и делах;
- помните, что если ребёнок находится в агрессивной по отношению к нему среде (например, подвергается физическим наказаниям или эмоциональному насилию в семье), агрессивное поведение ребёнка будет закономерной реакцией. Пока не будут устранены причины, ничего не удастся сделать с последствиями.

Детское воровство. У детского воровства также существует множество причин, среди которых чаще всего встречаются: недостаток внимания и эмоционального тепла со стороны родителей; «выученный» способ поведения (если воровство было способом выживания или поощряемым поведением); несформированные представления о том, что такое «своё» и «чужое» (особенно часто это встречается у воспитанников интернатных учреждений); неуважение со стороны взрослых к «собственности» ребёнка (например, взрослые свободно распоряжаются личными

вещами и игрушками ребёнка); отсутствие собственных карманных денег (в том возрасте, когда это уже необходимо); иногда причиной воровства ребёнка становится давление на него и вымогательство со стороны других детей. Понять причины воровства поможет информация о том, при каких обстоятельствах, что и у кого ребёнок взял, а также как распорядился этими вещами.

Приложение 5.1

Информирование «Особенности подросткового возраста»

Подростковый возраст называют переходным. За очень короткий срок, примерно с 12 лет до 15 (девочки чуть раньше, мальчики чуть позже) ребёнок превращается во взрослого: меняются его организм, психика, отношение к нему окружающих, причём эти изменения могут происходить не одновременно, то помогая, то мешая друг другу.

Наиболее очевидны физические изменения. Увеличивается рост, происходит половое созревание. Этот процесс сопряжен и не только с радостями, но и с трудностями. Внутренние органы не успевают приспособиться к обслуживанию больших габаритов, работают с напряжением, отсюда утомляемость, сонливость. Нередко обостряются хронические заболевания, появляются новые. Отражается на самочувствии и гормональная перестройка. Привычные для взрослого, но совершенно новые для подростка дозы половых гормонов потрясают его организм. Накатывая волнами, они вызывают то апатию, то беспричинное возбуждение, снижают умственную работоспособность, доставляют неприятности побочными явлениями: проблемами с кожей, полнотой.

Изменения тела в свою очередь вызывают смятение в душе. *А вдруг не вырасту (вырасту слишком сильно)? Почему я такой худой (толстый)? Почему, у меня очень маленькая (большая) грудь. У меня совсем не растут (так быстро растут) усы!*

Для человека в этом возрасте самое важное в жизни – отношения с людьми. Это отодвигает на второй план и учебу, и увлечения. Но вот парадокс – именно свойственная этому возрасту поглощенность собой, затрудняет контакт и взаимопонимание с окружающими. Часто становятся очень напряжёнными отношения в семье. Подросток решает задачу по отделению от родителей, по преодолению в своем сознании их незыблемого авторитета. Подросток вдруг понимает, насколько он и его родители – разные люди, как отличаются их вкусы, мнения, ценности. Естественно, свои предпочтения он считает единственно верными, а родительские – устаревшими и скучными. Подросток и его родители находятся словно в разных системах координат: он стремительно меняется – они стараются сохранить стабильность; они хотят, чтобы он сначала поумнел и стал ответственным, а потом проявлял своеволие – у него получается только наоборот. Растерянные происходящими в любимом ребёнке изменениями, родители срочно «берутся за воспитание», что окончательно портит отношения. Подросток приходит к выводу, что «с ними не о чем разговаривать» И вместе с тем ему остро не хватает близости с родителями, он страдает от одиночества, хочет возобновить контакт и не знает как. Он отдаляется от семьи, подчёркивает своё равнодушие. Возможно, этот характерный для подростков способ психологической

защиты и лег в основу распространённого убеждения, что семья в этом возрасте не важна. Однако исследования психологов показывают, что причиной психологических проблем, тяжёлых переживаний и даже попыток самоубийства у подростков в подавляющем большинстве случаев становятся отношения с родителями. Хотя сами родители обычно бывают уверены, что «ему все равно».

Особую роль в жизни подростка играют сверстники. На самом деле, даже в школу, как показывают опросы, они ходят в первую очередь ради общения с одноклассниками. Успехи в учебе имеют для них смысл, только если способствуют авторитету среди сверстников. Если же в данном коллективе быть отличником зазорно, то способный мальчик может, например, специально перестать делать уроки, чтобы «соответствовать требованиям», потому что роль белой вороны, изгоя из коллектива для подростка намного хуже любых репрессий со стороны родителей и учителей. Он стремится одеваться, говорить, думать «как все наши».

Некоторые трудности подросткового возраста неизбежны. Однако далеко не для всех он становится очень тяжёлым, травмирующим периодом. Много зависит от того, насколько благополучным был предшествующий опыт подростка, какая у него «группа поддержки» – друзья, семья, учителя.

Приложение 5.2

Информирование «Подростковый возраст у приёмных детей»

Поскольку подростковый возраст сопровождается агрессивностью и обесцениванием взрослых у всех молодых людей, у приёмных детей эти чувства носят ещё более выраженный характер.

В подростковом возрасте ребёнок может изменить своё отношение к приёмным родителям, критиковать их, особенно когда испытывает обиду. Приёмные дети часто пытаются быть похожими на своих кровных родителей. Если подросток обладает ограниченной информацией о кровной семье, он домысливает недостающие нюансы (порой идеализируя образ родителей).

Молодые люди настойчиво требуют независимости. Парадоксально, но подросток, в глубине души страшась отделения от приёмных родителей, может в то же время переходить все мыслимые границы. Например, яростно отстаивать свою независимость и заявлять о своей непричастности к семье: «Ты не можешь указывать мне, что делать! Ты мне не мать!» В моменты обострений, возможно, вы услышите слова о том, что ему в родной семье было бы лучше, что вы плохие родители. Ребёнок может считать, что его не любят или к нему плохо относятся, потому что он неродной.

Взрослеющий ребёнок отстраняется от взрослых, у него появляются секреты. Он многое пробует, чтобы подтвердить своё взросление.

Многие проблемы, свойственные детям подросткового возраста, воспринимаются замещающими родителями остро в связи со страхом «генетических предрасположенностей». Страх того, что ребёнок будет похож на своих кровных родителей и пойдёт по их стопам, мешает взаимопониманию с подростком и поиску адекватных воспитательных подходов.

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»
(для замещающих родителей, находящихся в кризисной ситуации,
со сниженной мотивацией к деятельности)

Пояснительная записка

Работа приемных родителей – специфическая работа. Многие нюансы этой деятельности становятся явными только после того, как дети уже находятся в семье и родители начинают с ними жить. Дети, оставшиеся без попечения родителей, имеют ряд психологических особенностей, которые необходимо учитывать для того, чтобы, насколько возможно, смягчить и восполнить последствия негативного жизненного опыта и помочь ребенку успешно социализироваться в общество. Для этого недостаточно быть просто хорошими родителями собственных детей. Нужно быть именно специалистом, то есть обладать рядом специальных компетенций, быть обученными для данной работы и впоследствии продолжать совершенствовать полученные навыки и восполнять знания в области воспитания детей, которые в результате перенесенных жизненных травм имеют особые депривационные нарушения в развитии.

В замещающей семье основные усилия по реабилитации ребенка предпринимают именно родители. При этом проходит много времени, прежде чем результат этих усилий становится видимым. В таких условиях актуальным становится вопрос снижения мотивации к деятельности у замещающих родителей. В определенный момент приемный родитель, родитель-воспитатель может испытывать эмоциональную неустойчивость, раздражительность, неуравновешенность, опустошенность, неуверенность в себе, в завтрашнем дне, не видеть смысла своей работы.

Выгорание грозит чаще ответственным сотрудникам, готовым взять на себя много обязательств. Именно несоответствие сил, внутреннего ресурса, возможностей и задач, которые ставятся перед человеком, и ведет к выгоранию. Не имея ресурсов и поддержки извне, приемная семья может отказаться от ребенка, и ребенок снова попадет в интернатное учреждение (вторичный отказ).

В связи с этим существует высокая потребность в организации занятий по профилактике возникновения синдрома эмоционального выгорания замещающих родителей и повышению уровня их педагогической компетенции.

Цель программы профилактика эмоционального выгорания замещающих родителей, повышение уровня их компетенции в воспитании приёмного ребёнка.

Задачи:

- профилактика профессионального выгорания замещающих родителей;
- обучение родителей навыкам самопомощи в кризисных ситуациях;
- повышение воспитательской компетенции замещающих родителей;
- отработка навыков конструктивного взаимодействия с приёмным ребёнком;
- профилактика вторичных отказов от приёмных детей, проявлений различных форм насилия в замещающих семьях.

Структура и форма работы:

1. Курс рассчитан на шесть занятий с периодичностью не реже 1 раз в месяц. Продолжительность занятия – 2 – 2,5 часа.
2. Количество участников в группе не более 8 – 10 человек.
3. Основная форма занятия – тренинг. Форма работы варьируется в зависимости от содержания занятия и поставленных задач.
4. Формирование групп происходит на добровольной основе или по запросу учреждений образования.
5. На протяжении всех занятий участникам программы предоставляются методические материалы и памятки для закрепления и самостоятельного изучения материала.

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий участников, общая ориентация в их проблемах.

1. Представление ведущего, целей тренинга

2. Упражнение «Визитка»

Цель: общее знакомство участников группы.

Материалы: лист бумаги с вопросами «Визитки».

Каждый участник тренинга представляется, отвечая на вопросы «визитки»: имя; местность, из которой он прибыл; сколько времени он является замещающим родителем; какое у него хобби; что он больше всего ценит в людях.

3. Правила группы

Цель: знакомство участников с правилами работы тренинговой группы.

Материалы: доска для записей, маркеры.

Ведущий знакомит участников с особенностями работы в режиме тренинга, предлагает обсудить правила группы. В качестве примера можно предложить следующие правила:

1. *Заботиться о конфиденциальности.*
2. *По возможности быть искренним, сообщать достоверные сведения.*
3. *Иметь право получить поддержку, помощь со стороны группы.*
4. *Слушать говорящего, стараться не перебивать его.*
5. *Высказываться только от своего имени и только о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.*

4. Упражнение «Мои ожидания»

Цель: общая ориентация в ожиданиях участников.

Материалы: стикеры, ручки, доска для записей.

Каждый участник пишет на стикерах свои ожидания от тренинга, прикрепляет стикеры на доске. После того, как все участники закончили, ведущий зачитывает написанное.

5. Упражнение «Чудесный мешочек»

Цель: психологическая разминка, знакомство участников.

Материалы: мешочек, в котором находятся различные мелкие предметы.

Ведущий проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет правила игры. Каждому участнику необходимо найти сходство между предметом и его замещающей семьей, а затем сообщить об этом присутствующим.

6. Упражнение «На крыльях идеалов»

Цель: выявление ведущих мотивов приема ребенка в семью.

Материалы: стикеры, ручки, доска для записей, маркеры.

Участники пишут основные мотивы (в порядке ранжирования), по которым они решили принять ребенка в семью. Затем листочки прикрепляются к доске. Один из участников по просьбе ведущего зачитывает написанное. Ведущий записывает мотивы на доске, помечая, сколько раз был назван данный мотив. Происходит обсуждение.

В комментариях ведущий обращает внимание участников на разные составляющие мотивации (психологическую, социальную, материальную), подчеркивает важность каждого из них.

7. Упражнение «Проза жизни»

Цель: содействие осознанию участниками трансформации мотивов, происходящей в процессе трудовой деятельности.

Материалы: маркеры, доска для записей.

Упражнение проходит в форме свободного обмена мнениями. Участники высказываются о том, как, по их мнению, изменяются названные в предыдущем упражнении мотивы, под воздействием реалий жизни.

Ведущий записывает высказывания на доску для записей. Далее происходит обсуждение упражнения. Подводя итог, ведущему следует обратить внимание участников на то, что мотивы могут быть конструктивные и деструктивные, на присутствие у одного человека как конструктивных, так и деструктивных элементов в мотивации, наметить возможности работы с деструктивной мотивацией.

8. Упражнение «Очаг заботы»

Цель: формирование у замещающего родителя установки на самоактуализацию, саморазвитие.

Материалы: листы бумаги, ручки по количеству участников.

Участники пишут на листе бумаги всех тех людей, о которых они должны заботиться, за которых чувствуют себя ответственными. Затем варианты ответов зачитываются по кругу. Ведущему важно обратить внимание, включили ли родители в этот список себя. Если включили, спросить, уделяют ли себе столько же времени, сколько другим.

После этого каждый участник должен написать ответ на вопрос: «*В чем состоят мои обязанности по отношению к самому себе?*». Затем участники зачитывают свои варианты ответов. Происходит обсуждение, в котором следует

обратить внимание на то, что состояние замещающего родителя влияет на состояние ребенка.

9. Упражнение «Рефлексия»

Цели: подведение итогов занятия.

Материалы: ручки по количеству участников, стикеры, доска для записей с секторами: «Для меня было важно», «У меня вызывало трудности», «Мне понравилось».

Участникам необходимо ответить на стикерах на вопросы по итогу занятия:

Что для меня было важно?

Что было трудно?

Что понравилось?

Каждый участник прикрепляет стикеры с ответами в соответствующие секторы на доске. Ведущий зачитывает содержание стикеров.

Занятие 2 «Эмоциональное выгорание»

Цель: знакомство участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития; содействие осознанию возможностей саморегуляции эмоционального состояния.

1. Упражнение «Имена–качества»

Цель: вхождение в атмосферу группы; создание позитивного настроения на работу.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2–3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я–Марина, мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом ведущий должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

2. Упражнение-визуализация «Мое ресурсное место»

Цель: осознание своего ресурсного места и ресурсного состояния.

Материалы: лист и фломастер для ведущего.

Участники закрывают глаза и представляют место, где они наиболее комфортно себя ощущали в прошлом или ощущают в настоящем. Обращают внимание на физические ощущения, которые при этом возникают.

Затем все по очереди высказываются, называя это место и свое состояние. Ведущий записывает называемые ощущения.

В обсуждении ведущий обращает внимание, что эмоциональное выгорание – это постепенная потеря этого комфортного состояния.

3. Мини-лекция: «Синдром эмоционального выгорания» (Приложение 2.1)

Цель: знакомство участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными стадиями, симптомами.

Материалы: листы-презентации со стадиями эмоционального выгорания и их признаками (*Приложение 2.2*).

4. **Мини-лекция: Причины эмоционального выгорания**

Цель: информирование участников о причинах эмоционального выгорания.

Внешние причины эмоционального выгорания:

- повышенная ответственность родителя при недостаточной привязанности у ребенка;
- круглосуточная работа;
- недостаточная поддержка со стороны окружающих;
- индивидуально-психологические особенности детей-сирот;
- долгое время нет результатов;
- дети, с которыми замещающий родитель не может работать в силу каких-то личных обстоятельств (например, дети, перенесшие сексуальное насилие, дети, имеющие особенности развития).

Внутренние причины эмоционального выгорания:

- ожидание похвалы со стороны окружающих;
- желание дотянуть ребенка до своего уровня;
- отсчет от нормы, а не от достигнутого ребенком.

Для более полного осознания влияния перечисленных причин на возникновение эмоционального выгорания у замещающего родителя проводятся следующие упражнения.

5. **Упражнение «Шарики»**

Цель: осознание проекций и степени ответственности, ожидаемых в обществе от замещающих родителей.

Материалы: шарики по количеству участников, маркеры.

Каждый участник пишет на шарике качество, которое, по его мнению, является самым важным для замещающего родителя. Затем из числа участников выбирается один «доброволец», который выходит на середину помещения. Остальные участники вручают ему свои шарики, зачитывая написанное на них.

В обсуждении обратить внимание участников, что человеку невозможно соответствовать такому количеству ожиданий. Вывод: необходимо делиться частью функций с другими.

6. **Упражнение «Торт»**

Цель: содействие осознанию того, какое количество времени в день занимают различные виды деятельности.

Материалы: листы бумаги с изображением круга – символического «торта», карандаши, ручки.

Участникам предлагается разделить символический «торт», обозначив, сколько времени в день они затрачивают на различную деятельность.

В обсуждении обратить внимание на перечисленные участниками способы нахождения времени для себя, для своего хобби.

7. Упражнение «Экограмма»

Цель: осознание ресурсов замещающих родителей.

Материалы: листы бумаги и фломастеры по количеству участников.

Каждый участник рисует в центре листа круг, в котором пишет своё имя. Затем вокруг пишет имена людей, которые его окружают, с которыми он контактирует по работе, в повседневной жизни. На полученной схеме обозначает тех, кто не оказывает ему поддержки и тех, к кому он может обратиться за помощью.

В обсуждении обратить внимание на то, где участники получают поддержку.

8. Обсуждение в микрогруппах «Индивидуально-психологические особенности детей-сирот»

Цель: осознание индивидуально психологических особенностей детей-сирот.

Материалы: бумага, ручки для микрогрупп.

Участникам микро-групп необходимо дать ответ на вопрос, какими, по их мнению, индивидуально-психологическими особенностями обладает ребенок-сирота. Затем в общем кругу каждая микрогруппа презентует свои варианты ответов. Происходит общее обсуждение.

9. Методы релаксации

Цель: создание «копилки» методов релаксации.

Материалы: лист бумаги и фломастер для ведущего.

Упражнение выполняется в виде мозгового штурма. Участники по очереди называют свой самый действенный метод снятия эмоционального напряжения, ведущий записывает высказывания участников.

10. Упражнение «Грань»

Цели: развитие навыков саморегуляции, умения совершать обдуманые поступки.

Материалы: одинаковые по размеру куски пленки (один для двоих участников).

Участники разбиваются на пары. На каждую пару выдается один кусок полиэтиленовой пленки. Задача участников – максимально растянуть пленку, но при этом не разорвав ее. Важна согласованность действий участников, их умение почувствовать «грань», за которой произойдет разрыв.

В обсуждении обратить внимание участников на важность умения остановиться до наступления «границ».

11. Упражнение «Рефлексия» (Смотреть занятие 1)

Занятие 3 «Привязанность – жизненно важная связь»

Цель: знакомство участников с понятием «привязанность», особенностями ее формирования, с травмой привязанности и возможностями ее коррекции.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: создание благоприятной атмосферы.

Материалы: мяч.

Все становятся в круг. Участник, в руках у которого находится мяч, бросает его любому другому человеку, говоря ему при этом пожелание. Упражнение продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

2. Мозговой штурм «Что вам дает ваша семья»

Цель: осознание роли семьи в жизни ребенка.

Материалы: доска для записей, маркеры.

Участники высказываются по теме «Что вам дает ваша семья», ведущий записывает их высказывания на доске. Затем происходит обсуждение.

3. Мини-лекция «Привязанность – жизненно важная связь» (Приложение 3.1)

Цель: знакомство участников с понятием «привязанность», с особенностями ее формирования.

Материалы: бланки «Цикл привязанности» (Приложение 3.2).

4. Упражнение «Игрушка»

Цель: содействие осознанию механизмов, участвующих в формировании привязанности.

Материалы: мягкие игрушки.

Участники делятся на тройки. Один из членов тройки – «наблюдатель». Второй из участников – «ребенок», который выбирает игрушку. Третий – становится «родителем» для этой игрушки и проводит с ней различные манипуляции. Он должен по лицу хозяина игрушки догадаться, нравятся ли ему эти манипуляции. Задача «наблюдателя» следить, насколько «родителю» и «ребенку» удастся понять друг друга.

В обсуждении обратить внимание на отношения и чувства, возникшие между участниками во время выполнения упражнения, на сходство данного опыта с переживаниями ребенка.

5. Упражнение «Разный старт»

Цель: содействие осознанию изначальных различий в жизненной ситуации детей.

Материалы: описание двух историй детей (Приложение 3.3), бумага, фломастеры для двух подгрупп.

Участники делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа получает описание жизненной истории одного ребенка. Участникам подгруппы необходимо описать, с какими чувствами сталкивается ребенок из приведенной истории.

В обсуждении необходимо акцентировать внимание участников на последствиях психотравмирующего опыта раннего детства:

- *ребенок, не осознающий свою потребность;*
- *ребенок, осознающий свою потребность через зависть;*
- *ребенок, осознающий и выражающий свою потребность.*

6. Мини-лекция: «Типы нарушения привязанности, последствия нарушения привязанности. Принципы коррекции нарушений привязанности» (Приложение 3.4)

Цель: информирование о последствиях нарушения привязанности и принципах коррекционной работы.

Материалы: раздаточный материал по количеству участников «Признаки ребенка с нарушением привязанности» (Приложение 3.5).

7. Упражнения по коррекции нарушений привязанности

— **Упражнение «Хочу и не хочу»**

Цель: демонстрация способов выявления желаний ребенка.

Материалы: два мяча.

Участники перебрасывают мяч по кругу и сообщают, чего им сейчас не хочется, потом, чего им хочется.

В обсуждении обратить внимание на отличия желания от потребности, на способы понимания потребностей детей.

— **Упражнение «Рисуем рукой ребенка»**

Цель: создание ситуации, способствующей доверительному невербальному контакту между родителем и ребенком.

Материалы: бумага, фломастеры.

Выполняется в парах. Один участник играет роль ребенка, второй – родителя. «Ребенок» закрывает глаза, «родитель» рисует его рукой, держащей фломастер. Затем они меняются, обсуждают полученные результаты.

8. Упражнение «Рефлексия» (Смотреть занятие 1)

В качестве домашнего задания можно предложить участникам посмотреть документальный фильм «Джон» 1969г. (Режиссеры Джеймс Робертсон, Джойс Робертсон).

Занятие 4 «Характерологические особенности ребенка, пережившего утрату семьи. Психотравма и утрата»

Цель: знакомство участников с характерологическими особенностями ребенка-сироты, с понятиями психотравмы и депривации.

1. Упражнение «Телеграф»

Цель: разминка, создание благоприятной атмосферы.

Каждый участник по очереди говорит важную в данный момент информацию о себе, формулируя ее одним предложением.

2. Упражнение «Пазл»

Цель: осознание различий между детьми, не имеющими травмы нарушения привязанности, и детьми, пережившими утрату семьи.

Материалы: карточка «Пазл» для каждого участника (Приложение 4.1), карточка «История Вадима» для ведущего (Приложение 4.2).

Упражнение выполняется по подгруппам. Сначала ведущий просит участников обратиться к опыту собственного родительства или общения с 8-летним ребенком, воспитывающимся в своей биологической семье. Участники отмечают в соответствующем пазле на карточке «Вадим, норма развития»: *Какой хронологический возраст Вадима? Соответствует ли внешность его биологическому возрасту? Какой у Вадима интеллектуальный уровень развития? Пошел ли он по возрасту в школу? Какой у Вадима эмоциональный возраст? Какой его социальный возраст? Его культурный опыт соответствует хронологическому возрасту? На сколько лет вы бы оценили жизненный опыт Вадима?*

Затем ведущий зачитывает участникам историю Вадима. Участники по аналогичной схеме заполняют карточку «Вадим, отставание в развитии», отмечая проблемные зоны развития Вадима. Далее происходит обсуждение упражнения.

В обсуждении содействовать осознанию участниками, что отставание в развитии – следствие психотравмирующего жизненного опыта.

3. Информирование «Понятие утраты и психотравмы» (Приложение 4.3)

Цель: информирование участников об утрате, психотравме, механизмах реакции на неё.

4. Работа с таблицей «Реакция на травму»

Цель: осознание особенностей проявления психотравмы в поведении ребенка.

Материалы: раздаточный материал «Реакция на травму» по количеству участников (Приложение 4.4).

Упражнение проводится в микрогруппах по 3-4 человека. Участники заполняют таблицу «Реакция на травму». Затем все участники объединяются в круг, где подгруппы зачитывают свои варианты ответов. Происходит общегрупповое обсуждение.

5. Упражнение «Человечки»

Цель: содействие осознанию участниками чувств, которые переживает ребенок, утративший свою семью.

Материалы: вырезанные из бумаги человечки по количеству участников (рис.1).

Участникам предлагается написать на туловище человечка свое имя. На руках и ногах написать значимых для себя в детстве людей (мама, брат и т.д.). Затем участники встают в круг, положив человечков перед собой на пол. По команде ведущего участники делают один шаг в сторону от своего человечка. Им дается задание оторвать у чужого человека ту часть тела, на которой написан тот человек, общения с которым им не хватало в детстве. Затем с той же инструкцией участники делают еще несколько шагов в сторону. После чего им предлагается вернуться к своему человечку. Очень важно, чтобы каждый участник эмоционально отреагировал на то, что случилось с его человечком. Затем участники говорят о том, каких людей им не хватало в детстве, и что они оторвали у чужих человечков. В конце упражнения участникам

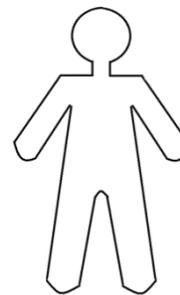


Рисунок 1

предлагается вернуть все оторванные части человечков на свои места и дать эмоциональный отклик на то, как они сейчас воспринимают происходящее со своим человечком.

В обсуждении очень важно обратить внимание участников, что подобные чувства испытывают дети, переживающие утрату семьи.

6. Мозговой штурм «Как помочь ребенку, перенесшему психотравму и утрату с семьей»

Цель: актуализация знаний участников по данной теме.

Материалы: доска для записей, маркеры.

Участники в свободной форме высказываются на тему, что, по их мнению, необходимо делать замещающему родителю, чтобы помочь приемному ребенку, перенесшему психотравму и утрату семьи. Ведущий записывает высказывания на доске. В конце ведущему важно обобщить высказывания участников, а также обратить их внимание на то, что ребенок нуждается в безопасности, в утешении, в понимании.

7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: содействие углублению процессов самораскрытия.

Материалы: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Каждому участнику необходимо нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что данный человек о себе знает.

8. Упражнение «Рефлексия» (Смотреть занятие 1)

Занятие 5 «Замещающая семья как исцеляющее пространство»

Цель: содействие осознанию роли замещающей семьи в процессе социальной реабилитации ребенка-сироты.

1. Упражнение «Обо мне одной строкой»

Цель: разминка, создание благоприятной атмосферы.

Каждый участник по очереди называет свою любимую телепередачу.

2. Упражнение «Рисунок семьи»

Цель: актуализация переживаний, связанных с восприятием своей семьи.

Материалы: альбомные листы, цветные карандаши, фломастеры по количеству участников.

Участникам необходимо изобразить свою теперешнюю семью, сделав это схематически – кругами. Каждый круг подписать именем. Затем наступает презентация рисунков. Участники демонстрируют и говорят, кого и где они изобразили.

3. Информационная часть «Семья как система» (Приложение 5.1)

Цель: информирование участников о семейной системе и ее основных характеристиках.

4. Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: актуализация знаний участников о функциях семьи, об отличиях замещающей и биологической семьи.

Участники тренинга делятся на 2 подгруппы. Одна подгруппа должна дать ответы на вопрос: «Зачем ребенку нужна семья», вторая – на вопрос «Чем замещающая семья отличается от биологической». Затем участники собираются в общий круг, где каждая подгруппа зачитывает свои варианты ответа.

5. Упражнение «Семейные традиции»

Цель: содействие осознанию значимости семейных традиций для развития ребенка.

Материалы: листы бумаги, ручки по количеству участников.

Участникам необходимо написать на одной стороне листочка, какие традиции были в их родительской семье, на другой стороне - какие традиции сложились в их нынешней семье.

В обсуждении выяснить, что чувствовали участники во время выполнения упражнения, что было привнесено в свою семью из родительской. Какие чувства может испытывать приёмный ребёнок, попав в семью с новыми традициями.

6. Упражнение «Войди в круг»

Цель: демонстрация сложностей, с которыми сталкивается человек при вхождении в группу, если не знает принятых в ней правил; развитие эмпатии.

Один из участников выходит из аудитории. Все остальные берутся за руки и договариваются, что должен сделать отсутствующий, чтобы его впустили в круг. После возвращения вышедшего ему предлагается угадать в действии то правило, которое принято группой. Стоящие в кругу могут помогать ему наводящими высказываниями.

7. Упражнение «Правила нашей семьи»

Цель: содействие осознанию гласных и негласных правил, существующих в семьях, способам их принятия и поддержания.

Материалы: листы бумаги, ручки по количеству участников.

Участникам необходимо написать, какие в их семьях существуют правила. Отметить, какие из них гласные, какие негласные.

В обсуждении обратить внимание участников, как они устанавливают правила, как информируют о правилах детей, какие санкции бывают за несоблюдение правил.

8. Мини-лекция «Правила в жизни ребенка» (Приложение 5.2)

Цель: информирование родителей, как при помощи правил можно воспитывать в ребенке дисциплину и ответственность.

9. Упражнение «Зоны ответственности»

Цель: апробирование на практике полученных в ходе мини-лекции знаний.

Материалы: бланки «Зоны ответственности» (Приложение 5.3) и комплекты цветных карандашей красного, желтого, зеленого, оранжевого цветов по количеству участников.

Участникам предлагается написать в соответствующем «зеленом» секторе бланка то, что в их семье ребенку разрешается делать на свое усмотрение. В «желтом» секторе – то, что ребенку можно делать на свое усмотрение, но в рамках определенных границ. В «оранжевом» секторе – то, что ребенку можно делать в виде исключения, в определенных обстоятельствах. В «красном» – то, что ребенку нельзя делать никогда. Потом сектора раскрашиваются соответствующими цветами.

Затем участники зачитывают свои ответы, и происходит обсуждение.

10. Упражнение «Рефлексия» (Смотреть занятие 1).

Занятие 6 «Подведение итогов»

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе, развитие умения опираться на собственные силы, подведение итогов тренинга.

1. Упражнение «Поменяйтесь местами...»

Цель: разминка, создание благоприятной атмосферы.

Участники сидят в кругу. По команде ведущего меняются местами те, кто:

- *любит мороженное;*
- *работает замещающим родителем более пяти лет;*
- *имеет какое-нибудь хобби;*
- *имеет воспитанников выпускников школы;*
- *играет на каком-нибудь музыкальном инструменте;*
- *взял в этом году нового ребенка;*
- *любит готовить;*
- *любит свою профессию.*

2. Упражнение «Напутственное слово»

Цель: обобщение профессионального опыта.

Участникам предлагается подумать и сказать напутственное слово для кандидатов на должность замещающего родителя. Затем происходит обсуждение.

3. Упражнение «Самооценка профессиональной деятельности»

Цель: в непосредственной игровой форме проведение самооценки своей профессиональной деятельности.

Материалы: листы бумаги с надписями «Успешной», «Неуспешной», «Бывает по-всякому», чистый лист бумаги.

В разных местах комнаты раскладываются листки с надписями: «Успешной», «Неуспешной», «Бывает по-всякому», чистый листок бумаги.

Участникам необходимо дать ответ на вопрос: «Считаете ли вы свою профессиональную деятельность...»

Участники должны распределиться на подгруппы, становясь в то место, в котором лежит листок с верным, по их мнению, ответом. На чистый листок становятся те, кто имеет свой вариант ответа, не указанный на других листках. Затем каждая из образовавшихся подгрупп защищает свою позицию.

4. Упражнение «Образ замещающего родителя»

Цель: осознание собственных потребностей как замещающих родителей, препятствий к их реализации, ресурсов развития.

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Участники должны нарисовать образ замещающего родителя так, как они его себе представляют. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. После этого участникам предлагается написать, какие потребности есть у этого замещающего родителя, препятствия и помощь для их реализации. В ходе группового обсуждения формируется рейтинг потребностей замещающего родителя, факторов препятствующих или содействующих их реализации.

5. Упражнение «Интервью»

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

Материалы: ручки, листки бумаги по количеству участников.

Упражнение выполняется в парах. Участникам предлагается по очереди дать интервью о самом себе партнеру. Необходимо ответить на следующие вопросы:

- *Назовите свои сильные черты характера?*
- *Как Вы думаете, какие из этих качеств более всего ценят Ваши близкие? Какую пользу из этих качеств они извлекают?*
- *Что, совершенное Вами в жизни, вызывает у Вас чувство гордости?*
- *Какие жизненные цели Вы ставите перед собой?*

Второй участник записывает ответы своего коллеги на листке бумаги. Затем в общем кругу каждый представляет своего собеседника.

6. Упражнение «Рука поддержки»

Цель: получение позитивной обратной связи.

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Каждый участник обводит свою ладонь на отдельном листе бумаги. В середине ладони пишет свое имя. Затем лист по кругу передается всем остальным участникам, на котором они пишут положительные качества. Когда листок возвращается к владельцам, они по очереди зачитывают, что там написано. Важно также, чтобы выступающий дал обратную эмоциональную связь.

7. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: подведение итогов тренинга.

Материалы: ручки, листочки по количеству участников.

Участникам необходимо написать, что для них было самым ценным в тренинге, что бы они изменили, что им не пригодится. Затем участники зачитывают свои ответы. Происходит обсуждение.

*Синюк Елена, педагог-психолог
проекта «Школа родителей»
МОО «SOS - Детские деревни»*

Мини-лекция: «Синдром эмоционального выгорания»

Синдром эмоционального выгорания – это специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Признаки синдрома выгорания во многом напоминают симптомы неврастения. Человек чувствует постоянную усталость, у него падает работоспособность, болит голова, нарушается сон, снижается аппетит, усиливается тяга к табаку, кофе, алкоголю. Кроме того, возникают ощущения беспомощности, безнадежности, апатии. А главное, отмечается притупленность чувств – нет желания эмоционально откликнуться на ситуации, которые, казалось бы, должны трогать. Исчезает чувство сопереживания людям. Появляется мысль, что уже ничего нельзя дать другим, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. Постепенно развивается негативное отношение к своему труду и людям, с которыми надо сталкиваться по работе. Контакты с ними становятся все более обезличенными, «бездушными» и формальными.

К. Маслач (1978) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические.

К **физическим** относятся:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация;
- частые головные боли;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- бессонница.

К **поведенческим** и **психологическим** относятся следующие симптомы:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ослабевает;
- работник рано приходит на работу и остается надолго;
- ощущения фрустрации, беспомощности и безнадежности;
- чувство беспокойства;
- ощущение скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- подозрительность;

- чувство всемогущества (власти над судьбой клиента, пациента);
- ригидность;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от клиентов, пациентов и стремление к дистанционированию от коллег;
- завышенное чувство ответственности за пациентов;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

Более широкий взгляд на проблему эмоционального выгорания дает пять ключевых групп симптомов:

1. *физические симптомы:*

- усталость, физическое утомление, истощение;
- уменьшенный или увеличенный вес;
- недостаточный сон, бессонница;
- жалобы на общее плохое самочувствие;
- затрудненное дыхание, одышка;
- тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
- артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление);
- боли в области сердца;

2. *эмоциональные симптомы:*

- недостаток эмоций, неэмоциональность;
- пессимизм, цинизм, черствость в работе и личной жизни;
- безразличие и усталость;
- раздражительность, агрессивность;
- тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;
- депрессия, чувство вины;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- увеличение деперсонализации – своей или других (люди начинают восприниматься безликими, как манекены);
- преобладание чувства одиночества;

3. *поведенческие симптомы:*

- рабочее время больше 45 часов в неделю;
- во время рабочего дня появляются усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- безразличие к еде;
- отсутствие физических нагрузок;
- частое употребление табака, алкоголя, лекарств;

4. *интеллектуальное состояние:*

- уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;

- уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- безразличие к новшествам, нововведениям;
- отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании);
- формальное выполнение работы;

5. социальные симптомы:

- нет времени или энергии для социальной активности;
- уменьшение активности и интереса в области досуга, хобби;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе;
- ощущение изоляции, непонимания окружающих и со стороны окружающих;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Приложение 2.2

Листы–презентации «Стадии эмоционального выгорания»

<p>I стадия «Мобилизация»</p> <ul style="list-style-type: none"> • окрыленность • эйфория • эмоциональная «жизнь взаимы» 	<p>II стадия «Рабочая»</p> <ul style="list-style-type: none"> • легкая нехватка ресурсов • вопрос: «Что взамен?»
<p>III стадия «Жесткая экономия»</p> <ul style="list-style-type: none"> • опустошенность • разочарование • уход из профессии 	<p>IV стадия «Выгорание»</p> <ul style="list-style-type: none"> • адаптация • облегчение • имитация работы души

Приложение 3.1

Мини-лекция «Привязанность – жизненно важная связь»

Привязанность – это эмоциональная связь, чувство близости, между ребенком и матерью (заменяющем ее человеком).

Основной потребностью младенческого возраста является потребность в безопасности и защищенности. Если она удовлетворяется, ребенок открыт окружающему миру, доверяет ему и осваивает его смелее. Если нет – он ограничивает свое взаимодействие с миром, а, следовательно, и его познание. В первый год жизни у ребенка формируется чувство базового доверия или недоверия к окружающему миру (людям, вещам, явлениям), которое он пронесет через всю жизнь. Чувство отчужденности у ребенка возникает при дефиците внимания, любви, ласки и жестоком обращении.

В этом же возрасте формируется чувство привязанности. Привязанность можно определить как взаимную эмоциональную связь, позволяющую ребенку быть уверенным, что он всегда найдет адекватный отклик у «своего» взрослого. Маленькому ребенку недостаточно физического ухода, ему нужен кто-то, кто всегда доступен и готов к контакту с ним. Наличие стабильной привязанности, гарантирующей безопасность, является решающим условием для благополучного развития ребенка. Удовлетворяющая ребенка привязанность способствует его лучшему психическому, физическому и социальному развитию, благотворно сказывается на самооценке и самоуважении, поскольку является базой, с которой ребенок начинает исследовать мир. Благодаря привязанности ребенок обучается сотрудничеству и приобретает не только способность брать, но и отдавать.

Выделяют несколько фаз формирования привязанности.

Первая фаза – от рождения до 3 месяцев – характеризуется тем, что ребенок ищет близости с любым подошедшим к нему человеком, используя для этого улыбку, крик, плач, движения рук и ног, и не выказывает тревоги, если вместо матери к нему подходит незнакомый человек.

Вторая фаза длится от трех до шести месяцев. Ребенок начинает различать «своих» и «чужих». При появлении знакомых радуется больше, чем при встрече с незнакомыми людьми.

Третья фаза – с семи-восьми месяцев. У ребенка появляется избирательность в общении. Он привязывается к ухаживающему за ним взрослому; огорчается, если тот уходит и ищет у него «спасения», когда появляются незнакомые люди. Основными условиями возникновения детской привязанности Дж. Боулби считал длительность и постоянство, т.е. привязанность возникает в случае, если за ребенком ухаживает один, а не много взрослых, и такой уход осуществляется длительное время.

Если за ребенком присматривают одновременно несколько взрослых, часто сменяя друг друга (как это бывает, например, в детском интернатном учреждении), он не имеет возможности сформировать удовлетворяющую его эмоциональную привязанность. Привыкая, что его потребность рано или поздно будет удовлетворена кем-либо из взрослых, а привязываться к кому-то травматично (взрослый быстро исчезает), ребенок начинает потребительски относиться к окружающим его людям, принимать как должное любую заботу о себе, будучи при этом не способным к какой-либо благодарности.

Межличностные связи таких людей обычно поверхностны и устанавливаются с тем, чтобы получить какие-либо выгоды для себя.

Базовое чувство доверия и опыт ранних привязанностей являются основой, обеспечивающей дальнейшее благополучное развитие ребенка.

Так как привязанность к значимому взрослому (маме, папе, бабушке или другому постоянному человеку, которого ребенок любит) является необходимой для психического и физического развития, то ее отсутствие в течение долгого времени ставит ребенка в условия, где он должен выбрать, как ему жить без привязанности... У него формируется своеобразная «защита» – жизненная

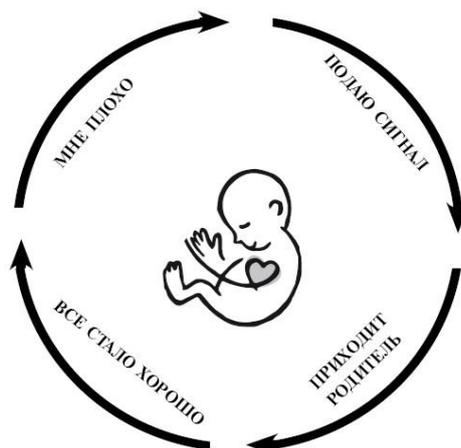
программа, которую выбирает ребенок, лишенный естественной привязанности, в годовалом возрасте.

Первичная привязанность является устойчивой и проявляется у взрослых в их последующей жизни как преобладание эмоциональных и поведенческих паттернов в выборе партнера, в самовосприятии и последующей самооценке, в отношении к работе, в развитии депрессии или в трудностях их межличностных отношений и т.д. Однако было выявлено, что качество привязанностей может меняться при изменении качества взаимоотношений с близкими людьми и что один и тот же человек может иметь множественные паттерны привязанности.

В случае если привязанность сформирована, ребенок нормально развивается, учится различать свои чувства и чувства других, мыслит логически, развивает социальные связи, развивает сознание, доверяет окружающим, становится уверенным в себе, лучше справляется со стрессом и переживаниями; меньше завидует, не подвержен страхам; развивает чувство собственной значимости и проявляет любовь и нежность к другим.

Приложение 3.2

Цикл формирования привязанности



Цикл привязанности:

Мне плохо (напряжение) → подаю сигнал → приходит родитель (распознает и удовлетворяет потребность) → все стало хорошо (расслабление).

Приложение 3.3

Упражнение «Разный старт»

История Владика

Владик родился в полной семье. Его родители любили друг друга, в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера. Иногда между супругами случались размолвки, но они ценили свои отношения и стремились найти выход из сложившейся ситуации. Владик был долгожданным ребенком. Готовясь к его появлению, родители прошли медицинское обследование, воздерживались от вредных привычек. Мать Владика регулярно посещала врачей, выполняла их

рекомендации. Для новорожденного ребенка была куплена кроватка и все необходимые вещи. Когда Владик плакал, к нему тут же подходил кто-нибудь из родителей. Владика часто брали на руки, разговаривали с ним, баюкали, регулярно кормили, меняли пеленки. Родители были внимательны к ребенку, они замечали его первые маленькие жизненные достижения (первый осмысленный взгляд, первый зуб, первое слово) и радовались им.

История Коли

Мать Коли не планировала рождения ребенка. Она часто ссорилась со своим супругом и была не уверена, нужно ли сохранять эту беременность. Иногда у матери Коли случались периоды плохого настроения, и она употребляла алкоголь чтобы «снять напряжение». Кроме этого она продолжала курить, т.к. считала, что не сможет бросить. После рождения Коли у его родителей не было денег, чтобы купить минимум необходимых вещей. В доме часто собирались компании людей, распивающих спиртные напитки, иногда происходили скандалы. Мать вынуждена была скрываться у соседей, боясь агрессии пьяного отца. Когда Коля плакал, к нему часто никто не подходил, т.к. его родителям было «не до этого».

Приложение 3.4

Мини-лекция: «Типы нарушения привязанности, последствия нарушения привязанности.

Принципы коррекции нарушений привязанности»

При утрате семьи у ребенка возникает разрыв и нарушение привязанности. Типы нарушенной привязанности:

- **Негативная** (невротическая) привязанность – ребенок постоянно «цепляется» за родителей, ищет «негативного» внимания, провоцируя родителей на наказания и стараясь разозлить их. Появляется как в результате пренебрежения, так и гиперопеки;
- **Амбивалентная** – ребенок постоянно демонстрирует двойственное отношение к близкому взрослому: «привязанность–отвержение», то ластится, то грубит и избегает. При этом перепады в обращении являются частыми, полутона и компромиссы отсутствуют, а сам ребенок не может объяснить своего поведения и явно страдает от него. Характерно для детей, чьи родители были непоследовательны и истеричны: то ласкали, то взрывались и били ребенка – делая и то, и другое бурно и без объективных причин, лишая тем самым ребенка возможности понять их поведение и приспособиться к нему;
- **Избегающая** – ребенок угрюм, замкнут, не допускает доверительных отношений со взрослыми и детьми, хотя может любить животных. Основной мотив – «никому нельзя доверять». Подобное может быть, если ребенок очень болезненно пережил разрыв отношений с близким взрослым и горе не прошло, ребенок «застрял» в нем; либо если разрыв воспринимается как

«предательство», а взрослые – как «злоупотребляющие» детским доверием и своей силой;

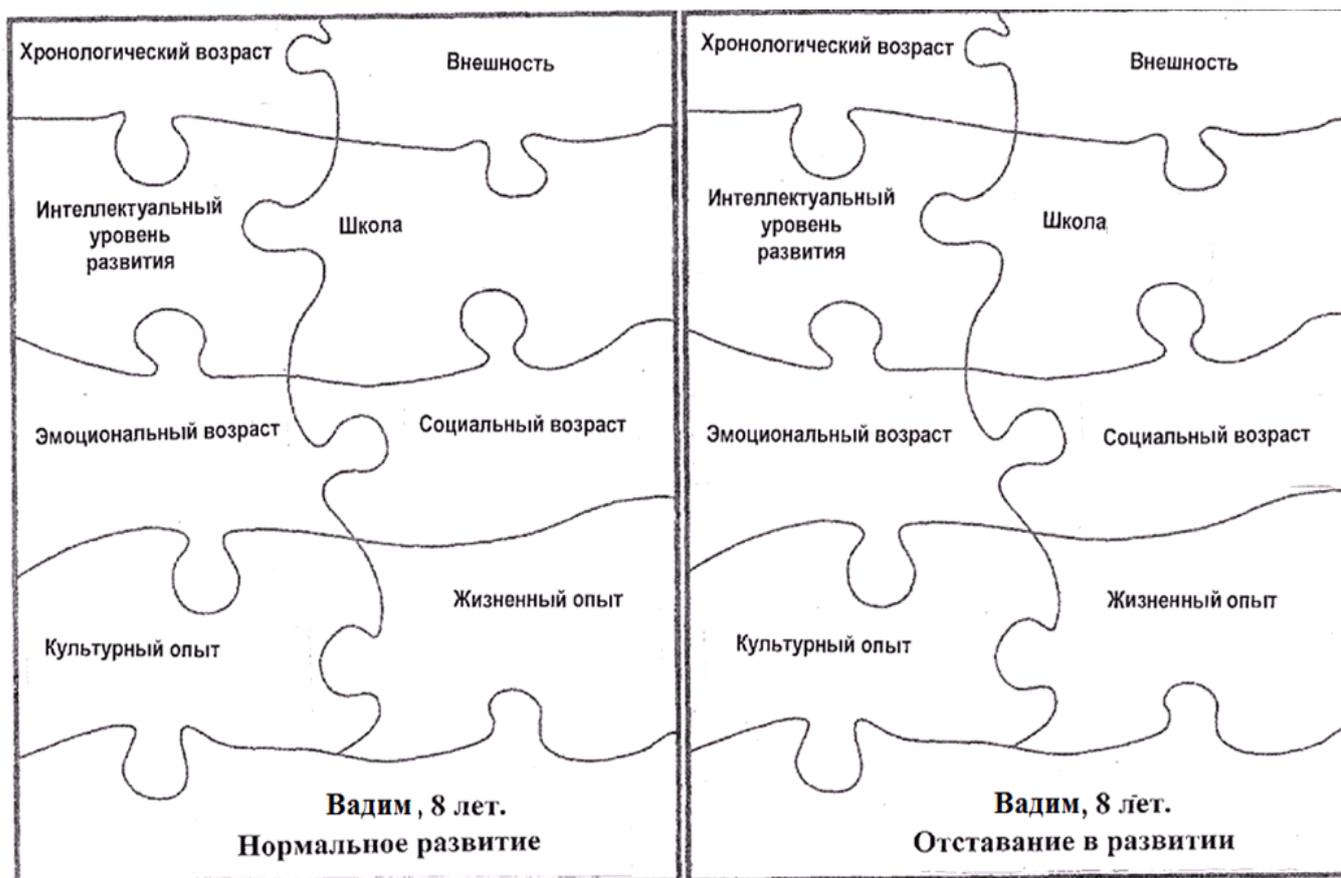
- **Дезорганизованная** – эти дети научились выживать, нарушая все правила и границы человеческих отношений, отказываясь от привязанности в пользу силы: им не надо, чтобы их любили, они предпочитают, чтобы их боялись. Характерно для детей, подвергавшихся систематическому жестокому обращению и насилию, и никогда не имевших опыта привязанности.

Ресурс для реабилитации – вторичная привязанность. Ребенок не может устанавливать более 5 привязанностей одновременно. Главная потребность ребенка – проработка ужаса и спутанности.

Приложение 3.5

Раздаточный материал для участников «Признаки ребенка с нарушение привязанности»

- ребенок проявляет привязанность к незнакомым людям без разбора;
- ребенок не отвечает на ласку со стороны родителя, если контакт был инициирован последним (например, не любит шутливо бороться, обниматься по инициативе родителя);
- ребенок избегает смотреть в глаза родителю, если зрительный контакт был инициирован последним;
- ребенок задает бессмысленные, навязчивые вопросы и\или постоянно болтает;
- ребенок демонстрирует неадекватно требовательное или прилипчивое поведение;
- ребенок явно, бессмысленно лжет («первичная ложь»);
- ребенок ворует;
- ребенок склонен причинять вред самому себе и\или другим людям, а также портить вещи («склонен» к несчастным случаям);
- ребенок демонстрирует необычное отношение к еде;
- ребенок не способен контролировать порывы (зачастую гиперактивен);
- ребенок отстает в учебе;
- у ребенка есть отклонения в развитии речи;
- у ребенка плохие отношения со сверстниками;
- ребенок плохо понимает причинно-следственные связи;
- у ребенка недостаточно развито чувство стыда («совесть»);
- ребенок жесток к животным;
- ребенок проявляет нездоровый интерес к огню.



Упражнение «Пазл»: история Вадима

За свои восемь лет Вадим пережил немало трагедий. Он родился в семье отца-алкоголика и матери, склонной к бродяжничеству. В доме постоянно собирались пьяные компании, родители ссорились. Отец часто избивал мать. Родители били Вадима, когда он плакал или что-нибудь у них просил. Были периоды, когда отец не пил, тогда он уезжал на заработки. За Вадимом и его младшим братом присматривала мать. Но иногда она уходила к подругам и по несколько дней не возвращалась домой. Когда Вадиму было 4 года, а его младшему брату 6 месяцев, мать оставила их одних на три дня, а отец работал в другом городе. У детей не было еды. Когда мать вернулась домой, обнаружила, что младший брат Вадима умер. Вадима изъяли из семьи и, поскольку он был сильно истощен, поместили в больницу.

После этого Вадим попал в приют. Там он находился около 6 месяцев. Иногда Вадима забирали в гостевую семью люди, которые хотели его усыновить. Но поскольку у Вадима был энурез, а также мальчик часто проявлял агрессию по отношению к другим детям из этой семьи, его не усыновили и перестали навещать в приюте.

Через некоторое время Вадиму нашли приемную семью. Там был старший мальчик Юра, имеющий расстройство поведения. Он избивал Вадима, когда дети

оставались наедине. Вадим не жаловался приемным родителям, потому что Юра его запугивал.

Отцу Вадима удалось воздержаться от употребления алкоголя, он восстановился в родительских правах и забрал мальчика домой. Но отец не умел заботиться о ребенке. Когда отец злился, он вымещал свою злость на мальчике, закрывая его одного в кладовке или избивая ремнем. Кроме того в доме не всегда была еда. Через некоторое время отец сорвался и ушел в запой. Вадима опять поместили в приют. Его иногда навещали родители, обещали забрать домой, но этого не происходило.

Вадим опять попал в новую приемную семью. Сейчас ему восемь лет, но он выглядит на несколько лет младше своего возраста. Вадим никому не верит, часто грубит своим приемным родителям, страдает приступами беспричинной агрессии, которую вымещает на других детях, животных или вещах. В школе у мальчика нет друзей. Хотя Вадим и пошел в школу с 7 лет, дети смеются над ним за то, что он заикается и за его низкий рост.

Вопросы для обсуждения:

- Какой хронологический возраст Вадима?
- Соответствует ли внешность его биологическому возрасту?
- Какой у Вадима интеллектуальный уровень развития? Пошел ли он по возрасту в школу?
- Какой у Вадима эмоциональный возраст?
- Какой его социальный возраст?
- Его культурный опыт соответствует хронологическому возрасту?
- На сколько лет вы бы оценили жизненный опыт Вадима?

Приложение 4.3

Информирование «Понятие утраты и психотравмы»

Утрата – это потеря значимых людей, мест, объектов, образа себя и т.д.

Термины «утрата» и «горе» используют обычно как синонимы. В узком смысле утрата – это человеческий опыт, связанный со смертью близкого, а горе – это чувства (страдание) и их проявления (например, плач). Реакция утраты может быть вызвана не только смертью близкого, но и, например, удалением части тела (руки, молочной железы), разрывом родственных связей (развод), увольнением с работы, уходом из родного дома, коллектива и т.д.

Реакция утраты может проявляться эмоциональным шоком с оцепенением и «окаменелостью» или беспокойством, плачем, нарушением сна, аппетита, сужением сознания на психотравмирующих переживаниях, душевной тоской и т.п.

Реакция на утрату значимого объекта является специфическим психическим процессом, развивающимся по своим законам. Данный период жизни, сопровождающийся гореванием, особыми атрибутами и ритуалами, носит очень важную задачу – адаптацию субъекта, перенесшего утрату, к «новой» жизни, жизни без значимого человека или объекта.

Под психотравмой понимается вред, причиненный психическому здоровью. При этом не каждый сильный стресс в итоге оборачивается психотравмой и не каждое безобидное, на взгляд других людей, событие проходит бесследно для психики конкретного человека.

Существует пять этапов переживания горя:

- шок, отрицание
- компромисс, торг
- гнев
- депрессия
- принятие

Любые обстоятельства, приведшие к психотравме, имеют для личности чрезвычайно важное значение, затрагивают ее эмоциональную сферу, жизненные интересы и ценности, а эта область у каждого из нас сугубо индивидуальна. Так же как у любого человека есть свой порог болевой чувствительности, есть и свой собственный порог, за которым происходят обратимые расстройства психики.

Факторы, влияющие на психику и приводящие к ее расстройству, могут иметь как острый, так и слабый, «вялотекущий» характер.

Среди психотравмирующих факторов, в частности, выделяют:

- шок, вызванный внезапными, быстро проходящими событиями (нападение животного, удар грома, сильный испуг и пр.);
- кратковременные ситуации, очень значимые психологически (сдача экзаменов, вступление в брак и пр.);
- постоянно влияющие на психику неблагоприятные обстоятельства (деспотическое воспитание, семейные конфликты, нескладывающиеся отношения в школе, на работе, непроходящее недовольство собой и пр.);
- хроническое состояние эмоциональной депривации – недостаток необходимых ласки, заботы, любви, понимания;
- переживание трагических или опасных для жизни событий (смерть близких, нападение преступников, стихийные бедствия, катастрофы и пр.).

О том, что какой-либо из перечисленных факторов или их комплекс оказался причиной психотравмы, после чего возникло обратимое психическое расстройство, могут говорить следующие симптомы:

- навязчивые воспоминания, частое неконтролируемое мысленное возвращение к пережитому;
- постоянная эмоциональная вовлеченность в психотравмирующую ситуацию, невозможность оценить ее со стороны, дистанцироваться от нее;
- душевный (и часто физический) дискомфорт, ощущение подавленности и тревоги без видимой причины, опустошенность;
- частая апатия, отсутствие желания любой деятельности;
- чувство обреченности и невозможности что-либо изменить;
- сознательные или бессознательные поступки, направленные на еще большее усложнение жизни;

- неадекватность эмоциональных реакций на события, слова, действия.

Симптомы психотравмы условны, потому что разрушительная сила того или иного психотравмирующего фактора зависит от индивидуального восприятия и устойчивости психики конкретного человека.

Приложение 4.4

Таблица «Реакция на травму»

Реакция на травму	Что мы можем наблюдать в поведении
Гипервозбудимость означает, что ребенок нервничает, беспокоен и чрезмерно подвижен	
Повторное переживание означает, что образы переживания или воспоминания травматического события бесконтрольно возвращаются к ребенку	
Отстраненность у травмированного ребенка означает, что он чувствует себя замороженным, бесчувственным, отрезанным или отделенным от нормальной жизни. Иногда дети замыкаются, чтобы избежать любых воспоминаний о травмирующем событии	

Приложение 5.1

**Информационная часть: «Семья как система»
(элементы семьи и их взаимосвязи)**

Семейная система включает подсистемы:

Супружеская подсистема – включает в себя супругов, взаимодействие которых направлено на поддержание и удовлетворение потребностей брачных партнеров (в любви, близости, поддержке, заботе, внимании, а также материальных и сексуальных потребностей). Следовательно, взаимодействие супругов в рамках данной подсистемы строится по типу «взрослый – взрослый».

Родительская подсистема – объединяет в себя членов семьи, взаимодействие которых связано с выполнением родительских функций: забота о детях, их воспитание, развитие, передача культурного опыта. Правила поведения в данной подсистеме определяются характером взаимодействий типа «родитель – родитель». Родительская подсистема не всегда состоит из отца и матери, она может включать дедушку или бабушку, если они участвуют в воспитании детей, или отца и мать от первого брака.

Сиблинговая подсистема. Эта подсистема состоит из братьев и сестер. Сюда также входят приемные и усыновленные дети. Правила поведения в

сiblingовой подсистеме определяются взаимодействиями типа «брат – сестра» («брат – брат», «сестра – сестра»). Главная задача данной подсистемы – способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со сверстниками. Это своеобразная экспериментальная площадка, где ребенок исследует других людей и строит с ними различные типы отношений. Умение отстаивать свою позицию, присоединяться к группе, уступать, договариваться – всему этому ребенок обучается в группе сверстников.

Детско-родительская подсистема представлена членами семьи, относящимися к разным поколениям, а именно родителями и их еще не взрослыми детьми. Правила поведения в этой подсистеме определяются взаимодействиями типа «родитель – ребенок», выполняют задачи формирования у детей навыков саморегуляции, усвоения ими норм, ценностей и служат образцом для поведения в обществе, признания старших, умения подчиниться и т.д. Именно в рамках данных взаимоотношений ребенок выстраивает систему жизненных ценностей, приобретает опыт соблюдения правил и законов, выполнения обязательств, следования традициям и т.п.

Взаимоотношения между элементами семейной системы описывают через: иерархию, внешние и внутренние границы, роли, сплоченность, гибкость,

Иерархия характеризует отношения главенствования–подчинения в семье, включает в себя: авторитетность, главенство, степень влияния одного члена семьи на других, власть принимать решения. (Кто главный в семье?)

Границы. У семьи есть границы или "невидимые линии", которые разделяют тех, кто находится внутри семьи, и тех, кто находится вне ее.

Правила. Со временем в семьях устанавливаются правила, определяющие отношения ее членов друг с другом и с внешним миром. Правила гарантируют стабильность и поддерживают своеобразие семьи, ее несхожесть с другими семьями.

Роли. В каждой семье вырабатываются представления о том, кто выполняет работу по дому, кто распоряжается деньгами, кто занимается детьми.

Подходы к принятию решений. У всех семей есть свои способы принятия решений и разрешения конфликтов.

Особенности процесса коммуникации. Процесс общения – словами и поведением. Ваше поведение так или иначе что-то говорит окружающим. Даже молчание является своего рода посланием. Коммуникация – это средство, которым пользуется семья, когда вырабатывает свои роли, правила, принципы разделения власти и границы.

Сплоченность (связь, эмоциональная близость, эмоциональное расстояние) – психологическое расстояние между членами семьи.

Гибкость – способность семейной системы приспособиться к изменениям.

Мини-лекция «Правила в жизни ребенка». Правила о правилах

Правило первое

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правило второе – правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля.

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ **четырех цветовых зон** поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу, мы ее видоизменяем и дополняем по-своему).

В **зеленую** зону поместим все то, что разрешается делать ребенку *по его собственному усмотрению или желанию*. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...

Действия ребенка, в которых ему предоставляется *относительная свобода*, находятся в **желтой** зоне.

Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному нам механизму извне – внутрь. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть **предметом особенной вашей заботы**. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Но бывают обстоятельства, когда нам приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, оранжевую, зону.

Итак, в **оранжевой** зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду *особых обстоятельств* сейчас допускаются. Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они действительно редки и оправданны. Дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

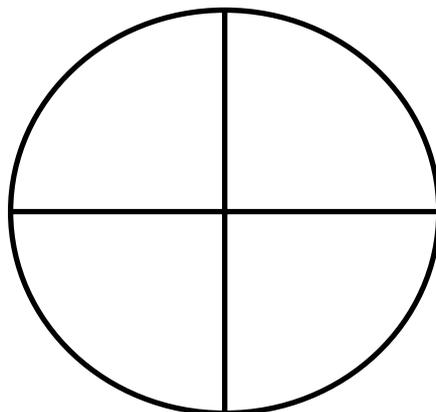
Наконец, в последней, **красной**, зоне находятся действия ребенка, *неприемлемые ни при каких обстоятельствах*. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений.

Нельзя бить, щипать или кусать других, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило праву рознь, и что вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать – и быть твердым, между гибкостью – и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

Приложение 5.3

Бланк «Зоны ответственности»



ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «Я – ЭФФЕКТИВНЫЙ РОДИТЕЛЬ» (для родителей, имеющих проблемы в детско-родительских отношениях)

Пояснительная записка

Семья – важнейший из феноменов, сопровождающий человека в течение всей его жизни. Современные семьи переживают не лучшие времена.

Современный темп жизни, вызывая постоянную занятость, искажает характер нормальных взаимоотношений родителей и детей: время общения сокращается до минимума; содержание взаимоотношений в семье становится беднее и сводится к контролю; отсутствует полезная совместная деятельность; дети испытывают дефицит теплоты и внимания к себе.

Поэтому назрела необходимость в организации занятий, направленных на гармонизацию детско-родительских отношений для семей, которые не могут справиться со сложностями воспитания детей.

Целью разработанного тренинга является улучшение отношений между родителями и детьми, путем обучения родителей оптимальным формам родительского воздействия в процессе воспитания.

Количество занятий: 7

Продолжительность занятий: 2,5–3 часа.

Периодичность занятий: 1 раз в одну-две недели.

Занятие 1 «Родительские установки. Безусловное принятие»

Цель: знакомство участников с тренером, друг с другом, с правилами групповой работы; рассмотрение понятий «супруги» и «родители»; осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе принятия ребенка.

1. Упражнение «Это Я»

Цель: снятие напряжения, создание благоприятной психологической атмосферы, близкое знакомство участников друг с другом, повышение самоуважения.

Материалы: листки бумаги, маркеры, фломастеры.

Участникам раздаются листочки, которые необходимо сложить на 4 части. Сзади на каждой части листочка пишется имя участника, на лицевой стороне участники заполняют фразами, рисунками: 1 часть – как люблю, чтобы меня называли, 2 часть – хобби, увлечение, 3 часть – что хочу делать в будущем, 4 часть – что хочу назвать в свою честь. После этого участники ходят по залу и обмениваются каждой частью своего листочка, подробно рассказывая об этом.

В конце упражнения по кругу участники рассказывают о людях, с которыми они пообщались и что узнали о них нового для себя.

2. Упражнение «Мои ожидания»

Цель: выявление ожидания участников от участия в тренинге.

Материалы: ватман, маркеры.

Каждый участник рассказывает о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом. Ожидания и опасения участников фиксируются на листах ватмана.

3. Принятие правил работы группы

Цель: создание доверительной обстановки.

Материалы: ватман, маркеры.

Правила – это законы группы, по которым она живет во время всего тренинга. Правила принимаются с учетом тех опасений, которые проговорили участники тренинга в начале занятия.

4. Информирование «Безусловное принятие ребенка» (Приложение 1.1)

Цель: повышение осведомленности родителей по данной теме.

Обсуждение в группе.

5. Упражнение «Родительские установки»

Цель: показать участникам, как родительские установки сказываются на эмоциональном развитии ребенка.

Материалы: шарфы, платки, палантины и др.

Один участник играет роль «ребенка», ведущий играет роль «родителя». Проигрывается ситуация, когда ребенка ведут в сад/школу. Высказывания родителя «Не бегай», «Не бери» и т.д. «переносятся» на ребенка путем связывания частей тела шарфом.

В конце «ребенок» рассказывает о своих ощущениях, когда он был связан. Групповое обсуждение ситуации.

6. Информирование «Что нам мешает безусловно принимать ребенка?» (Приложение 1.2)

Цель: осознание причин непринятия ребенка.

Обсуждение в группе.

7. Упражнение «Встреча»

Цель: найти позитивный способ контакта с ребенком и закрепить его.

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, когда вы вернетесь домой до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

8. Упражнение «Рефлексия»

Цели: подведение итогов занятия

Материалы: ручки по количеству участников, стикеры, доска для записей с секторами «Для меня было важно», «У меня вызывало трудности», «Мне понравилось»

Участникам необходимо ответить на стикерах на вопросы по итогу занятия:

Что для меня было важно?

Что было трудно?

Что понравилось?

Каждый участник прикрепляет стикеры с ответами в соответствующие сектора на доске. Ведущий зачитывает содержание стикеров.

9. Домашнее задание

- Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
- Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).
- Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, изменение его настроения, поведения, и на свои собственные чувства тоже.

Занятие 2 «Сам или вместе. Помощь родителей»

Цель: осознание важности совместных занятий с ребенком, обучение разрешению трудностей и конфликтов взаимодействия.

1. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Участники высказывают их поочередно, беспристрастно и быстро.

2. Обсуждение домашнего задания

3. Информирование «Помощь родителей. Осторожно!» (Приложение 2.1)

Цель: повышение осведомленности участников о целесообразности оказания помощи детям.

Обсуждение в группе.

4. Упражнение «Список дел»

Цель: выяснение круга дел, с которыми ребенок может справляться самостоятельно.

Материалы: бумага, ручки.

Участникам предлагается составить круг дел, с которыми их ребенок может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.

Обсуждение составленных списков.

5. Информирование «Давай вместе!» (Приложение 2.2)

Цель: повышение осведомленности участников по данной теме.

Обсуждение в группе.

6. Упражнение «Солнышко – тучки – дождик»

Цель: снятие напряжения, релаксация.

Участники становятся по кругу, и кладут руки на спину впереди стоящего. По сигналу ведущего участники делают массажные движения по спине. Слова ведущего: *«Светит солнышко (рисует руками солнце, делаем поглаживающие движения). Стали собираться облака (движения чуть интенсивнее). Начал накрапывать дождик (постукивание пальцами). Дождь стал усиливаться (постукивания интенсивнее), превратился в ливень (сильные постукивания). Дождь стал уменьшаться (постукивания ослабевают), облака рассеялись (поглаживания), и снова засветило солнце!»*

7. Упражнение «Рефлексия» (См. занятие 1)

8. Домашнее задание

- Выберите из круга домашних дел (Упражнение 3) несколько, поручите их ребенку и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. После завершения одобрите старания ребенка, несмотря на их результат.
- Запомните две-три ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите спустя время спокойный момент и подходящий тон, чтобы поговорить о них.
- Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему «Давай вместе!» Посмотрите на его реакцию: если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие («отпустить руль»), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!).
- Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.
- Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено.

Занятие 3 «А если не хочет?»

Цель: осознание трудностей и конфликтов взаимодействия с ребенком, выявление их причин.

1. Упражнение «Солнце моего настроения»

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы, близкое знакомство участников друг с другом, повышение самоуважения.

Материалы: листы бумаги, маркеры, фломастеры.

Участникам раздаются листы, на которых они фломастером рисуют солнечный круг. От этого круга (в виде лучиков) участники пишут то, что им приносит удовольствие в жизни, что им нравится.

В конце упражнения по кругу участники рассказывают о тех вещах, которые написали на солнышке.

2. Обсуждение домашнего задания

3. Информирование «Трудности и конфликты взаимодействия?» (Приложение 3.1).

Цель: повышение осведомленности участников о трудностях и конфликтах взаимодействия с детьми.

Обсуждение в группе.

4. Упражнение «Рисуем правила»

Цель: ознакомление с понятными для ребенка способами информирования о родительских требованиях .

Материалы: листы, фломастеры, маркеры.

Участники тренинга вспоминают ситуацию, когда ребенку повторяется одна и та же информация (ежедневно чистить зубы, застилать постель и т.д.), и представляют ее в виде «внешних средств» (рисунок, схема, список)

5. Упражнение «Комплимент»

Цель: разминка, создание положительного климата.

Участники выстраиваются в 2 круга – внутренний и внешний. Количество участников и в том, и в другом кругу должно быть одинаковым. Участники, стоящие друг напротив друга, говорят друг другу комплименты.

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

6. Упражнение «Рефлексия» (См. занятие 1)

7. Домашнее задание

— Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

— Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой – «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.)

— Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам».

Помните, каждое такое перемещение – важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех.

Занятие 4 «Активное слушание»

Цель: обучение навыкам активного слушания.

1. Упражнение «Путаница»

Цель: повышение активности группы и сплочение участников.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

2. Обсуждение домашнего задания

3. Упражнение «Наши высказывания»

Цель: определение привычных способов реагирования родителей.

Материалы: карточки с описанием ситуаций и слов ребенка по количеству участников.

Каждому участнику необходимо на карточках написать свои привычные ответы на слова ребенка.

Ситуации и слова ребенка:

<i>1. «Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось»</i>
<i>2. Ребенку сделали укол, плачет: «Доктор плохой!»</i>
<i>3. Старший сын – маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая», а меня никогда не жалеешь!»</i>
<i>4. «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись»</i>
<i>5. Ребенок роняет чашку, та разбивается: «Ой!!! Моя ча-а-шечка!»</i>
<i>6. Влетает в дверь: «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»</i>

Обсуждение результатов.

4. Информирование «Что такое «активное слушание» и когда надо слушать ребенка» (Приложение 4.1)

Цель: повышение осведомленности участников о способах «активного слушания».

Обсуждение в группе.

5. Упражнение «Определи чувство»

Цель: научиться определять чувства ребенка по его словам.

Материалы: карточки, ручки.

Необходимо представить, какие чувства испытывает ребенок во время разных ситуаций (*карточки из упражнения 3*). Записать их на листе бумаги.

6. Информирование «Правила «активного слушания» (Приложение 4.2)

Цель: повышение осведомленности участников о правилах активного слушания.

Обсуждение в группе.

7. Упражнение «Принятие чувств»

Цель: осознание неэффективных способов реагирования, переориентирование на эффективные.

Материалы: бланки с родительскими высказываниями из упражнения 3.

Участники должны переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка.

Например:

1. Ты очень расстроилась и было обидно.
2. Тебе больно, ты рассердилась на доктора.
3. Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
4. Было очень неловко и обидно.
5. Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
6. Здорово! Я вижу, ты очень рад.

8. Упражнение «Рефлексия» (См. занятие 1)

9. Домашнее задание

Понаблюдайте за своими беседами с ребенком, особенно в те моменты, когда у него что-то случилось. Всегда ли вы используете эффективные родительские ответы? Продолжайте упражняться в активном слушании. Это самый главный навык, без овладения которым вам будет сложно продвигаться дальше в наших занятиях.

Занятие 5 «Что нам мешает слушать ребенка?»

Цель: закрепление навыков активного слушания.

1. Упражнение «Ты мне нравишься тем...»

Цель: разминка, создание положительного климата в группе.

Материалы: мяч (мягкая игрушка).

Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч/мягкую игрушку одному из участников, говоря при этом «Мне в тебе нравится...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему в нем качества. Мяч должен побывать у всех участников.

2. Обсуждение домашнего задания

3. Информирование «Наши автоматические реакции и их 12 типов» (Приложение 5.1)

Цель: повышение осведомленности участников по данной теме.

Обсуждение в группе.

4. Игра-разминка «Солнышко – тучки – дождик» (См. занятие 2)

5. Упражнение «Реакции родителей»

Цель: определить, к какому типу ошибочных высказываний относится ответ родителя.

Материалы: карточки «Реакции родителей».

Участники делятся на 2 группы, каждая группа получает высказывания, написанные на карточках (*Приложение 5.2*).

Участникам необходимо определить, к какому типу ошибочных высказываний относятся ответы родителей.

Обсуждение в группе.

6. Упражнение «Рефлексия» (См. занятие 1)

7. Домашнее задание.

Попробуйте провести один день без слов критики или упрека в адрес вашего сына или дочери. Замените их фразами одобрения по любому подходящему поводу или без повода. Посмотрите на реакцию ребенка.

Занятие 6 «Чувства родителей. Как с ними быть?»

Цель: осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком; овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

1. Упражнение «Парное приседание»

Цель: снятие напряжения, повышения уровня доверия между членами группы.

Родители работают в парах: необходимо стать друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы и одному, и другому было достаточно удобно. Затем без помощи рук пары должны присесть и встать, что возможно сделать только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

2. Обсуждение домашнего задания

3. Информирование «Говорим о своих переживаниях» (*Приложение 6.1*)

Цель: повышение осведомленности участников о возможности донести свои переживания детям.

Обсуждение в группе.

4. Упражнение «Ситуации»

Цель: овладение навыком использования «Я-высказываний».

Участники выбирают из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас» и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. *Да сколько же раз тебе надо говорить?*

2. *Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.*

3. *Меня злит, когда ты не слушаешься.*

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

1. *Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.*
2. *Не мешай разговаривать.*
3. *Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?*

Ситуация 3. Вы приходите домой уставшая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе – следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

1. *Тебе не приходит в голову, что я могу быть уставшей?!*
2. *Уберите за собой посуду.*
3. *Меня обижает и раздражает, когда я прихожу уставшая и застаю дома беспорядок.*

Обсуждение выбора.

5. Упражнение «Я-сообщение»

Цель: овладение навыком использования «Я-высказываний».

Используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать **о словах**, которые надо сказать ребенку, а не о наших **чувствах**, которые порой загоняем внутрь.

В этом задании участникам предлагается больше послушать себя, свои чувства.

Инструкция ведущего: «Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы почувствовали в каждом из приводимых ниже случаев. Заполните сначала только столбец II.»

I. Ситуация	II. Ваше чувство	III. Я-сообщение
1. Ребенок шалил за столом, несмотря на предупреждение, пролил молоко.		
2. Сын первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.		
3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопаю».		
4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.		
5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.		
6. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.		

7. С работы должен прийти муж, дома нет хлеба. Просите дочь сходить в магазин, но она отказывается.		
---	--	--

Инструкция ведущего: «А теперь, имея в виду то чувство (или чувства), которые вы записали напротив каждой ситуации, напишите в столбце III ваше «Я-сообщение».

Обсуждение упражнения.

6. Упражнение «О ком я забочусь»

Цель: осознание участниками необходимости заботиться о себе.

Материалы: бумага, ручки по количеству участников.

Участникам необходимо составить список людей, о которых они заботятся на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя. Данное упражнение рассчитано на то, чтобы обратить на это внимание каждого участника.

Обсуждение в группе.

7. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: повышение мотивации заботы о себе.

Участники группы по очереди приводят как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

8. Упражнение «Рефлексия» (См. занятие I)

Домашнее задание.

— Использовать «Я-сообщения» в разговорах с вашим ребенком. Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку.

— Ежедневная забота о себе.

Занятие 7 «Проблемы дисциплины»

Цель: осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка; обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

1. Упражнение «Я хороший родитель»

Цель: создание условий взаимоподдержки участников, повышение самооценки родителей.

Каждому участнику предлагается в течение 1 минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой и т.д.).

2. Обсуждение домашнего задания

3. Упражнение «Наказание»

Цель: осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка.

На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: «*Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать?*»

Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

4. Информирование «Как насчет дисциплины? Правила о правилах» (Приложение 7.1)

Цель: повысить осведомленность участников о методах установления дисциплины.

Обсуждение в группе.

5. Упражнение «Дисциплина»

Цель: обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

Материалы: пустые карточки, фломастеры.

Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, участники распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

6. Информирование «Причины непослушания» (Приложение 7.2)

Цель: повышение осведомленности участников о причинах непослушания детей.

Обсуждение в группе.

7. Информирование «Установление границ дозволенного поведения».

Цель: повышение осведомленности участников о методах установления дисциплины.

Предоставление свободы выбора и логические последствия – не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).
2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как...»).
3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

8. Ролевая игра «Дисциплина»

Цель: отработка умения применять на практике новые методы решения проблем дисциплины.

Ситуации используются из Упражнения 5. Участники стараются найти выход из ситуаций с учетом новых полученных знаний.

Обсуждение в группе.

9. Игра-разминка «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: психологическая разминка, разрядка.

Участники выстраиваются в 2 круга – внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» (например: мы с тобой похожи тем, что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.).

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» (например: мы с тобой отличаемся цветом глаз, длиной волос и т.д.).

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

10. Подведение итогов тренинга. «Рефлексия» (См. занятие 1)

11. Домашнее задание.

— Применение новых принципов установления дисциплины.

*Бахмат Татьяна, педагог-психолог
проекта «Школа родителей»
МОО «SOS-Детские деревни»*

Информирование «Безусловное принятие»

Есть один общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Принцип этот – безусловное принятие. Что он означает?

Принимать ребенка безусловно – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить) «только если...».

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. А дети понимают нас буквально! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители

раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «*Меня не любят*». Доводы родителей типа: «*Я же о тебе забочусь*» или «*Ради твоей же пользы*» дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «*Меня не любят, не принимают*». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

Обратите внимание на следующие правила:

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Приложение 1.2

Информирование «Что нам мешает принимать ребенка безусловно?»

Какие причины мешают родителям принимать ребенка безусловно и показывать ему это? Главная из них – это настрой на «воспитание». Вот типичная реплика одной мамы. «*Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу*».

И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Кому из нас не известно, что вероятнее всего сын отреагирует всевозможными отговорками, оттягиваниями, а если приготовление уроков – старая проблема, то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, резонных «педагогических соображений» попадает в заколдованный круг, круг взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов.

Где же ошибка? Ошибка была в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе них. Что и как для этого делать, мы будем обсуждать позже. А сейчас упомяну о других возможных причинах эмоционального неприятия или даже отталкивания ребенка. Иногда родители о них не подозревают, иногда их осознают, но стараются заглушить свой внутренний голос.

Причин таких много. Например, ребенок появился на свет, так сказать, незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить «в свое удовольствие»; вот и теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка. Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее глухую неприязнь.

Скрытая причина может стоять и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним

свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которое приходится нести.

Тем не менее, первый шаг можно и нужно сделать: самостоятельно задуматься о возможной причине своего неприятия ребенка.

Приложение 2.1

Информирование «Помощь родителей. Осторожно!»

Разберем ситуации, в которых ваш ребенок чем-то занят, что-то делает, но делает, по вашему мнению, «не так», плохо, с ошибками.

Вообще разные дети по-разному реагируют на родительские «не так»: одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще!» Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое обращение. Почему?

Чтобы лучше это понять, давайте вспомним себя детьми.

Как долго у нас самих не получалось написать букву, чисто подмести пол или ловко забить гвоздь? Теперь эти дела нам кажутся простыми. Так вот, когда мы показываем и навязываем эту «простоту» ребенку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться.

Четыре результата учения

Ваш ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

Первый, самый очевидный – это знание, которое он получит, или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

Третий результат – эмоциональный след от занятия – удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, четвертый результат – след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Запомните: родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился? научился?) Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. Они гораздо важнее.

Как научить, если не указывать на ошибки? Да, знание ошибок полезно, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку, во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом, наконец, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения.

Правило 1. *Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!».*

Информирование «Давай вместе!»

Позиция невмешательства не годится, она может принести только вред, если ребенок натолкнется на серьезную трудность, с которой он не может справиться.

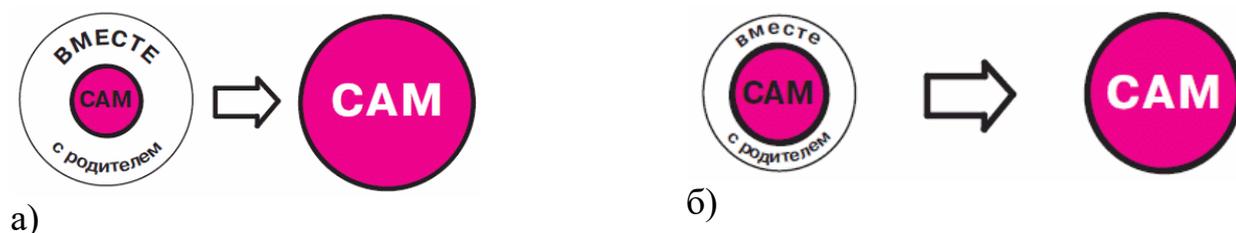
Почему родители часто говорят «*делай сам*»? Скорее всего, из лучших побуждений они хотят приучить детей быть самостоятельными, не бояться трудностей.

Правило 2. *Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.*

Очень хорошо начать со слов «Давай вместе». Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений.

На первый взгляд может показаться, что Правила 1 и 2 противоречат друг другу. Однако противоречие это кажущееся. Просто они относятся к разным ситуациям. В ситуациях, где применимо Правило 1, ребенок о помощи не просит и даже протестует, когда ее оказывают. Правило 2 используют, если ребенок либо прямо просит о помощи, либо жалуется, что у него «*не выходит*», «*не получается*», что он «*не знает как*», либо вообще оставляет начатое дело после первых неудач. Любое из этих проявлений – сигнал о том, что ему необходимо помочь.

Правило 2 опирается на психологический закон, открытый выдающимся психологом Л.С. Выготским «зона ближайшего развития ребенка». Известно, что в каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга – дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще.



По мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым, а не тех, которые лежат за пределами наших кругов. Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел вместе – это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее назвали зоной ближайшего развития.

Правило 3. *Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:*

- *Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.*
- *По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.*

Если присмотреться к любому новому делу, которое дети осваивают с вашей помощью, многое окажется похожим. Обычно дети активны, и они постоянно стремятся взять на себя то, что делаете вы.

Стремление ребенка завоевывать все новые «территории» дел очень важно, и его следует охранять как зеницу ока. А как уберечь естественную активность ребенка? Как не забить, не заглушить ее?

Оказывается, родителей подстерегает здесь двойная опасность.

Опасность первая – слишком рано переложить свою часть на ребенка. В нашем примере с велосипедом это равносильно тому, чтобы уже через пять минут отпустить и руль, и седло. Неизбежное в таких случаях падение может привести к тому, что у ребенка пропадет желание садиться на велосипед.

Вторая опасность – наоборот, слишком долгое и настойчивое участие родителя, так сказать, занудливое руководство, в совместном деле. И снова наш пример с велосипедом хорошо помогает увидеть эту ошибку.

Приложение 3.1

Информирование «А если не хочет?»

Поговорим о трудностях и конфликтах взаимодействия и о том, как их избегать.

Многие обязательные дела ребенок вполне освоил, ему уже ничего не стоит их делать, но все это он упорно не делает! Опять делать это вместе с ним? Все зависит от причин «непослушания» вашего ребенка. Возможно, вы еще не прошли с ним весь необходимый путь. Наверное, если он просит «давай вместе», то это не зря: возможно, ему еще трудно организовать себя, а может быть, ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка.

Но чаще корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях. Проблема чаще возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним.

Если ваше участие в занятиях ребенка не помогает, больше того, если он отказывается от вашей помощи, остановитесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ним. Главное условие, без которого любая помощь ребенку превращается в свою противоположность – дружелюбный тон общения.

«Руководящие указания» нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе.

Сохранить позицию на равных не так-то легко: иногда требуется немалая психологическая и житейская изобретательность. Можно использовать внешние средства, которые заменят указания. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или написанные инструкции.

Бывает, родитель готов учить или помогать сколько угодно и за тоном своим следит – не сердится, не приказывает, не критикует, а дело не идет. Такое случается с излишне заботливыми родителями, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Ошибка родителей не в том, что они очень хотят, чтобы их дети учились, а в том, что они этого хотят вместо детей.

А дети борются за право желать и получать то, в чем они нуждаются. Получается парадокс: своими стараниями родители невольно отталкивают детей от серьезных занятий и ответственности за собственные дела.

Нужно помнить: личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Как избегать ситуаций и конфликтов принуждения?

Прежде всего, стоит присмотреться, чем больше всего увлекается ваш ребенок. Некоторые из этих занятий могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако помните: для него они важны и интересны, и к ним стоит отнестись с уважением.

Мы уже говорили о необходимости вовремя «отпустить руль», то есть переставать делать за ребенка то, что он уже способен делать сам. Однако это правило касалось постепенной передачи ребенку вашей доли участия в практических делах. Теперь же речь пойдет о том, как добиться, чтобы эти дела были сделаны.

Ключевой вопрос: чья это должна быть забота? Поначалу, конечно, родителей, а со временем? Однако во многих семьях забота обо всех этих делах так и остается на плечах родителей. Знакомы ли вам упреки сына или дочери: «Почему ты мне не...?!» (не приготовила, не пришила, не напомнила)?

Правило 3. *Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.*

Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными.

Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непросто. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием своего ребенка. Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью.

Правило 4. *Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».*

Приложение 4.1

Информирование «Что такое активное слушание»

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием». Что же это значит – активно слушать ребенка?

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его, а значит понимаете.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

То есть, если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом озвучивая его чувство.

Наши привычные ответы имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней больше, принять ее.

Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Приложение 4.2

Информирование «Правила беседы по способу активного слушания»

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы.

Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Утверждение сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребенка, что он слышит и принимает его огорчение. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.

В-третьих, очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то

добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Три результата активного слушания:

- Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
- Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.
- Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Приложение 5.1

Информирование «Наши автоматические реакции и их 12 типов»

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы – все, кроме необходимого.

Познакомимся с типами автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

1. Приказы, команды: *«Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!!!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».*

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

2. Предупреждения, предостережения, угрозы:

«Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким.

3. Мораль, нравоучения, проповеди: *«Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».*

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то скорее всего действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения – самый неудачный способ помочь делу.

Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать это надо только в их спокойные минуты, а не в накаленной обстановке. В последнем случае наши слова только подливают масло в огонь.

4. Советы, готовые решения: *«А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи».*

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Такая позиция родителей – позиция «сверху» – раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

Как часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим пытались им посоветовать. Но им надо самим принять решение – это их путь к самостоятельности. Очень важно давать детям такую возможность, хотя это, конечно, труднее, чем дать совет.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»: *«Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила. Не послушалась – пеняй на себя».*

И здесь дети отвечают *«Отстань», «Сколько можно», «Хватит!»* В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером», или **«психологической глухотой»**.

6. Критика, выговоры, обвинения: *«На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!»*

Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка, он начинает думать, что он и в самом деле

плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Что же может спасти положение, если ситуация в семье сложилась именно таким образом?

Первый и главный путь – постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения вашего ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его. Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова.

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны нашего самого близкого человека? Не ждали бы мы от него добрых слов, не тосковали бы по ним?

7. Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки *«Молодец, ну ты просто гений!»*, *«Ты у нас самая красивая (способная, умная)!»*, *«Ты такой храбрый, тебе все нипочем»*.

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. (*«А почему ты меня сегодня не похвалила?»*). Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

8. Обзывание, высмеивание: *«Плакса-вакса»*, *«Не будь лапшой»*, *«Ну просто дубина!»*, *«Какой же ты лентяй!»* Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: *«А сама какая?»*, *«Пусть лапша»*, *«Ну и буду таким!»*

9. Догадки, интерпретации: *«Я знаю, это все из-за того, что ты...»*, *«Небось опять подрался»*, *«Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»*

И в самом деле, кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

Близок к этому следующий тип ошибок.

10. Выспрашивание, расследование: *«Нет, ты все-таки скажи»*, *«Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю»*, *«Почему ты опять получил двойку?»*, *«Ну почему ты молчишь?»*

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Об этом мы уже говорили на предыдущем уроке.

Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может показаться нам почти незаметной. А для переживающего ребенка эта разница велика, вопрос

звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза – как понимание и участие.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания.

Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

12. Отшучивание, уход от разговора.

«Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!»

Приложение 5.2

Карточки «Реакции родителей»

Группа 1

1. ДОЧЬ: <i>Никогда не пойду больше к зубному!</i> МАТЬ: <i>Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб.</i>
2. ДОЧЬ: <i>Я больше не выдержу. Знаешь, как было больно!</i> МАТЬ: <i>Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов.</i>
3. ДОЧЬ: <i>Тебе хорошо говорить, тебе так не сверлили! И вообще ты меня не любишь!</i> СЫН: <i>Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе.</i> МАТЬ: <i>Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, не ты, так другой мальчик, а потом – сам виноват.</i>
4. СЫН: <i>Пусть другой сидит, а я не хочу. Это ведь несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть.</i> МАТЬ: <i>Откуда ты знаешь, что он слабее?</i>
5. СЫН: <i>Знаю! Я один из лучших в команде.</i> МАТЬ: <i>Я бы на твоём месте так не заносилась, надо быть более скромным.</i>
6. СЫН (с досадой): <i>Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...</i> Девочка пяти лет – отцу (плачет): <i>Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается.</i> ПАПА: <i>Да, а как это случилось?</i>
7. ДОЧЬ: <i>Откуда я знаю! Моя ку-у-колка!</i> ПАПА: <i>Успокойся, что-нибудь придумаем.</i>
8. ДОЧЬ: <i>Не могу-у успокоиться, ку-у-колка моя...</i> ПАПА (радостно): <i>О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом, симпатичный такой инвалидик. (Улыбается.)</i>
9. ДОЧЬ (плачет сильнее): <i>Не хочу представлять... Не смейся. Я убью его в следующий раз!</i> ПАПА: <i>Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал!</i>

КЛЮЧ

- (1) Приказ.
- (2) Доводы, угроза.
- (3) Увещевание, критика.
- (4) Вопрос.
- (5) Совет, критика.
- (6) Выспрашивание.
- (7) Увещевание.
- (8) Совет, подшучивание.
- (9) Нравоучение, угроза.

Карточки «Реакции родителей»

Группа 2

РЕБЕНОК: *Я бежал и нечаянно упал в лужу.*

1. БАБУШКА: *Сейчас же все снимай!*
2. ДЕДУШКА: *Знаю твои «нечаянно». Нарочно сам залез.*
3. МАМА: *Сколько раз тебе говорила, гуляй осторожно!*
4. ПАПА: *Еще одно такое «нечаянно» и будешь сидеть дома!*

СЫН: *Математичка противная, опять ни за что выгнала из класса.*

5. ПАПА: *Ты пойдешь завтра к ней, и выясни, за что она сердится!*
6. ДЕДУШКА: *Ну конечно, ведь ты у нас «сама святая невинность»!*
7. БАБУШКА: *Что ты говоришь? Ты должен уважать старших!*
8. МАМА: *Как это ни за что? Что ты опять натворил?*

Младший брат шумит, мешает делать уроки.

ДОЧЬ: *Я не могу делать уроки в таком шуме!!!*

9. ПАПА: *Пустяки, не обращай внимания!*
10. МАМА: *Разбирайтесь сами, у меня от вас голова кругом идет!*
11. ПАПА: *Тебе вечно все не так! Что, нам теперь на цыпочках ходить?*
12. МАМА: *Придумай, как его отвлечь, ты ведь у нас такая сообразительная!*

КЛЮЧ:

- (1) Приказ.
- (2) Догадка, предположение.
- (3) Нотация.
- (4) Угроза.
- (5) Совет.
- (6) Высмеивание.
- (7) Чтение морали.
- (8) Выспрашивание.
- (9) Уговоры.
- (10) Уход от разговора.
- (11) Критика.
- (12) Совет, похвала.

Чувства родителей. Как с ними быть?

Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего о тех, где больше переживает родитель.

Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов». Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный, родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий. И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции?

Правило 5 (может показаться парадоксальным). Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90 % информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило 6. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Эти предложения содержат личные местоимения я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи называли «Я-сообщениями».

Высказывания, где используются слова ты, тебя, тебе, можно назвать Ты-сообщениями».

На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщениями» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику в адрес ребенка.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и они тоже могут довериться. Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.
4. И последнее, высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно – они начинают учитывать наши желания и переживания.

До сих пор мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. Но можно подумать о другом: как уменьшить саму возможность появления таких чувств. Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т. д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забываем.

Запишем его в виде **Правила 7**. *Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.*

Перейдем к **Правилу 8**. *Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.*

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае – *свои ожидания*.

Правило 9, пожалуй, самое сложное, хотя записать его можно очень коротко: *Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.*

Приложение 7.1

Информирование «А как насчет дисциплины?»

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. Но почему они норовят эти порядок и правила нарушать? На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения» (согласитесь, само это привычное для слуха слово уже указывает на силовые методы).

Как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка? Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка **правил о правилах**.

Правило первое: правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правило второе: правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», то есть **авторитарного стиля** общения. Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

В **зеленую** зону поместим все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...

Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода, находятся в **желтой** зоне.

Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному нам механизму извне—внутри. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

В **оранжевой** зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются. Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они действительно редки и оправданны. Зато дети бывают

очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последней, **красной**, зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило правилу рознь, и что вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать – и быть твердым, между гибкостью – и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

Правило третье: родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Правило четвертое: правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Правило пятое: тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к **вопросу о наказаниях**. Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется?

Прежде всего хочу вас заверить, что при соблюдении всех пяти правил о правилах, а также всего того, что мы прошли в предыдущих восьми уроках, число непослушаний вашего ребенка сократится во много раз, если вообще не исчезнет.

Естественное следствие непослушания – это один из видов наказания, исходящего от самой жизни, и тем более ценный, что винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя.

Второй тип наказания – более привычен, он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: «Если ты не..., то...», а кончается выполнением обещанного. Например: «Если ты не прекратишь грубить, я поставлю тебя в угол»; «Если ты не уберешь комнату, не пойдешь гулять».

Такие наказания называют условными следствиями непослушания, потому что они не вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению.

Как к ним относиться? Думаю, их все равно не избежать. Однако, применяя такие наказания, хорошо придерживаться одного очень важного правила.

Правило шестое: наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений.

Приложение 7.2

Информирование «Причины непослушания»

Непослушных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т. п. На самом же деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особенно чувствительные

и ранимые. «Трудный» ребенок нуждается только в помощи – и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. И как правило, она эмоциональная, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком. Отсюда вывод: такие причины надо знать. Ими мы сейчас и займемся.

Психологи выделили четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.

Первая – борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия (о чем мы уже много говорили), то он находит свой способ его получить: непослушание.

Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.

Смысл такого поведения для ребенка – отстаивать право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность. И неважно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это – главное!

Третья причина – желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные. И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..»

Наконец, **четвертая** причина – потеря веры в собственный успех.

Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой.

Стремления «трудных» детей вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда «трудных» детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых – от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так «неразумны»? Да потому, что не знают, как это сделать иначе! И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка – это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!»

Выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто: родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.

Если ребенок борется за внимание, то и дело досажая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает раздражение.

Если подоплека стойкого непослушания – противостояние воле родителя, то у последнего возникает гнев.

Если скрытая причина – месть, то ответное чувство у родителя – обида.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего неблагополучия родитель оказывается во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

Что же делать дальше? Первый и общий ответ на него такой: постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.

Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.

Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему.

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль за делами ребенка.

Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

Самая трудная ситуация – у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае – перестать требовать «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики! Ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех



Вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. – М.: Генезис, 2012
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2-м классе. – М.: Генезис, 2012
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 3-м классе. – М.: Генезис, 2013
4. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4-м классе. – М.: Генезис, 2013
5. Ашихмина О.А., Вачков И.В. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования. – М.: Эконинформ, 2013
6. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди.– М.
7. Геращенко Л.Л. Семья в круговороте развода, или Как избежать конфликтов. – М., 2004.
8. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.:АСТ: Астрель, 2009
9. Гордон Т. «Повышение родительской эффективности»/Популярная педагогика-Екатеринбург: АРДЛТД, 1997.
10. Ковалевская А.В. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности приемного родителя. Минск, 2012
11. Кодекс Республики Беларусь о браке и семье.
12. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5 – 7 лет. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
13. Кубан С., Стил У., Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков. Программа детского дома города Детройта
14. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего подростка, СПб, издательство «Мирт», 1998
15. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.— СПб.: Речь. 2005
16. Миллер А. Вначале было воспитание: Пер. с англ. - М., 2003.
17. Нарицын Н.Н. Свадьба - развод и наоборот. – М., 2001.
18. Настольная книга приёмного родителя—Санкт - Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2007
19. Олиферович Н.И., Валента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. СПб.: Речь, 2012
20. Петрановская Л.В. В класс пришёл приёмный ребёнок. - Москва, 2009
21. Петрановская Л.В. Как ты себя ведёшь или 10 шагов по изменению трудного поведения. - Москва, 2009
22. Петрановская Л.В. Дитя двух семей. Книга для приемных родителей. – М.: Студио-Диалог, 2012.
23. Писарик О. Привязанность – жизненно важная связь// Сборник статей, написанных на основе курса Гордона Ньюфелда «Жизненная связь»

24. Положение о приемной семье (утверждено постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28.10.1999 года № 1678 (изменения и дополнения от 17.07.2012 года № 659)
25. Программа подготовки и сопровождения приемных родителей и усыновителей (модель ПРАЙД). – Минск, при поддержке Представительства «ChildFund International» (Международный детский фонд) в Республике Беларусь, - 2011.
26. Психологический тренинг детско-родительских отношений: Методические материалы для педагогов-психологов. – Курган, 2007.
27. Семенова А. Если развод неизбежен... пройди через него правильно. – СПб., 2002.
28. Стил У. Что должны знать родители. Помощь для родителей, чьи дети переживают горе или психо-эмоциональную травму – Минск, 2009 (Брошюра переведена и издана ОБО «Белорусский детский хоспис»))
29. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах.
30. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия у подростков при психопатиях, акцентуациях характера, неврозах и неврозоподобных состояниях: Методические рекомендации. М.,1980

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
О ПРОЕКТЕ «ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ» ПО УКРЕПЛЕНИЮ СЕМЬИ И ПОВЫШЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ	4
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УСТРОЙСТВА РЕБЕНКА В ЗАМЕЩАЮЩУЮ СЕМЬЮ	6
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ	10
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «В НАЧАЛЕ ПУТИ» (ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ С ОПЫТОМ РАБОТЫ ДО 3-Х ЛЕТ ПО ПОВЫШЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ)	14
Занятие 1 «Знакомство. Профессия «приёмный родитель»»	15
Занятие 2 «Основные потребности ребенка. Привязанность»	17
Занятие 3 «Стадии разлуки и потери»	18
Занятие 4 «Трудности поведения»	20
Занятие 5 «Подросток в приёмной семье»	21
Занятие 6 «Дисциплина. Поощрения и наказания»	23
Приложение 1.1 Опросник «Почему я стал (а) приёмным родителем?»	25
Приложение 1.2 Таблица «Я и мой приёмный ребёнок»	25
Приложение 2.1 Информирование «Основные потребности ребенка»	25
Приложение 2.2 Информирование «Приёмы формирования привязанности»	26
Приложение 3.1 Информирование «Стадии разлуки и потери»	28
Приложение 3.2 Информирование «Общие рекомендации по оказанию помощи ребенку, переживающему горе»	31
Приложение 4.1 Информирование «Что нужно знать родителю о «трудном» поведении ребёнка»	32
Приложение 4.2 Карточки с ситуациями	33
Приложение 4.3 Информирование «Как справиться с трудным поведением ребёнка»	34
Приложение 5.1 Информирование «Особенности подросткового возраста»	36
Приложение 5.2 Информирование «Подростковый возраст у приёмных детей»	37
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» (для замещающих родителей, находящихся в кризисной ситуации, со сниженной мотивацией к деятельности)	38
Занятие 1 «Знакомство»	39
Занятие 2 «Эмоциональное выгорание»	41
Занятие 3 «Привязанность – жизненно важная связь»	43
Занятие 4 «Характерологические особенности ребенка, пережившего утрату семьи. Психотравма и утрата»	45
Занятие 5 «Замещающая семья как исцеляющее пространство»	47

Занятие 6 «Подведение итогов»	49
Приложение 2.1 Мини-лекция: «Синдром эмоционального выгорания»	51
Приложение 2.2 Листы–презентации «Стадии эмоционального выгорания»	53
Приложение 3.1 Мини-лекция «Привязанность – жизненно важная связь».....	53
Приложение 3.2 Цикл формирования привязанности	55
Приложение 3.3 Упражнение «Разный старт».....	55
Приложение 3.4 Мини-лекция: «Типы нарушения привязанности, последствия нарушения привязанности.	56
Приложение 3.5 Раздаточный материал для участников «Признаки ребенка с нарушением привязанности»	57
Приложение 4.1	58
Приложение 4.2 Упражнение «Пазл»: история Вадима	58
Приложение 4.3 Информирование «Понятие утраты и психотравмы»	59
Приложение 4.4 Таблица «Реакция на травму».....	61
Приложение 5.1 Информационная часть: «Семья как система» (элементы семьи и их взаимосвязи).....	61
Приложение 5.2 Мини-лекция «Правила в жизни ребенка». Правила о правилах .63	
Приложение 5.3 Бланк «Зоны ответственности»	64
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «Я – ЭФФЕКТИВНЫЙ РОДИТЕЛЬ» (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ)	65
Занятие 1 «Родительские установки. Безусловное принятие».....	65
Занятие 2 «Сам или вместе. Помощь родителей»	67
Занятие 3 «А если не хочет?»	68
Занятие 4 «Активное слушание».....	69
Занятие 5 «Что нам мешает слушать ребенка?»	71
Занятие 6 «Чувства родителей. Как с ними быть?»	72
Занятие 7 «Проблемы дисциплины».....	74
Приложение 1.1 Информирование «Безусловное принятие»	77
Приложение 1.2 Информирование «Что нам мешает принимать ребенка безусловно?».....	78
Приложение 2.1 Информирование «Помощь родителей. Осторожно!».....	79
Приложение 2.2 Информирование «Давай вместе!»	80
Приложение 3.1 Информирование «А если не хочет?».....	81
Приложение 4.1 Информирование «Что такое активное слушание».....	82
Приложение 4.2 Информирование «Правила беседы по способу активного слушания».....	83
Приложение 5.1 Информирование «Наши автоматические реакции и их 12 типов»	84

Приложение 5.2 Карточки «Реакции родителей».....	87
Приложение 6.1 Чувства родителей. Как с ними быть?	89
Приложение 7.1 Информирование «А как насчет дисциплины?»	90
Приложение 7.2 Информирование «Причины непослушания».....	92
ЛИТЕРАТУРА.....	95
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	97