

Государственное бюджетное учреждение  
«Курганский центр социальной помощи семье и детям»

## **Организация эффективной работы с замещающими семьями**

*(сборник занятий для проведения школы для замещающих родителей в рамках  
клуба «Уютный дом»)*

Курган

Сборник занятий для проведения школы замещающих родителей составлен в рамках клуба для замещающих родителей «Уютный дом», направленный на самопознание и поиск внутренних ресурсов, изучение собственных возможностей, снижение психоэмоционального напряжения.

В этом методическом пособии изложен успешный опыт проведения клуба для замещающих родителей специалистов Центра на территории города Кургана. Основное содержание сборника составляют подробные тренинговые занятия, семинары, лекции с замещающими родителями.

Методическое пособие адресуется специалистам, работающим в области подготовки и сопровождения замещающих семей, включая специалистов органы опеки и попечительства, а также замещающим родителям и кандидатам в замещающие родители, которые интересуются вопросами эффективного воспитания, обучения и развития своих приемных и кровных детей.

*Составитель:*

*Плешкова А.В.,*

*Педагог-психолог*

*отделения психологической*

*помощи женщинам и детям,*

*оказавшимся в кризисной ситуации,*

*ГБУ «Курганский ЦСПСиД»*

## Введение

Как показывает опыт работы с замещающими семьями, родители нередко сталкиваются с проблемами, связанными с воспитанием приемных детей, независимо от их возраста, образовательного уровня и жизненного опыта.

Одной из наиболее эффективных и доступных форм сопровождения замещающих семей является проведение школы замещающих родителей. Она организуется для состоявшихся замещающих семей с целью повышения компетентности у родителей в вопросах воспитания, развития и обучения приемных детей и осуществляется с помощью использования интерактивных методов обучения (презентации, упражнения, игры, тренинги, обсуждения, дискуссии, лекции, семинары). Таким образом, снимается проблема мотивации, так как замещающие родители сами заинтересованы в разрешении проблемной ситуации и приобретении определенных знаний и навыков. В ходе групповых занятий в рамках клуба «Уютный дом» для замещающих родителей взрослые кроме получения необходимой информации от специалистов, могут обсудить проблемы воспитания приемных детей, поделиться собственным опытом выхода из сложной ситуации, пересмотреть свою родительскую позицию, ощутить эмоциональную поддержку со стороны других родителей.

## **Подходы к организации и проведению клуба «Уютный дом» для замещающих родителей**

Занятия клуба замещающих родителей, описанные в сборнике, представляют собой тренинг продолжительностью до 3 часов. Тренинг – это форма активного обучения, предполагающая усвоение новых знаний, навыков и/или социальных установок через выполнение практических заданий и последующий анализ. Практические задания обычно моделируют проблемные ситуации, с которыми можно встретиться в реальной жизни. В свою очередь, тренинг – это форма обучения, которая предполагает активное участие слушателей и опирается на принцип «обучение через опыт». Тренинг является групповой формой работы; оптимальным количеством участников тренинга считается 10-16 человек.

Основными методами обучения, используемыми при проведении занятий в клубе для замещающих семей, являются: ролевая игра, мозговой штурм, групповая дискуссия, практические занятия, анализ случая, разминка, лекция.

Структура тренинга:

1.Ритуал приветствия. Способствует сплочению и формированию атмосферы взаимного доверия.

2.Разминка. Позволяет установить контакт, активизировать работоспособность членов группы.

3.Основное содержание занятия. Состоит из нескольких упражнений и направлено на решение основных задач тренинга.

4.Релаксация. Направлено на снижение уровня психоэмоционального напряжения.

5.Рефлексия. Ретроспективный анализ занятия в эмоционально-смысловом и эмоционально-оценочном аспектах.

6. Ритуал прощания. Содействует укреплению чувства единства в группе и завершает занятие.

# **Методические материалы по проведению тренинга для замещающих родителей**

## **Тренинг «Адаптация ребенка в приемной семье»**

Цель: ознакомление замещающих родителей с особенностями адаптацией детей в приёмных семьях, адаптации приёмных родителей к новой семейной ситуации.

Задачи:

1. Информировать родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям жизни на разных этапах развития приемной семьи.

2. Обсудить влияние предшествующего жизненного опыта ребенка на его адаптацию в замещающей семье.

3. Познакомить с особенностями адаптации в семье детей разного возраста.

4. Предложить родителям рекомендации по организации эффективного взаимодействия с приёмными детьми в период их адаптации в замещающей семье.

Целевая аудитория: родители, воспитывающие приемных детей.

Время проведения: 1 час 30 минут

Материалы и оборудование: бумага формата А4, цветные карандаши, бейджи, шариковые ручки, ноутбук, записи релаксационной и веселой музыки.

### **1. Ритуал приветствия**

Добрый день, уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашей встрече, спасибо что нашли время посетить занятие.

Упражнение «Самопрезентация»

Цель: сплочение участников группы и формирование доверительных отношений.

Участники пишут на листе бумаги свое имя, прикрепляют бейдж. Далее по кругу называют имя и два лучших своих качества, и как они помогают Вам в жизни.

### **2. Разминка**

Упражнение «Настроение»

Цель: активизация работоспособности членов группы.

Участники выбирают цветную карточку, которая наиболее приятна им на данный момент, не связывая свой выбор с любимым цветом или какими-либо ассоциациями (цвет машины, любимого платья и т.д.) Выбор должен быть связан только с ощущениями на данный момент.

По кругу каждый озвучивает свой выбор и почему именно этот цвет.

Формирование правил группы.

- Активность. Старайтесь участвовать во всех упражнениях.
- На занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга!
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом
- Правило поднятой руки. Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.
- Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.
- Правило «стоп». Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

### ***3. Основное содержание занятия***

Когда ребёнок оказывается в замещающей семье, у него начинается процесс адаптации.

- Как вы понимаете, что такое адаптация?

Адаптация – это процесс активного приспособления человека к изменениям среды с помощью различных социально-психологических средств.

*Упражнение: «Где я?»*

Для упражнения вам нужно разделиться на 3-4 группы (зависит от количества человек).

Представьте себе ситуацию: вы открываете глаза и оказываетесь в незнакомом месте. Что вы будете делать? Что постараетесь узнать?

Вы увидели вокруг себя людей? Как вы себя станете с ними вести.

*Обсуждение.*

Примечание ведущего: вероятно, первоначально Ваше состояние будет близко к шоковому, Вы будете растеряны. Длительность этого момента зависит от особенностей Вашей нервной системы. Кто-то, оглянувшись, постарается забиться в укромное место и оттуда рассмотреть новую обстановку, а кто-то, наоборот, начнет проявлять активность, суесться. Варианты поведения могут быть самыми разными: от стремления убежать и вернуться на прежнее место до ошолобления.

Когда шоковое состояние пройдет, Вы, наверное, начнете оглядываться вокруг себя, замечать, что и кто находится рядом. Постепенно начнёте предпринимать попытки

освоиться в новом месте. Если рядом окажутся люди, Вы, скорее всего, обратитесь к ним с вопросами. Вероятно, Вас заинтересуют окружающие предметы и вещи, которые Вы начнете трогать, исследовать их, действовать в зависимости от складывающейся ситуации. Дальнейшее приспособление к жизни в новом месте будет зависеть от Вашего опыта, умений, знаний, желания жить в этом месте. От того, как окружающие люди будут удовлетворять Ваши потребности. На процесс привыкания к изменившимся условиям будут влиять люди, которые окажутся рядом, их поддержка и помощь, их радушие или враждебность по отношению к Вам.

! Процесс перехода ребёнка в семью требует больших усилий и терпения от всех участников этого процесса. Адаптация в новой семье – это двусторонний процесс, т.к. привыкать друг к другу приходится и ребёнку, оказавшемуся в новой обстановке, и взрослым - к изменившимся условиям.

Предшествующий опыт ребенка.

*Упражнение «Линия жизни»*

Оборудование: лист бумаги, карандаш/ручка

Инструкция:

На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаш(и) и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом(цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прodelайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути». Отметьте на прямой самые значимые для вас жизненные события.

Справа от настоящего времени отметьте события жизни, которые вы хотели бы пережить в будущем.

- Расскажите о самом значимом событии в вашей жизни? Что помогало вам переживать тяжелые события? На какие ресурсы вы опирались?

*Обсуждение*

Сейчас мы с вами наглядно убедились, что у каждого из нас есть насыщенное воспоминаниями прошлое.

Даже младенец имеет свой неповторимый опыт внутриутробного общения с матерью. Когда в семью попадают дети дошкольного или школьного возраста, за ними стоит уже целая история жизни в неблагополучной семье, полная обид и переживаний, последующая жизнь в детском доме. Ребёнок, живущий в детском доме, пережил разлуку с семьёй. Пусть это была разлука с неблагополучной семьёй, но для ребенка это серьёзная

утрата. Подобная травма оказывает разрушительное воздействие на все уровни жизнедеятельности человека - физический, психологический, социальный.

Изъятие ребёнка из семьи начинается с одной стороны, стимулировать его фантазии об идеальных отношениях с новыми родителями, а с другой - усиливать неосознанную обиду на собственных отца и мать.

Такие же противоречивые чувства ребенок испытывает, находясь в замещающей семье: с одной стороны, он хочет стать членом нового коллектива, принять новых родителей, с другой - боится «предать» кровную семью. Ребенок бессознательно как бы не позволяет себе привязаться к «новым» маме и папе. Если родители этого не понимают, то они чувствуют ревность и пытаются снизить влияние прошлого на ребенка, что нередко становится причиной конфликтов.

Дети, оставленные матерями сразу после рождения, не имеют никаких воспоминаний об отношениях с близким человеком. Они всегда ощущали себя частью группы, где постоянно менялись взрослые, с которыми невозможно было сформировать отношения привязанности. Представления этих детей об отношениях в семье искажены и, как правило, не имеют ничего общего с реальностью.

Опыт жизни в любом сиротском учреждении, независимо от его качества, накладывает на развитие ребенка тяжелый отпечаток. Чем дольше дети живут в сиротском учреждении, тем сложнее им адаптироваться в замещающей семье. Ребёнок, оставшийся без попечения родителей, становится очень осторожным в доверительных отношениях, в привязанности и в глубоких чувствах. Он воспринимает этот мир как опасный и ненадежный, где в любой момент может произойти личная катастрофа. Для него взрослые – это властные фигуры, которые управляют ребенком, как хотят, в то время как от него самого ничего не зависит.

В результате у ребенка формируется твердое убеждение, что любить его невозможно и ничего стоящего из него не получится. Только в семье это убеждение может измениться, самооценка может повыситься, а ребёнок - стать полноценный, уверенным в себе членом общества.

#### *Особенности адаптации детей в новых условиях.*

Адаптация в замещающей семье у разных детей проходит по-разному. Здесь многое зависит от возраста ребенка, от черт его характера и от опыта прошлой жизни. Если ребенок до усыновления жил в семье, проблемы будут одни. Ребенок, который свою небольшую жизнь прожил в доме ребенка, а затем в детском доме, иначе будет реагировать на новые условия. Первые реакции и самочувствие у каждого при этом будет разное.

Когда ребёнок первый раз переступит порог вашего дома, его поведение может быть самым разнообразным – кто-то будет пребывать в приподнятом, возбужденном состоянии и стремиться все посмотреть, потрогать, попросит всё показать, рассказать о том, что вокруг. Чтобы избежать неприятностей и сохранить добрые отношения с ребёнком в это непростое для вас обоих время, заранее уберите те предметы, которыми вы особенно дорожите, в укромные места. Доступные же для ребенка вещи оставьте на



видном месте, так, чтобы ему было их удобно брать. Рассмотрите вместе с ребёнком то, что вызвало у малыша интерес, расскажите, как можно этим пользоваться, дайте возможность опробовать (лучше всего до тех пор, пока не надоест), после чего покажите, где это должно лежать, храниться. Ребёнок будет просто фонтанировать вопросами обо всём, что его окружает. Отвечайте на всё, постарайтесь удовлетворить его любопытство и не дайте затухнуть разбуженному познавательному интересу.

Под влиянием новых впечатлений у малыша может возникнуть перевозбуждение, суетливость, желание порезвиться. А кто-то в новой обстановке испугается, будет прижиматься к взрослому, пытаясь как бы заслониться (уберечься) от нахлынувшего потока впечатлений. Кто-то бегло скользнет взглядом по предметам и вещам, опасаясь дотронуться до них. Получив из рук взрослого какую-то одну вещь, прижмет ее к себе или спрячет в укромное место, боясь потерять.

К новым родителям у ребенка возникает разное отношение. Некоторые дети будут держаться какое-то время на расстоянии от своих новых родителей, прежде чем «подпустят» их к себе. Некоторые малыши испытали настоящую «голодовку» любви или долго мечтали о моменте, когда за ними придут мама и папа, поэтому тут же бросятся на шею к своим новым родителям.

Кто-то из детей сразу сможет принять обоих новых родителей. Кто-то первоначально будет отдавать предпочтение только одному из родителей. Например, ребёнок может предпочесть папу, и мало уделять внимания маме, а кто-то, наоборот, по привычке будет тянуться к женщине. Бывает трудно понять, почему ребёнок делает свой выбор. Может быть ему понравилась внешность (улыбка, глаза, причёска, одежда), или потому, что ему в доме ребенка не хватало внимания мужчины и подобным предпочтением он восполняет образовавшийся дефицит. А кому-то за время пребывания в учреждении женщины стали привычнее и ближе. Быть на месте «второго» родителя в такой ситуации тяжело и даже обидно. Очень важно разговаривать друг с другом об этом, и иметь силы и терпение, чтобы дождаться момента, когда ребёнок будет «готов» к обоим родителям.

Ребёнок, попав в замещающую семью, способен сформировать чувство привязанности к новым родителям. Первичная привязанность у ребёнка начинает формироваться в контакте с матерью еще на внутриутробной стадии развития и в первые часы после рождения. Но ребенок способен сформировать и вторичную привязанность - любить свою замещающую семью, считать ее своей, и это может произойти в любом возрасте.

Попадая в семью и не испытывая еще любви к новым родителям, ребенок ведет себя вполне адекватно. Семья при этом переживает некую эйфорию по поводу того, что все складывается благополучно.

Но как только у ребенка начинается процесс формирования привязанности к семье, его поведение меняется: он ломает свои игрушки и вещи взрослых, обманывает и может совершать мелкие кражи, причем у тех членов семьи, к кому лучше всего относится.

- Как вы считаете, с какой целью он это делает?

Объясняется это просто. Такой ребенок привык привлекать к себе внимание любыми способами, обычно с помощью негативных поступков - в сиротском учреждении было именно так. В новой семье, пытаясь добиться исключительного внимания взрослых, он, как правило, идет тем же путем и в результате провоцирует родителей на наказание. Если родители не имеют специальной подготовки, то жесткой реакцией они только подкрепляют нарушения в поведении ребенка, что может привести к самым печальным последствиям, вплоть до отказа от ребенка.

В поведении детей, оказавшихся в замещающих семьях, можно отметить общие закономерности. Поведение и самочувствие ребенка не остается постоянным, оно меняется с течением времени по мере того, как он осваивается в новой обстановке.

Говорить о том, что вживание ребенка в семью состоялась, можно, когда ребенок и члены семьи начинают идентифицировать себя друг с другом. Все члены семьи уверенно произносят местоимение «Мы», а по выражению лиц и реакциям на ситуации становится трудно различить, где кровные, а где приемные дети. Для этого семье в течение 1,5-2 лет после приема ребенка необходимо пережить четыре достаточно непростых этапа.

#### *Первый этап. "Медовый месяц»*

Изначально все члены семьи пребывают в состоянии эйфории, приёмный ребёнок старается вести себя идеально, стремится следовать всем правилам, заведённым в вашей семье. Но затем наступает период «базисного шлейфа». В это время процесс вживание ребенка в семью «тормозится» из-за проблем ребёнка, связанных с травматичным опытом жизни в неблагополучной семье, из-за нерешенных проблем с кровной семьей. Кровную семью ребёнка принято называть базисной. Именно с этим связано название данного этапа.

Эти проблемы обостряются под влиянием стресса, который переживают все участники ситуации. Например, при появлении приемного ребенка кровный может пережить состояние регресса, то есть «предъявить» родителям поведение, свойственное детям более младшего возраста. У детей могут возобновиться симптомы давно прошедшего энуреза, ухудшиться речь, способность выполнять интеллектуальные задачи и т.п. Такой же регресс может наблюдаться и у приемного ребенка. Эта фаза обычно очень быстро проходит и сменяется значительным скачком в интеллектуальном и психофизическом развитии.

Сложнее идет процесс его эмоционального восстановления. Ребенок начинает «вспоминать» трагические события своей жизни, которые были вытеснены из его сознания. С этими страшными воспоминаниями ребенку крайне трудно справиться - он часто, порой навязчиво рассказывает о пережитых событиях, у него обостряются проявления «сиротских симптомов»: он начинает раскачиваться всем телом при первых признаках утомления или напряжения, плохо спит, его крайне сложно успокоить. Также ребенок постоянно жаждет внимания от новых родителей и всеми известными ему способами старается его привлечь. Он пытается «освоить» пространство семьи: раскидывает вокруг себя игрушки, оккупирует место около лидера (чаще всего матери, так как в приемных семьях, как правило, лидерство принадлежит женщинам). В результате возрастает эмоциональная нагрузка на семью, и особенно на мать.

Первые впечатления схлынули, эйфория прошла, установился определенный порядок, начинается кропотливый и длительный процесс притирания, привыкания членов семьи друг к другу – взаимная адаптация. Ребенок понимает, что это - другие люди, в семье - другие правила. Он не сразу может приспособиться к новым отношениям. Он почти беспрекословно подчинялся правилам, пока это было «в новинку». Но вот новизна исчезла, и он пробует себя вести как прежде, присматриваясь, что нравится, а что не нравится окружающим. Происходит очень болезненная ломка сложившегося стереотипа поведения.

В это время у детей могут отмечаться: фиксация на чистоте, опрятности или, наоборот, грязи и неопрятности; чувство беспомощности или чувство зависимости; чрезмерная озабоченность своим здоровьем, преувеличенные жалобы, повышенная чувствительность, отказ от нового, необъяснимые припадки злобы, плача, усталости или тревоги, признаки депрессии и т.п.

Иногда в этот период ребенок регрессирует в своем поведении до уровня, не соответствующего его возрасту. Одни становятся слишком требовательными и капризными, предпочитают играть с детьми младшего возраста и доминировать над ними. Другие проявляют враждебность к своему новому окружению. У некоторых детей могут наблюдаться необъяснимые приступы злобы, плача, усталости или тревоги. Отмечается возврат энуреза, вредных привычек.

Приёмный ребёнок может начать ощущать себя жертвой обстоятельств. Это ощущение приводит его к мысли, что взрослые не беспокоятся о нем, и он может захотеть уйти из дома. Некоторые дети испытывают страх быть обманутыми и возвращенными в детский дом, и поэтому они отказываются покидать новый дом. Некоторые дети длительное время боятся остаться в доме без новых родителей, не отпускают их от себя ни на минуту, боясь, что они уйдут и не вернуться.

Привыкнув к новым условиям, ребенок начинает искать линию поведения, которая удовлетворила бы приемных родителей. Этот поиск не всегда удачен. Чтобы привлечь к себе внимание, ребенок может изменять поведение неожиданным образом. Например, веселый, активный ребенок может вдруг стать капризным, подолгу плакать; может начать драться с родителями или с братом/ сестрой, если они есть, может делать что-то назло членам новой семьи.

У многих взрослых, столкнувшихся с этими проблемами, не хватает сил, а главное терпения дождаться пока ребенок сделает то, что им нужно. Особенно ярко в этот период проявляется отсутствие знаний у родителей о возрастных особенностях детей, умений устанавливать с ними контакт, доверительные отношения и выбирать нужный стиль общения. Попытки опереться на свой жизненный опыт, на то, что их так воспитывали, часто терпят поражение.

Родители могут начать чувствовать усталость, раздражение, может начаться депрессия и опуститься руки, некоторым начнёт казаться, что они совершенно не справляются с родительской ролью и не могут контролировать ситуацию. Но это нормальная реакция семьи и всех её членов на сложившуюся ситуацию, которая означает, что все вовлечённое в эту ситуацию получают для себя новые жизненные роли.

У приёмных родителей может появиться на этом этапе чувство беспокойства. Оно может быть связано с тем, что они долгое время ждали появления ребёнка и вдруг это ожидание закончилось. А за продолжительный период времени это ожидание стало неотъемлемой частью их жизни, и его окончание оставило чувство пустоты. Причиной беспокойства родителей может так же стать то, что ребёнок ни внешне, ни по темпераменту на них не похож, они ещё не очень хорошо знают друг друга. Они знают только то, что любят этого ребёнка или это чувство пока только формируется. Это чувство тревоги и беспокойства сохранится на протяжении этого и следующего этапа, пока все члены семьи полностью не узнают друг друга, пока не научатся разговаривать и делиться опытом и чувствами.

Семьи справляются с ситуацией. Понимая причину детского поведения, они позволяют ребёнку «отреагировать» свои травматические переживания, и способствуют тому, чтобы в дальнейшем отношения между ними стали более сбалансированными. Семьи, не способные «принять» ребёнка, начинают сплачиваться, выстраивая незримые барьеры между кровными членами семьи и приёмным ребёнком.

На этом этапе родителям придётся искать множество способов обучения ребёнка разным вещам, так чтобы ему не стало скучно, и чтобы ребёнок не чувствовал неумехой, и чтобы не думал, что всё, что он умеет, не имеет никакой ценности. При этом для создания у ребёнка чувства защищённости, близости, чувства собственности, избранности и уверенности, что он очень любим эффективно использовать игру. Многих детей нужно будет научить играть. И в этих играх очень важно давать понять, что мама и папа всегда рядом, помогут и поддержат. Некоторым детям придётся даже учиться обниматься, сидеть на коленях у родителей и нежничать с папой и мамой.

Второй этап. Его можно назвать этапом «перестройки». Приёмные дети обретают свое пространство в доме, и оно признаётся другими членами семьи. Это снижает общий уровень конфликтности, кровные и приёмные дети начинают соблюдать нейтралитет. Отношения матери и приёмного ребёнка становятся ближе. Ребёнок чувствует себя свободнее, независимее и самостоятельнее. У ребёнка значительно повышается уровень эмоционального благополучия, снижается внутренняя напряжённость.

Ребёнок становится оживленным, более отзывчивым, эмоциональнее, расторможенные делают более сдержанными, а зажатые - более открытыми. Ребёнок в этот период просто «расцветает». У многих детей изменяется внешность: взгляд приобретает большую выразительность, начинают расти «новые» волосы, из тусклых они превращаются в блестящие и густые. У приёмных детей исчезают многие аллергические явления, прекращается энурез, очевидна прибавка в весе. Это и есть форма проявления благодарности родителям, принявшим ребёнка в свою семью.

У детей начинает формироваться вторичная привязанность, и это даёт новый всплеск агрессивности, которая может выражаться в кражах, обмане, упрямстве и т.п. В «успешных» семьях справляются и с этими проблемами.

«Неуспешные» семьи, если они и смогли выстоять на первом этапе, ждут новые разочарования, результатом чего может стать отказ от продолжения отношений с ребёнком.

Третий этап характеризуется объединением кровных и приемных детей, которые начинают ощущать себя единой группой. Исчезает напряжение, дети начинают шутить и обсуждать свои проблемы и трудности со взрослыми. Ребенок привыкает к правилам поведения в семье и в детском учреждении. Он начинает вести себя также естественно, как ведет себя родной ребенок в кровной семье. Ребенок принимает активное участие во всех делах семьи. Без напряжения вспоминает о своей прошлой жизни. Поведение соответствует особенностям характера и полностью адекватно ситуациям.

Он чувствует себя свободно, становится более независимым и самостоятельным. Приспособившись к новым условиям, дети реже вспоминают прошлое. Если ребенку хорошо в семье, он почти не говорит о прежнем образе жизни, по достоинству оценив преимущества семьи, не хочет в него возвращаться. Дети дошкольного возраста могут спрашивать взрослых, где они так долго были, почему так долго его искали? Если ребенок чувствует хорошее отношение к себе, возникает привязанность к родителям и ответные чувства. Он без труда выполняет правила и правильно реагирует на просьбы.

Приёмный ребёнок проявляет внимание и интерес ко всем делам семьи, принимает в них посильное участие. Сам отмечает происходящие с собой изменения, не без иронии вспоминает свое плохое поведение, если оно было, сочувствует и сопереживает родителям. Дети и родители живут жизнью обычной нормальной семьи, если только родители не испытывают страха перед отягощенной наследственностью и готовы адекватно воспринимать происходящие в ребенке возрастные изменения.

У приемного ребенка продолжает формироваться чувство привязанности. Если на предыдущем этапе он боялся «предать» биологических родителей, то сейчас переживает этап «отречения» от них. Он может отказаться от встречи с кровными родственниками, даже самыми близкими, становится «борцом» за целостность семьи. Снижается уровень агрессии внутри семьи, но учащаются конфликты с окружающими. Приемные дети все чаще начинают жаловаться на сверстников.

На четвертом этапе семья начинает осознавать свою целостность. Это означает переход на качественно новый уровень развития. Все члены семьи становятся необыкновенно похожими друг на друга - как внешне, так и по своим реакциям. Можно говорить и о сформировавшейся привязанности к семье у приемного ребенка. Он чувствует свою идентичность с приемной семьей, но, в это же время, способен «принять» и кровных родственников.

Приемные дети в своем поведении уже не отличаются от детей, воспитывавшихся у биологических родителей. Если и появляются проблемы, то они, как правило, отражают кризисные этапы возрастного развития, через которые проходит каждый ребенок.

Даже младенцы испытывают трудности в адаптации к новой семье

Приемным родителям иногда рассказывают, что если естественные потребности младенца удовлетворяются, то есть его покормили, переодели, укачали и уложили в кровать, то малыш и не замечает, кто заботится о нем: биологическая мать, приёмная мать или няня.

Однако даже младенцы, которым всего несколько месяцев, могут испытывать трудности с адаптацией после переезда в приемную семью. Малыши замечают изменения в питании, в окружающей их цветовой гамме, в запахах, в обстановке. Возможно, они не понимают, что конкретно изменилось, но они, понимают, что какие-то изменения произошли.

В то время как старшие дети, как правило, реагируют на изменившуюся обстановку поведением, младенцы отзываются на перемены соматически: обычно возникают проблемы со сном и с питанием.

Ребенок может отказываться от еды, выплевывать пищу, у него может начаться расстройство желудка. Возможны также проблемы со сном: малыш с трудом засыпает, мало и нерегулярно спит. Может возникнуть общая раздражительность.

Важно обращать внимание на мимику малыша, интонации голоса, телодвижения - то есть на те вещи, с помощью которых ребенок пытается выразить свои эмоции.

Если у младенца возникли проблемы, нужно показать его врачу, чтобы определить, не вызвана ли раздражительность или нарушенное пищеварение медицинскими причинами. Если медицинские отклонения отсутствуют, родителям нужно признать, что таким образом малыш реагирует на едва заметные перемены, связанные с переездом в другую семью.

У малышек, попавших в приемную семью сразу после рождения, обычно не возникает проблем, потому что они еще нигде не находились достаточно долгое время, чтобы привыкнуть к определенным запахам, звукам или распорядку дня. А дети, жившие в сиротских учреждениях или с биологическими родителями хотя бы несколько месяцев, замечают, что окружающая обстановка изменилась, пусть даже они и не осознают, что человека который заботился о них раньше уже нет рядом. Дети же от 6 до 9 месяцев уже осознают, что они потеряли конкретного человека.

Младенцы не могут выражать свои эмоции словами, поэтому родителям нужно позволить им делать это так, как они могут – поведением, и стараться всячески поддерживать малышек. Это значит, что нужно много носить ребенка на руках, укачивать его, даже если на первый взгляд это не приносит ему успокоения.

Приемные родители должны попытаться как можно больше узнать о том, как кормили ребенка, купали и держали на руках, где он спал в его предыдущем доме. И в первое время в новой семье нужно постараться максимально точно воспроизвести эти условия, постепенно меняя их на удобные и принятые в новой семье.

#### *«Вечерний дневник»*

В период адаптации эффективно вести «вечерний дневник». Это своего рода личный дневник, в котором вы совместно с ребёнком анализируете прожитый день. Сначала нужно провести с ребёнком беседу – анализ дня, а потом записать в дневник то, что ребёнок посчитает нужным и важным.

Примерные вопросы для беседы мы сейчас опробуем на вас:

Чем запомнился этот день?

Что тебя сегодня порадовало хорошего?

Что тебя расстроило?

Что можно сделать, чтобы это исправить?

Что ты сегодня узнал?

Что ты хотел бы записать в дневник?

В конце можно нарисовать маленькую картинку «мой день»

Возьмите для этого бумажные карточки, проколите дырки в уголках и скрепите их металлическим кольцом или веревочкой. Проставьте на каждой карточке с одной стороны число — от 1 до 28, 30 или 31, в зависимости от месяца. Каждый вечер вы или ребенок должны рисовать на обратной стороне карточки картинку, изображающую какой-то эпизод проведенного вами дня. Обсудите с ребенком, как у него прошел день и выберите событие, которое можно изобразить на бумаге.

### *Первые дни ребёнка дома*

Помните, перед тем, как ребёнок в первый раз переступит порог вашего дома, вам нужно основательно подготовиться к его приходу.

1. Узнайте, какой режим дня был конкретно у этого ребенка, которого вы берете в свою семью. Как он реагировал на его нарушения или как сам его нарушал - любил поздно ложиться спать, или подолгу спал с утра.

2. Выясните предпочтения ребёнка в еде. Не настаивайте, если он будет отказываться от каких-то ценнейших на ваш взгляд продуктов, например рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь, со временем он всё начнёт сам их есть.

3. Можете подарить ребёнку подарок, но не стоит вываливать на него горы новых игрушек - маленького ребёнка непривычные игрушки могут и напугать.

4. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми. Гости и родственники вполне могут подождать неделю, пока ребёнок немного адаптируется и почувствует себя в доме увереннее.

5. Устраните новые для ребёнка резкие и громкие звуки, сильные запахи. Вынесите из его комнаты цветы, обладающие сильным резким запахом, косметические средства.

6. Если у вас есть домашние животные, будьте особенно аккуратны и постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса.

7. Если что-то ребёнку особенно нравится в еде или удовольствиях, не старайтесь выдать это всё и в максимальных количествах. Принцип «один раз и до отвала» здесь не

срабатывает, но может привести к серьёзным расстройствам или аллергическим реакциям у ребёнка.

8. Познавательные нагрузки и новые впечатления увеличивайте постепенно. Старайтесь не перегружать ребёнка на самом первом этапе, необходимо, чтобы ребёнок почувствовал себя в доме защищённым, а главное здесь стабильность и отсутствие избыточной новизны, и так её будет достаточно.

Совершенно не обязательно совершать дальние прогулки или поездки в клубы, музеи и на праздники. Позвольте сначала ребёнку достаточно ознакомиться с домом.

9. Первое время старайтесь быть с ребёнком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза».

10. Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте все, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова. Не останавливайте его, если он рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, где представляет себя жертвой. Накопившийся негатив требует выхода и не может быть забыт за один день. Проявите терпение. Лечит время, внимание и любовь.

#### *Адаптация приемных родителей*

Приём ребёнка в семью подразумевает не только адаптацию ребёнка к новым условиям. В это непростое для всей семьи время происходит адаптация родителей к новой жизненной ситуации.

Итак, в семью вошел новый ребенок. До его появления взрослые были уверены в себе, в том, что готовы к решению всех проблем, готовы любить ребенка таким, какой он будет. Иллюзии и некоторая эйфория, уверенность в том, что хватит сил для преодоления всех препятствий и преодоления трудностей, – типичные состояния, характерные для большинства новых родителей. Почти все уверены в своих воспитательных способностях и в том, что смогут успешно использовать эти способности на благо приёмного ребенка. Особенно это характерно для тех родителей, которые были успешны в воспитании собственных детей, и смогли создать атмосферу тепла и любви в своей семье. Но появление чужого ребенка - это серьезное испытание для всей семьи. Ведь у приемных родителей нет ни каникул, ни отпусков, они не могут дома отдохнуть и расслабиться. Кроме того, при появлении нового члена семьи нарушается семейное равновесие, которое зачастую бывает достаточно хрупким. Это происходит даже когда рождается собственный ребенок. А что говорить, когда в семье появляется незнакомый ребенок, причем довольно сложной судьбы и непростого характера.

Поэтому примерно через месяц картина семьи несколько изменяется. В ответ на вопрос: «Насколько реальная обстановка отличается от ожидаемой?», большая часть приемных матерей выражают явное или неявное неудовлетворение своей новой ролью. Негативные эмоции, в основном, связаны с увеличением объема домашней работы, затратой дополнительных сил, энергии и времени, возникновением непредвиденных ситуаций, которые отражаются на налаженном быте семьи.



Многие матери, имевшие собственных детей, расстроены тем, что новый ребенок отличается от их собственных детей, что к нему нужно применять иные дисциплинарные меры, искать новые способы воздействия. Им многое не нравится в поведении детей, шокируют манеры поведения (разбрасывание вещей, отсутствие навыков гигиены, культуры еды). В тех семьях, где есть собственные дети, обнаруживается, что они не могут относиться к ребенку также как к своему собственному. Они вынуждены делать ему поблажки, жалеть его и потакать капризам.

Поняв, что приемный ребенок совсем не такой как собственные дети, родители стараются сделать максимально возможное для блага его и всей семьи.

Но пока очень незначительная часть приемных матерей выражает разочарование своей новой ролью. И, хотя они подчеркивают возрастание нагрузки, тем не менее «сдаваться» они пока не собираются. Наоборот, они готовы продолжать свой тяжелый труд и с оптимизмом смотрят в будущее.

В основном, после первого месяца совместного проживания матери выражают положительное отношение к сложившейся ситуации, но примерно половина отмечает, что привыкание проходило нелегко.

Через три месяца многие приемные родители начинают чувствовать себя более уверенно и комфортно, они положительно оценивают свой опыт и определяют обстановку в семье как «весьма хорошую». Они более уверены в своих силах, им удалось найти свои собственные способы доверительного общения с приёмным ребенком. Отмечают также значительные изменения у ребенка в лучшую сторону.

Но есть семьи, в которых отношения с ребенком не изменились в лучшую сторону. У них наблюдается разочарование в ребенке и в своих силах; осознание собственного провала сопровождается стрессовым состоянием матери.

Появление нового ребенка негативно сказывается на взаимоотношениях между членами семьи. Например, ребенок действует на нервы мужу, и он отказывается иметь с ним какие-либо взаимоотношения. Ребенок может проявлять избирательность, отдавать предпочтение одному члену семьи, например, отцу, отвергая мать. Приемный ребенок может оказывать негативное влияние на имеющихся в семье детей или способствовать возникновению между детьми конфликтных отношений (ревность, соперничество). Особенно много проблем возникает там, где приемный ребенок старше собственных. «Я надеялась, что он будет старшим братом для малышей, а он терроризирует их», - делится одна из матерей.

В целом, через 3 месяца существования такой семьи вырисовывается достаточно противоречивая картина. Матери все еще полны энтузиазма и ощущают определенное удовлетворение от своей новой роли. Отцы же менее оптимистичны, что объясняется разными ролями родителей в жизни семьи.

Решающим в жизни семей является 6 месячный период. Удовлетворение от своей новой роли в большой степени зависит от того, насколько взрослые смогли понять и принять ребенка. По истечении 6 месяцев многие родители испытывают гораздо меньше оптимизма и отмечают, что им стало труднее, чем в первые дни.

Их удовлетворение своими действиями гораздо меньше, чем раньше. Первоначально приемным родителям казалось, что ребенок прекрасно привыкает к новой обстановке, со всем соглашается, делает то, что от него ждут. И вдруг он перестает быть абсолютно послушным, все чаще выражает собственные взгляды и начинает предъявлять собственные требования. Это свидетельствует о том, что он начинает чувствовать себя в приемной семье комфортно, становится самим собой. Даже если приемные родители понимают, насколько важны и существенны происходящие с ребенком перемены, от этого им не легче справляться с новыми и новыми трудностями. Теперь они гораздо реже отмечают положительные сдвиги и намного чаще говорят об ухудшении поведения, они менее уверены и удовлетворены, чем раньше.

Оптимизм убывает потому, что большинство родителей начинают понимать всю серьезность и глубину детских проблем, а также сложность и не всегда эффективный результат своих попыток изменить поведение ребенка к лучшему. По мере того, как они ближе узнают ребенка, им становится понятнее, какое влияние на него оказал предыдущий жизненный опыт. Именно в этот момент важна помощь специалиста.

В то же время, они все больше привязываются к ребенку и, естественно, хотят ответной реакции от него. Родители ждут от ребенка благодарности и признательности за свои «героические усилия», однако их ожидания зачастую оказываются напрасными. И потому здесь очень важна поддержка и признательность со стороны родственников, друзей, соцработников, психологов, педагогов. Они должны отмечать положительную динамику в развитии ребенка, связанную с его жизнью в новой семье. Ребенок стал более защищенным, у него улучшились внимание, память и т.д., он стал более спокойным, уравновешенным, поправился и т.п.

Разочарование родителей не означает, что они плохо поработали или плохо справляются со своими обязанностями. Большинство замещающих родителей в этот период нуждаются в советах и рекомендациях о том, как справиться с поведением ребенка, в объяснении причин поведения ребенка, в ободрении и поддержке.

Важным этапом в жизни семьи является первая годовщина ее создания. Поэтому празднование в семейном кругу такого знаменательного события способно оказать позитивное воздействие на адаптацию ребёнка в замещающей семье.

Большинство приемных семей начинает свою деятельность с полной уверенностью, что они смогут сделать ребенка счастливым. Они верят в то, что под их влиянием ребенок изменится к лучшему, но когда перемены наступают не так быстро, как им хотелось, они теряются и нуждаются в поддержке и объяснении причин. Они должны понять, что такой медленный и не очень явный прогресс – совершенно закономерное явление, что нет ничего страшного в том, что они не всегда самостоятельно смогут разрешить конфликты и справиться с трудностями.

Если родителям кажется, то их ребенок стал лучше себя вести, и что они действительно смогли помочь ему, то это, естественно, вызывает чувство удовлетворения. «Когда после всех трудностей, ты видишь слабые проблески понимания или выражение благодарности, или какие-то крохотные сдвиги в лучшую сторону, то чувствуешь себя просто на седьмом небе», - так описывает свои чувства один из отцов.

В этот период значительно большее число матерей и отцов выражают удовлетворение обстановкой в семье и своей ролью. Создается впечатление, что они исполняют свою роль родителей намного увереннее, чем 6 месяцев назад. «Дела идут намного лучше – о таком я даже не могла мечтать 6 месяцев назад. Я просто стала понимать ее. И мы вместе можем решать проблемы, которые встают перед нами», – такова оценка ситуации одной из матерей. Как видно из этого высказывания, они более терпимо относятся к проблемам ребенка. Эти проблемы их уже не слишком озадачивают и расстраивают.

Через полтора года можно сказать, что семьи, «продержавшиеся» столь длительное время, смогут существовать сколь угодно долго. Родители удовлетворены своей ролью и обстановкой в доме, многие довольны тем, что ребенок хорошо прижился в семье.

Но даже очень успешные родители нуждаются в поощрении и отдаче от вложенных усилий. Такой «отдачей» может быть чувство любви, выражаемое ребенком; счастье ребенка и его желание жить в этом доме; уверенность в том, что они сделали все необходимое для того, чтобы помочь ребенку.

Итак, для построения любых взаимоотношений требуется время, и это совершенно нормально.

Совместные занятия, игры, беседы; предоставление ребенку возможности высказать то, что у него не душе; понимание его проблем и проникновение в его интересы; помощь и поддержка, если ребенок расстроен, уход и забота, если он болен... Все это со временем непременно создаст эмоциональную близость между новыми родителями и приемным ребенком.

Процесс адаптации ребёнка в новой семье – это сложный, долгий и трудоемкий процесс, требующий участия и искренней заинтересованности в ней как самого ребёнка, так и всех членов его новой семьи. Только успешное прохождение этого процесса позволит вам и вашему приёмному ребёнку стать полноценной и счастливой семьёй.

Каждый из вас живёт в доме или в квартире, в которой вы выбираете места, где вам комфортно – там хочется находиться, или наоборот, места, где не хочется часто бывать. В доме у вас есть ВАШЕ личное место – где вы храните свои вещи, спите или просто любите проводить время. Когда в Вашу семью придёт ребёнок, у него тоже должно появиться своё место, его личное пространство. Это будет территория, за которой он будет следить, расставлять предметы так, как ему удобно, когда подрастёт – самостоятельно поддерживать порядок. Очень важно, чтобы ребёнок знал, что такое место у него есть – это поможет ему чувствовать себя комфортнее, а главное – защищеннее в новом доме.

Для того чтобы выделить для ребёнка его личное пространство нужно осознать, какое пространство в доме занимаете Вы и члены вашей семьи.

*Упражнение: Разделение территории*

Цель: Оценка «личной территории» в доме.

Задачи:

- обозначить и охарактеризовать свою «личную территорию»: площадь, границы, положение относительно личной территории других членов семьи.
- осознать значение «личной территории».
- оценить влияние разграничения личной территории на взаимоотношения между домочадцами.

Инструкция:

Сейчас я выдам каждому чистый лист бумаги, на котором вы нарисуете план вашего дома или квартиры. Обозначьте на нём, где находятся окна, двери, мебель и другие предметы интерьера. Обратите внимание на экран, на нём предложен пример плана квартиры, с разделением её на зоны. На нём изображены комната, кухня, ванная комната, коридор, предметы мебели, которые там находятся. Этот план может послужить вам примером для составления своего собственного плана. На выполнение у вас 5 минут.

Теперь, с помощью цветных карандашей, обозначьте, где вы и другие члены вашей семьи любите бывать. Отметьте, где Ваше, а где их личное пространство. Пример разделения пространства на экране. На выполнение данного задания у вас 7 минут.

Посмотрите, как распределилось пространство в вашем доме – возможно, обозначились участки квартиры, которые любят все члены семьи, или нашлось, скажем, кресло, из-за которого происходит постоянно конфликт, может, нашлись пустые, никем не используемые зоны. Сейчас я предложу ряд вопросов, запишите их.

Сколько места занимаете лично вы в своей жилище?

Хватает ли вам этого места?

Не притесняете ли вы территориальные права других членов семьи?

Подумайте, почему в вашем доме есть напряженные или пустующие зоны? Как это можно исправить?

Определите, где в вашем доме будет жить ваш приёмный ребёнок?

Хватит ли ему места в вашем доме?

Подумайте и ответьте на эти вопросы. Что вы чувствовали, когда создавали план своей квартиры, и когда разделяли её на зоны?

Попробуйте дома сделать тоже упражнение со своими домашними. А те, кто пришёл на занятие с парой, дома сравните, какие планы у вас получились – обсудите, какое место в доме Вы отвели своему супругу, а какое он сам для себя выбрал? и наоборот. Почему Вы подобный выбор?

Ход занятия:

## 1. Введение в тренинг

Психолог знакомит родителей с целью работы. Раскрывает условия, вводит правила группового взаимодействия. Рассказывает, в какой форме будет проводиться занятие и какой основной теме оно будет посвящено.

### Упражнение «Знакомство»

Для снятия напряжения и разогрева с родителями проводится игра-переключка. Для ее организации используются сведения о детях, представленные в анкете, заполненной родителями при поступлении детей к психологу. Например, ведущий спрашивает у родителей:

Есть ли мама мальчика, у которого есть собака? Он очень любит рисовать, собирать «Лего»

Есть ли мама девочки, которая имеет кошку, хомяка, а также очень любит сказку «Красавица и чудовище»? И так далее.

Затем родители представляются, высказывают свои ожидания и опасения относительно занятий.

### Информация № 1

Родители находятся в очень близкой эмоциональной связи со своими детьми, поэтому они должны уметь повлиять на процесс адаптации детей в приемной семье. Если они будут тревожиться и волноваться, то могут помешать ребенку. Если будут знать сигналы неблагополучия и способы помощи ребенку, то, оставаясь спокойными, помогут ему.

Что важно для ребенка в первые дни в семье и новой школе? Суметь познакомиться с другими детьми.

### Упражнение «Знакомство из роли взрослых»

Предлагается из своей родительской роли назвать свое имя и как можно больше качеств, которые начинаются на первую букву имени.

### Упражнение «Знакомство из роли детей»

Предлагается представить себя ребенком и познакомиться с соседом справа. Затем обсуждаются способы, какими дети могут познакомиться друг с другом, их эффективность, возможность обучения детей этим способам знакомства.

### Информация № 2

Детям важно суметь не только познакомиться, но и установить дружеские связи. Дети делают это разными способами: предлагают игры, включаются в предложенные или привлекают внимание «шутовством», драками или какими-то другими способами.

### Упражнение «Словесный портрет»

Из роли детей нарисовать словесный портрет ребенка, с которым хочется общаться и с которым не хочется. Подумать, какому портрету ближе приемный ребенок и что сделать, чтобы приблизить его к желаемому образу.

#### Упражнение «Вспомни игру»

Вспомнить игру, интересную детям, и провести ее с группой. Подумать, как к началу учебного года научить детей нескольким играм. Психологу нужно иметь игры в запасе на случай, если родители смогут ничего вспомнить.

#### Информация № 3

Для ребенка важно найти общий язык не только со сверстниками, но и со взрослыми. Однако здесь дело обстоит сложнее, поскольку окружающие его взрослые и педагоги в школе являются носителями определенных ценностей, что и определяет направление их воспитательной деятельности. Ребенку будет комфортно, если ценностная основа учителя будет близка к той, которая принята в приемной семье. Но педагог один, а семей, отдающих ребенка в один класс, много, поэтому стоит согласовать ценностные основы воспитания, чтобы принять некие общие для всего класса положения и добиваться их реализации и в школе и дома.

#### Упражнение «Качества, которые нужны моему ребенку»

Подумать и сказать, какие качества замещающие родители хотят воспитать у своего ребенка в первую очередь. Каждое качество записывается на отдельном листе бумаги. Затем родители обсуждают их и ранжируют по степени значимости. К примеру, это могут быть такие качества:

Уважение к себе

Уважение к окружающим

Доброта

Честность

Любовь

Ответственность

Отзывчивость

Любознательность

Порядочность

Мужественность

Волевые качества

Самодостаточность

Самостоятельность

Трудолюбие

Старательность

Уверенность в себе

Понимание других

Информация № 4

Когда ребенок проявляет себя так, как это нравится взрослым, когда он радует их, они, как правило, хвалят его и закрепляют эти проявления. Важно, чтобы педагоги и родители подкрепляли одно и то же поведение, в противном случае ребенок почувствует себя в ситуации неопределенности и небезопасности: непонятно, почему одни значимые взрослые меня за это хвалят, а другие не замечают или даже ругают.

Упражнение «Похвала-критика»

Родители в парах обсуждают, за что они будут хвалить или ругать ребенка, и выбирают по три самых значимых, на их взгляд, момента. Записывают на листах бумаги и потом предъявляют их группе.

Упражнение «Образ человека»

Присутствующим предлагается представить образ учителя, которому родитель доверяет.

Упражнение «Соберем портфель наказов»

Составить список наказов ребенку о том, как ему следует теперь себя вести в новой семье и школе.

Информация № 5

Важная проблема – как научить ребенка реагировать на конфликты, потому что в детской среде и они обязательно будут. Некоторые родители считают, что конфликты недопустимы, они свидетельствуют о плохо организованном воспитании. Но полное отсутствие конфликтов приведет к изнеженности детей и как следствие, формированию у них неуверенности в себе.

Упражнение «Играм в конфликт»

Родители делятся на пары и из детской позиции пытаются конструктивно разыграть ситуации конфликтов, предложенные психологом.

Информация № 6

Важно не только научить ребенка правильно действовать, но и самому грамотно реагировать на сообщение о случившемся у ребенка конфликте. Главное здесь – не обещать ребенку наказать обидчика или обвинить его самого, но оказать ребенку поддержку – ресурс, при помощи которого он смог бы разрешить конфликт самостоятельно.

### Упражнение «Я реагирую»

Каждый участник получает листок с жалобой ребенка на случившийся конфликт. Ему необходимо предъявить группе свою реакцию.

### Упражнение «Поддержка ребенка»

Участники становятся в два круга лицом друг к другу, образуя пары. Им необходимо различными способами в течение минуты оказывать поддержку друг другу. По сигналу психолога члены внутреннего круга сдвигаются на шаг вправо. Таким образом движение идет до тех пор, пока все участники не повзаимодействуют друг с другом.

### 3. Резюмирование

Психолог подводит итог разговора об адаптации ребенка в семье и новой школе.

### *Упражнение «Проживание состояния «YES»*

Участники делают четыре карточки: «Прошлое», «Настоящее», «Будущее спустя некоторое время после изменения». Далее предлагает расположить карточки по линии времени. Участники становятся рядом с карточкой и стараются прочувствовать собственное состояние в заданный момент. Начинать необходимо с настоящего. Линии участников не должны пересекаться или быть продолжением друг друга.

### 4. Обмен мнениями

- Что я чувствую в момент достижения цели, преодоления проблемного поведения моего ребенка?

- Что произойдет дальше?

### 5. Обратная связь

Участники отвечают либо письменно, либо устно в свободной форме на вопросы:

- Чем полезна именно для вас данная встреча?

- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?

### *Упражнение «Гнездо с птенцами»*

Цели: понимание собственных границ и границ ребенка; развитие невербальных навыков взаимопонимания, получение эмоционального опыта близких телесных отношений, понимание собственных возможностей к принятию ребенка.

Необходимо разделить участников на две группы, каждая из которых получает задание.

Задание внутри группы:



1 группа — поделитесь на пары по 2 человека, и взявшись за локти, образуйте «Гнездо». Вам необходимо договориться и выбрать птенца, потом пригласить его к себе и постараться сделать так, чтобы «Птенец» захотел у вас остаться. Разговаривать нельзя.

2 группа - «Птенцы». Вам необходимо понять, что вам предложат. Действовать по обстоятельствам если что-то вам не понравится, то проявлять характер. Разговаривать нельзя.

Как вы думаете, для чего это упражнение?

## **6. Ритуал прощания**

Цель: укрепление чувства единства в группе взаимоподдержки и настрой на дальнейшее сотрудничество.

Наше занятие закончилось, мне было очень приятно работать с вами. Я предлагаю вам поделиться эмоциями о вашей сегодняшней работе над собой и о нашей группе. Сказать, что полезного Вы для себя присваиваете и с чем уходите. (участники группы выражают своё мнение).

Благодарю всех за содействие.

Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.

## **Тренинг «Внешность, темперамент, здоровье»**

Цель: повышение родительских компетенций, гармонизация отношений в семье.

Задачи:

1. Способствовать безоценочному принятию родителями детей;
2. Отрабатывать умения и навыки по решению проблем развития и воспитания приемного ребенка;
3. Способствовать формированию целостности семьи;
4. Актуализировать жизненные ценности семьи.

Целевая аудитория: родители, воспитывающие приемных детей.

Время проведения: 1 час 30 минут

Материалы и оборудование: бумага формата А4, цветные карандаши, бейджи, шариковые ручки, ноутбук, фото ребенка, контуры бабочек на листе, записи релаксационной и веселой музыки.

### **1. Ритуал приветствия**

Добрый день, уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашей встрече, спасибо что нашли время посетить занятие.

#### Упражнение «Самопрезентация»

Цель: сплочение участников группы и формирование доверительных отношений.

Участники пишут на листе бумаги свое имя, прикрепляют бейдж. Далее по кругу называют имя и два лучших своих качества, и как они помогают Вам в жизни.

## 2.Разминка

#### Упражнение «Настроение»

Цель: активизация работоспособности членов группы.

Участники выбирают цветную карточку, которая наиболее приятна им на данный момент, не связывая свой выбор с любимым цветом или какими-либо ассоциациями (цвет машины, любимого платья и т.д.) Выбор должен быть связан только с ощущениями на данный момент.

По кругу каждый озвучивает свой выбор и почему именно этот цвет.

#### *Формирование правил группы.*

- Активность. Старайтесь участвовать во всех упражнениях.
- На занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга!
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом
- Правило поднятой руки. Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.
- Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.
- Правило «стоп». Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

## 3. Основное содержание занятия

#### Упражнение «Бабочки»

Цель упражнения: Показать, что все люди –разные.

Оборудование и материалы: Цветные карандаши и шаблоны контура бабочки(по количеству участников)

Описание упражнения: Участникам предлагается раскрасить бабочку по своему вкусу. По окончании работы все получившиеся бабочки раскладываются вместе на полу. «Все бабочки получились разными, каждая хороша по – своему». Что вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок и на другие рисунки? Мы раскрашивали одинаковые заготовки. Почему мы не можем найти даже двух одинаковых бабочек?

Делаем выводы о том, что люди кроме общего имеют еще и каждый свою индивидуальность и уникальность. Каждый человек неповторим, со своими взглядами на все. Так и дети приходят к нам в семью со своей индивидуальностью: характер, поведение, темперамент и т.д.

Достаточно легко мы понимаем, когда речь идет о внешности — это наше видимое восприятие другого человека, предмета, явления.

А что вы знаете о темпераменте, характере. Помогает ли это в воспитании детей и понимании себя?

Каждый человек обладает уникальным набором личностных черт — характером. Все люди, которых мы встречаем в нашей жизни, различаются по образу жизни, мышлению, поведению. Эти различия во многом определяются характером. Качества личности определяют практически все, что будет происходить в личной жизни индивидуума, в его отношениях с другими людьми. Мы по-разному реагируем в разных ситуациях, поэтому о характере человека судим на основании его действий и поступков. Например, говорим о том, что человек ответственный, целеустремленный, решительный, если, например, его отношение и поведение в работе, коллективе соответствует данным проявлениям.

Самое первое влияние на ребенка оказывают родители и семья, потому очень важно, какие основы закладываются с раннего возраста. Некоторые свойства личности у человека проявляются уже с рождения, например, общительность либо замкнутость. Характер развивается в первые годы жизни, обретая определенные черты уже к трем-пяти годам. Во многом он заложен генетически, дети часто наследуют те или иные черты родителей, немало особенностей личности определяется образом жизни, социальными условиями, жизненными обстоятельствами. Но главное, что влияет на формирование характера, это нахождение в коллективе, общение с другими людьми. В течение жизни характер изменяется. На развитие характера оказывают воздействие жизненные обстоятельства, образ жизни, развитие взглядов и ценностей человека.

Формирование характера по большей части связано со свойствами нервной системы, которые определяют темперамент, а он, в свою очередь, становится - базой для формирования характера.

Типы темперамента описали еще древнегреческие врачи Гиппократ и Гален:

меланхолик (впечатлительность, эмоциональность, ранимость);

сангвиник (оптимизм, общительность);

флегматик (задумчивость, спокойствие, уравновешенность);

холерик (упрямство, раздражительность, властность).

*Упражнение «Первое впечатление».*

Цель: показать как стереотипы восприятия среды, из которой вышел ребенок, влияют на восприятие самого ребенка.

Инструкция: разделите группу на две подгруппы, каждой дайте фотографию ребенка и одну из карточек: одной группе «ПАВЛИК», другой - «ВАНЯ».

Карточка «ПАВЛИК»

«Павлик, 7 лет. Воспитывался матерью-одиночкой. Когда мальчику было 4 года, она погибла в результате несчастного случая. С этого времени Павлик живет в детском доме. Из других родственников – бабушка (79 лет), живет в деревне, по состоянию здоровья воспитывать ребенка не может, иногда пишет ему письма. Родственная опека исключена. Рекомендован для помещения в семью, желательно – усыновление».

Карточка «ВАНЯ»

«Ваня, 8 лет. Изъят из семьи полгода назад. Родители пили, за ребенком не ухаживали. Сейчас решается вопрос о лишении их родительских прав. Из других родственников – бабушка (59 лет), тоже пьющая и старший брат (21 год) в местах лишения свободы. Родственная опека исключена. Ваня рекомендован для помещения в семью, на краткосрочный патронат с вероятным переходом в постоянный после выяснения статуса».

Попросите каждую подгруппу внимательно всмотреться в ребенка на фотографии и описать свое впечатление о нем: нравится или нет, какой у него характер, как будут складываться их отношения, какие могут возникнуть трудности и т.д. Попросите участников кратко записать свои ответы на листке бумаги.

Попросите представителя от каждой группы зачитать вслух сначала карточку, а потом составленной подгруппой впечатление о ребенке. Спросите у подгрупп, насколько сложным показался им данный ребенок, какие чувства вызывает у них перспектива растить его в своей семье.

Покажите обе фотографии всей группе (на них один и тот же ребенок).

Обсудите с участниками, как на их восприятие ребенка повлияла информация о его кровной семье. Была ли разница в описании впечатления от ребенка и в прогнозах на его развитие?

Обратите внимание группы на то, что в описаниях ни слова не говорилось о самом ребенке, его качествах и особенностях. Спросите, как участники думают: что в их впечатлениях было от внимательного разглядывания фотографии, а что – от сопровождавшей ее карточки? Подчеркните, что стереотипные ожидания мешают по-

настоящему увидеть и узнать человека, с самого начала оказывают искажающее воздействие на отношения.

Скажите, что точность и верность первого впечатления чаще всего бывает преувеличена. Узнать и понять человека можно только после длительного общения, да и то лишь в определенной мере. Предложите участникам вспомнить случаи из своей жизни, когда первое впечатление оказалось совершенно неверным или когда давно и хорошо знакомый человек вдруг удивил каким-то своим поступком. Попросите их повернуться к соседу и коротко рассказать об этих случаях.

Методические рекомендации: важно не допустить, чтобы в момент зачитывания карточек подгруппы показали друг другу фотографии. Поэтому перед тем, как предложить подгруппам поделиться своими впечатлениями, как бы невзначай заберите у них фотографии. Иногда другая подгруппа прямо просит показать ребенка. Уклонитесь от этого, объяснив, что вы хотите, чтобы участники попробовали обратный путь – от чьего-то мнения к внешнему облику.

Участники могут быть сильно смущены после этого упражнения, особенно, если их подгруппа приписала ребенку много негативных черт. Успокойте их, сказав, что упражнение для того и делается, чтобы подобного не произошло с реальным ребенком.

#### *Упражнение «Слепой, глухой, немой»*

Цель: понимание необходимости учета индивидуальных особенностей собеседника для продуктивного сотрудничества.

Участники делятся на тройки. Выбирают себе роли: слепого, глухого, немого.

Отсюда следует: слепой не видит (закрывает глаза), немой не говорит, глухой не слышит.

Ведущий дает инструкцию участникам, которые играют роль немого – договориться о встрече в определенном месте в нужное время (инструкция может быть в печатном варианте).

При выполнении задания пользоваться пишущими предметами нельзя.

1 задание – договориться покрасить забор

2 задание – встретиться на вокзале в 7 вечера

Рефлексивный круг:

- что вы чувствовали, играя свои роли?
- что было трудным при выполнении упражнения?
- хотелось ли нарушить правила?
- как вы думаете, почему нас или мы не всегда понимаем собеседника?

#### *Упражнение «Положительное видение ситуации»*

Цель: развивать умение находить положительные стороны ситуации, умение позитивно воспринимать ситуацию.

Описание: Один участник «жалуется» соседу справа на поступок ребенка, начиная со слов «Меня тревожит, что мой ребенок ....». Этот участник старается найти положительные моменты в поступке ребенка и озвучивает их, начиная со слов «Это же хорошо, потому что он ....».

В конце спросить у участников, что они вынесли из этого упражнения. Всегда ли мы можем взглянуть на проблемную ситуацию, очень сильно беспокоящую нас, с положительной стороны.

Легко ли было выполнять это упражнение?

Рождаясь, ребенок физически отделяется от матери. Однако вплоть до подросткового возраста семья служит «психологической утробой», эмоционально питая и защищая ребенка. У ребенка чувство «Я» вырастает из чувства «МЫ», и для него вопрос «Кто я?», по сути, значит «Чей я?». Ощущение принадлежности – это альтернатива одиночеству, источник жизненных сил: "Я – их, я нужен, меня любят – Я ЕСТЬ".

Есть хорошее слово, которое очень точно описывает доверие: это слово «тянется». Вы ведь легко отличите, когда ребенок к вам «тянется». В прямом физическом смысле.

Вообще, самое главное – это быть немного более внимательным. Найти минутку, которая будет полностью посвящена именно вашему ребенку и никому другому. Пусть в эту минутку он почувствует, что сейчас в мире нет никого кроме вас и него. И тогда никакие новые приемы и методы не будут нужны. Как не нужны костыли человеку, который прекрасно ходит сам.

Сегодня мне хотелось с вами обсудить какую роль играет психологическое здоровье в жизни каждого человека.

Основная функция психологического здоровья– поддержание баланса (гармонии) между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности. Психологически здоровый человек полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей; не испытывает страхов, когда на это нет реальных оснований; не боится брать ответственность за свои поступки; предпочитает мыслить самостоятельно; человек находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей; обладает умением понимать и взаимодействовать с людьми.

Различные негативные воздействия и негативные отношения человека с окружающими людьми ( нарушение отношений в семье, в школе, на работе) могут привести не только к отставанию в развитии, но и формированию у человека различных эмоциональных нарушений. Так, например, эмоциональное нарушение влияет на познавательную сферу личности, снижает способности к общению. Нарушение эмоциональной сферы мешают свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводят к отклонениям в личностном развитии, вызывают появление соматических расстройств. Среди нарушений эмоционального развития в детском и

подростковом возрасте первое место занимают тревожность, страхи, агрессивность, замкнутость.

#### *«Упражнение Притча «Шесть мудрецов»*

Ведущий говорит о том, как важно уметь договариваться в этой жизни, и ставит перед участниками следующие вопросы для осмысления. Ответы озвучиваются после притчи.

- Как найти общий язык друг с другом?

- Что для этого нужно?

-Как вы думаете?

#### *Древняя индийская сказка «Мудрецы и слон»*

Давным-давно в маленький индийский город привели слона. Слепые мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, – сказал один мудрец, – мы ощупаем его». «Хорошая идея, – сказали другие, – тогда мы узнаем, какой он – слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед и назад. «Слон похож на веер!» – воскликнул он. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» – воскликнул он. «Вы оба не правы. – сказал третий, – он похож на веревку». Этот человек нащупал хвост слона. «Слон похож на копье!» – воскликнул четвертый. «Нет. Нет, – закричал пятый, – слон как высокая стена» – говорил тот, ощупывая бок слона. Шестой мудрец потрогал хобот слона. «Вы все не правы, – сказал он, – слон похож на змею». «Нет, на веревку!» – «Змею!» – «Стену!» – «Вы ошибаетесь!» – «Я прав!». Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. Они никогда не узнали, как выглядит слон.

#### *Обсуждение сказки*

Мораль сей притчи такова:

-Так часто в спорах люди, истину свою пытаясь доказать, не слушают друг друга. И притча о слоне – лишь небольшой пример всеобщего непонимания.

-Часто люди говорят об одном и том же, но не понимают друг друга.

– Вы смеялись, когда мы читали эту сказку? Почему?

Вы правы. Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

– Были эти мудрецы действительно мудрыми? Как можно разрешить этот конфликт? Каким бы мог быть конец сказки?

#### **4. Релаксация «Полноводная река»**

Цель: снятие напряжения и эмоциональных зажимов.

Инструкция.

Психолог: «Это новая форма работы. Сейчас Вы расположитесь поудобнее, где вам больше нравится, закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточиться на том, что вы услышите. Итак, начали»...

(музыка для релаксации)

*«Текст для релаксации психолог может выбрать любой»*

Обсуждение в группе. После проведения релаксации ведущий задает следующие вопросы каждому участнику:

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возник ли в Вашем сознании предлагаемый образ?

Какие другие образы возникли во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

Вам понравилось?

## **5. Рефлексия. Подведение итогов.**

- Уважаемые участники, пожалуйста, выберете еще раз цветную карточку, которая Вам наиболее приятна на данный момент, пожалуйста, не связывайте свой выбор с любимым цветом или какими-либо ассоциациями (цвет машины, любимого платья и т.д.) Ваш выбор должен быть связан только с ощущениями на данный момент. Изменился ли Ваш выбор и почему?

Выбор сделан, теперь по кругу каждый проговаривает выбранный цвет, почему именно он? Какое чувство Вы испытываете на данный момент.

## **6. Ритуал прощания**

Цель: укрепление чувства единства в группе взаимоподдержки и настрой на дальнейшее сотрудничество.

Наше занятие закончилось, мне было очень приятно работать с вами. Я предлагаю вам поделиться эмоциями о вашей сегодняшней работе над собой и о нашей группе. Сказать, что полезного Вы для себя присваиваете и с чем уходите. (участники группы выражают своё мнение).

Благодарю всех за содействие.

Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.



## **Тренинг «Синдром нарушения привязанности»**

Цель: повышение родительских компетенций, гармонизация отношений в семье.

Задачи:

- способствовать безоценочному принятию родителями детей;
- отрабатывать умения и навыки по решению проблем развития и воспитания ребенка (подростка);
- развитие чувства привязанности;
- способствовать формированию целостности семьи.

### **1. Ритуал приветствия**

Добрый день, уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашей встрече, спасибо, что нашли время посетить занятие.

#### *Упражнение «Самопрезентация»*

Цель: знакомство с участниками группы, настрой на работу в группе.

Участники пишут на листе бумаги свое имя, прикрепляют бейдж (или называют свое имя). Далее по кругу называют имя и два лучших своих качества, и как они помогают Вам в жизни.

### **2. Разминка**

#### *Упражнение «Настроение»*

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Участники выбирают цветную карточку, которая наиболее приятна им на данный момент, не связывая свой выбор с любимым цветом или какими-либо ассоциациями (цвет машины, любимого платья и т.д.) Выбор должен быть связан только с ощущениями на данный момент.

По кругу каждый озвучивает свой выбор и почему именно этот цвет (можно использовать предмет-заменитель для проведения интервью с каждым из участников).

Формирование правил группы.

- Активность. Старайтесь участвовать во всех упражнениях.
- На занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга!
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
- Правило поднятой руки. Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.

- Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.

- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

- Правило «стоп». Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

### **3. Основное содержание занятия**

Сегодня мы поговорим о привязанности ребенка к родителям и родителей к своему ребенку.

Как вы думаете что такое привязанность?

Привязанность — это стремление и способность к длительной эмоциональной близости с другим человеком и потребность эту близость сохранить. Привязанность — это стержень, на который надевается вся личность человека.

Давайте рассмотрим, как она формируется, что может её нарушить и к чему это может привести.

Рождаясь, ребенок физически отделяется от матери. Однако вплоть до подросткового возраста семья служит «психологической утробой», эмоционально питая и защищая ребенка. У детей чувство «Я» вырастает из чувства «МЫ», и для него вопрос «Кто я?», по сути, значит «Чей я?». Ощущение принадлежности — это альтернатива одиночеству, источник жизненных сил: "Я — их, я нужен, меня любят — Я ЕСТЬ".

Есть хорошее слово, которое очень точно описывает доверие: это слово «тянется». Вы ведь легко отличите, когда ребенок к вам «тянется». В прямом физическом смысле.

В природе человека привязанность — это когда один человек стремиться к другому человеку устанавливать близкие отношения, привязываться к тому, кто проявляет тепло и заботу. В природе ребенка — привязываться к родителям, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам или к тем, кто в их жизни замещает кровных родственников.

Человек — существо социальное, и поэтому даже в условиях, когда родители пренебрегают своими обязанностями, не удовлетворяя базовые потребности ребенка в пище, комфорте, ласке, в подавляющем большинстве случаев он все-таки любит жестокую мать либо беспробудно пьющего отца и не хочет разлучаться с ними.

Но случается и по-другому. Тяжелые условия, в которых протекает раннее развитие ребенка, могут привести к трудно излечимому заболеванию.

Чаще всего с этой проблемой сталкиваются приемные родители, чей ребенок претерпел неблагополучие в кровной семье, а затем оказался в детском доме. Еще тяжелее ситуация, когда ребенок уже был взят в семью, а затем возвращен обратно в детское учреждение.

Бывают, однако, случаи нарушения привязанности в многодетных семьях, где матери никто не помогает и на долю кого-то из детей приходится очень мало внимания и заботы.

Другой пример, если на раннем этапе ребенок был надолго разлучен с родителями в результате длительной госпитализации, либо большую часть времени малыш оставался с матерью, страдающей от депрессии или другого серьезного заболевания, не позволяющего ей как следует заботиться о ребенке.

Что такое нарушение привязанности?

Это состояние, при котором у ребенка не формируется эмоциональная привязанность к родителям или лицам, их замещающим. Симптомы расстройства проявляются в возрасте до 5 лет, нередко еще в младенчестве. Это вялость, отказ от общения, самоизоляция. Маленький ребенок равнодушен к игрушкам и играм, не просится на руки, не ищет утешения при физической боли. Он редко улыбается, избегает глазного контакта, выглядит грустным и апатичным.

По мере взросления признаки самоизоляции могут проявляться двумя, казалось бы, противоположными видами поведения: расторможенным и заторможенным.

При расторможенном поведении ребенок стремится привлечь к себе внимание даже незнакомых людей, часто обращается за помощью, совершает поступки, не соответствующие возрасту (например, приходит спать в постель к родителям).

Недопонимание, недостаток терпения, выраженная негативная реакция на поведение ребенка со стороны значимого взрослого может вызвать раздражение, гнев или вспышку агрессии со стороны ребенка, а при сохранении нарушения в подростковом возрасте — к злоупотреблению алкоголем, наркоманией и другим видам асоциального поведения.

При заторможенном поведении ребенок уклоняется от общения и отказывается от помощи. В некоторых случаях у него попеременно наблюдаются оба типа поведения, как расторможенный, так и заторможенный.

Нарушение привязанности может проявляться в таких формах, которые порой вызывают у родителей отчаяние: ребенок постоянно лжет, ворует, ведет себя импульсивно, проявляет жестокость к животным и полное отсутствие сознательности. Он не выражает сожаления или раскаяния после неприемлемого поведения.

Иногда психиатры прописывают лекарства детям с РРП, однако в отдельных случаях они могут лишь слегка улучшить фон, на котором будет протекать терапевтическое взаимодействие с ребенком.

Ключевую роль в лечении играют родители либо опекуны ребенка. Именно им предстоит при помощи врачей и психологов создать такую обстановку, в которой он сможет пережить опыт здоровой зависимости, поверить в то, что на взрослого можно положиться, и начнет ему доверять.

Специалисты считают, что терапевтическая обстановка включает 3 важнейших компонента: безопасность, стабильность и чувствительность.

Чтобы преодолеть последствия тех событий, которые вызвали неспособность ребенка сформировать тесные и теплые отношения, взрослый должен иметь достаточно времени и терпения, чтобы слушать и слышать ребенка непредвзято и не предпринимая попыток судить его.

Ребенку необходимы границы, но установлены они должны быть в контексте понимания и сочувствия. Только если ребенок ощущает эмоциональную безопасность, то есть понимает, что его рассказ о себе не вызовет негативной оценки со стороны взрослого, он проникнется доверием и расскажет маме или психологу о тяжелых переживаниях.

Второй компонент после безопасности – стабильность. Фигура взрослого для формирования первостепенной привязанности должна оставаться одной и той же. Чтобы установить доверие между значимым взрослым и ребенком с РРП, требуется длительное время.

Пройдя через болезненный опыт игнорирования своих потребностей, ребенок должен заново научиться осознавать их, а так же тот факт, что раз за разом их может удовлетворить один и тот же человек: накормить, дать чистую одежду, уложить в теплую постель, поиграть, выслушать и утешить, помочь с выполнением заданий. Только после длительного периода стабильности эти страхи ослабевают.

Некоторым детям нужно не менее года стабильности, чтобы начать доверять своему значимому взрослому, другие проникаются доверием к родителям уже через несколько месяцев. Это зависит от темперамента ребенка (важно, например, экстраверт он или интроверт), а также от того, насколько хорошо подходят друг другу по разным параметрам ребенок и его родитель.

Нежелательны длительные расставания между ребенком и матерью: они могут активировать его защитную реакцию, которой является самоизоляция.

И, наконец, чувствительность. Это эмоциональная доступность взрослого, его внимательность к нуждам ребенка. Родители должны быть компетентны в том, что в то время как умственное развитие ребенка может соответствовать возрастной норме, его эмоции часто остаются незрелыми, а значит, в процессе формирования привязанности потребность во взрослом может быть выше.

В этот переходный период родители должны проявить большое терпение, быть готовыми к неожиданным формам поведения, которые являются сигналами того, что ребенок проходит какие-то более ранние стадии развития и формирования привязанности.

Например, ребенок, который вел себя подозрительно и отстраненно, вдруг начинает неотвязно следовать за мамой, постоянно сообщать о своих страхах, забираться на колени или приходить спать в родительскую постель, – словом, вести себя так, как если бы он внезапно стал на 2-3 года младше. В таком случае родителям следует принять ситуацию и пойти навстречу возникшей у ребенка потребности большей от них зависимости.

Ощувив же себя в безопасности, он интуитивно чувствует, что взрослые принимают его, а значит вполне безопасно заявлять о своих желаниях в любой форме, вплоть до капризов и истерик.

Психологически здоровый человек полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей; не испытывает страхов, когда на это нет реальных оснований; не боится брать ответственность за свои поступки; предпочитает мыслить самостоятельно; человек находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей; обладает умением понимать и взаимодействовать с людьми.

Различные негативные воздействия и негативные отношения человека с окружающими людьми (нарушение отношений в семье, в школе, на работе) могут привести не только к отставанию в развитии, но и формированию у человека различных эмоциональных нарушений. Так, например, эмоциональное нарушение влияет на познавательную сферу личности, снижает способности к общению. Нарушение эмоциональной сферы мешают свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводят к отклонениям в личностном развитии, вызывают появление соматических расстройств. Среди нарушений эмоционального развития в детском и подростковом возрасте первое место занимают тревожность, страхи, агрессивность, замкнутость.

#### Упражнение «Слепой, глухой, немой»

Цель: понимание необходимости учета индивидуальных особенностей собеседника для продуктивного сотрудничества.

Участники делятся на тройки. Выбирают себе роли: слепого, глухого, немого.

Отсюда следует: слепой не видит (закрывает глаза), немой не говорит, глухой не слышит.

Ведущий дает инструкцию участникам, которые играют роль немого – договориться о встрече в определенном месте в нужное время (инструкция может быть в печатном варианте).

При выполнении задания пользоваться пищевыми предметами нельзя.

1 задание – договориться покрасить забор

2 задание – встретиться на вокзале в 7 вечера

Рефлексивный круг:

- что вы чувствовали, играя свои роли?

- что было трудным при выполнении упражнения?

- хотелось ли нарушить правила?

- как вы думаете, почему нас или мы не всегда понимаем собеседника?

### Упражнение «Положительное видение ситуации»

Цель: развивать умение находить положительные стороны ситуации, умение позитивно воспринимать ситуацию.

Описание: Один участник «жалуется» соседу справа на поступок ребенка, начиная со слов «Меня тревожит, что мой ребенок ....». Этот участник старается найти положительные моменты в поступке ребенка и озвучивает их, начиная со слов «Это же хорошо, потому что он ....».

В конце спросить у участников, что они вынесли из этого упражнения. Всегда ли мы можем взглянуть на проблемную ситуацию, очень сильно беспокоящую нас, с положительной стороны.

Легко ли было выполнять это упражнение?

1. Помните, что нет чудодейственных методик, позволяющих добиться прорыва в состоянии ребенка в короткие сроки.

2. Ничто не заменит терапевтическую обстановку дома, безопасность, стабильность и вашу готовность эмоционально откликнуться на потребности ребенка.

1. Обязательно найдите возможность и способ восстанавливать собственный эмоциональный баланс. Ребенок уже испытывает стресс, и ваша тревожность либо раздражительность могут его усилить. Чтобы чувствовать себя в безопасности, ребенок должен ощущать ваше спокойствие и твердость.

2. Установите границы дозволенного. Ребенок должен понимать, какое поведение является неприемлемым и какие последствия его ждут в случае нарушения правил. Важно объяснить ребенку, что ваше неприятие относится не к нему самому, а к определенным его поступкам.

3. После конфликта будьте готовы быстро воссоединиться с ребенком, чтобы дать ему почувствовать, что причиной вашего недовольства было конкретное поведение, но его вы любите и дорожите отношениями с ним.

4. Если вы были в чем-то неправы, не бойтесь признать свою ошибку. Это укрепит вашу связь с ребенком.

5. Установите режим дня для ребенка и следите за его исполнением. Это позволит снизить уровень тревожности у ребенка.

6. Если это возможно, проявите свою любовь к ребенку через телесный контакт: укачивания, объятия и держание на руках. Однако имейте в виду: если ребенок пережил

насилие и травмы он первоначально будет сопротивляться прикосновениям, поэтому вам придется действовать постепенно.

7. Выделите время, которое вы полностью посвятите ребенку, будете играть, разговаривать, гулять с ним, не отвлекаясь на другие занятия или других людей. Это очень важная составляющая ваших отношений.

Вообще, самое главное – это быть немного более внимательным. Найти минутку, которая будет полностью посвящена именно вашему ребенку и никому другому. Пусть в эту минутку он почувствует, что сейчас в мире нет никого кроме вас и него. И тогда никакие новые приемы и методы не будут нужны. Как не нужны костыли человеку, который прекрасно ходит сам.

Перед вами стоит непростая задача, но она осуществима. Не торопите события, запаситесь терпением и не теряйте надежды.

#### 4. Релаксация «Цветок»

Цель: снятие напряжения и эмоциональных зажимов.

Инструкция.

Психолог: «Это новая форма работы. Сейчас Вы расположитесь поудобнее, где вам больше нравится, закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточиться на том, что вы услышите. Итак, начали»...

(музыка для релаксации)

*«Текст для релаксации психолог может выбрать любой»*

Обсуждение в группе. После проведения релаксации ведущий задает следующие вопросы каждому участнику:

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возник ли в Вашем сознании предлагаемый образ?

Какие другие образы возникли во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

Вам понравилось?

#### 5. Рефлексия. Подведение итогов.

- Уважаемые участники, пожалуйста, выберите еще раз цветную карточку, которая Вам наиболее приятна на данный момент, пожалуйста, не связывайте свой выбор с любимым цветом или какими-либо ассоциациями (цвет машины, любимого платья и т.д.)

Ваш выбор должен быть связан только с ощущениями на данный момент. Изменился ли Ваш выбор и почему?

Выбор сделан, теперь по кругу каждый проговаривает выбранный цвет, почему именно он? Какое чувство Вы испытываете на данный момент.

## **6. Ритуал прощания**

Наше занятие закончилось, мне было очень приятно работать с вами. Я предлагаю вам поделиться эмоциями о вашей сегодняшней работе над собой и о нашей группе. Сказать, что полезного Вы для себя присваиваете и с чем уходите. (участники группы выражают своё мнение).

Благодарю всех за содействие.

Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.

## **Лекция для замещающих родителей «Школа, финансовая грамотность, родители и дети, деньги»**

Цель: повышение компетенции родителей в вопросах финансовой грамотности.

Задачи:

- предоставить информацию о финансовой грамотности;
- познакомить с правилами обращения денежных средств;
- обсудить наличие и отсутствие карманных денег.

Около половины россиян признают, что ничего не понимают в финансах. Многие подписывают документы почти не глядя, а каждый десятый не может сказать, сколько тратит в месяц. Что уж говорить о том, чтобы воспитывать финансовую грамотность у ребёнка, если мы сами не умеем обращаться с деньгами. Мы собрали несколько главных правил, которые помогут разобраться с финансами вам и вашим детям.

Часто родители, обсуждая с детьми финансовые вопросы, сами плавают в них. Многие нынешние мамы и папы выросли в Советском Союзе, где к деньгам относились как к чему-то недостойному внимания, а хорошо зарабатывавших людей подозревали в нечистоплотности. В 1990-х всё резко поменялось: деньги стали считать мерилем успеха и оценкой достоинств их обладателя.

Только сейчас россияне начали подходить к пониманию, что деньги — это пусть и важный, но всё же инструмент, с помощью которого можно добиваться желаемого, однако сами цели, как и способы их достижения, зависят в первую очередь от характера и приоритетов самого человека. Родителям среди прочего нужно привить ребёнку азы



финансовой грамотности как упражнениями, так и личным примером. Но для этого нужно самим запомнить несколько простых правил.

### *Правило № 1. Деньги не прощают небрежного к себе отношения*

Это может показаться мистикой, ведь большинство людей считают, что деньги — всего лишь цветастые бумажки или разноразмерные монетки, в крайнем случае — циферки на банковском счёте: как они могут «прощать» или «наказывать»? Но истина проясняется, если вспомнить, что деньги — это продукт общественных отношений, то есть отношений между людьми в конечном счёте. А значит, всё, что связано с финансовой сферой, в той или иной мере подчиняется законам психологии. Поэтому, например, нет ничего удивительного в том, что у неряхи может быть бардак и хаос во всём — от работы до личной жизни. А у человека дисциплинированного и системного с большей вероятностью будет порядок в остальных делах, пусть и не без некоторых сложностей. И подобно тому, как большинство родителей учат детей следить за собой, убирать игрушки, придерживаться расписания, нужно приучать их к порядку и в денежных вопросах. В каком возрасте стоит знакомить детей с деньгами? Специалисты говорят, лет с трёх-четырёх

Сначала в форме игры в магазин и первого знакомства с наличными, рассказа о том, чем похожи и отличаются разные банкноты и монеты. Затем стоит вовлекать ребёнка в свою финансовую жизнь — в семейные покупки, обсуждение бюджетов, планов и так далее. Важно подать хороший пример. Чтобы дети с самого начала видели: с деньгами родители обращаются вдумчиво и аккуратно, покупки совершают рационально и регулярно откладывают часть заработанного. Они увидят, что при таком отношении денег обычно хватает на необходимое, а накопления позволяют делать крупные покупки, путешествовать, развлекаться без ущерба для семьи.

### *Правило № 2. Деньги — это не решение всех проблем*

Не стоит переоценивать значимость денег. В конце концов, очевидно, что самое главное в жизни — уважение, любовь и дружбу — за них не купишь. Поэтому лучше с самого начала чётко дать понять ребёнку, что мир не крутится вокруг денег. В нём есть много другого важного, интересного и достойного.

Для этого, конечно, родителям придётся внимательно посмотреть и на себя. Не становится ли вопрос «Где взять денег на жизнь?» постоянным в семейных разговорах? Не слишком ли часто в ответ на просьбу ребёнка о покупке звучит раздражённое «На это нет денег!». Бывает ли так, что в день зарплаты случается настоящий праздник с радостными эмоциями, обильными покупками и вкусными угощениями, а за несколько дней до этого члены семьи тоскуют в ожидании аванса? Ведь всё это как раз и наводит детей на мысль, что лишь деньги способны избавлять от проблем и дарить радость. Кроме того, не стоит оценивать друзей своего ребёнка по благосостоянию их семей. Иначе он подумает, что человека можно измерить деньгами. Как нельзя. Не говорите ребёнку, что «Деньги решают всё». Они скорее помогают в решении многих вопросов или достижении целей, но главное всё же зависит от самого человека, его характера и действий. Как

лучше. Поговорите о любви, уважении и настоящих человеческих ценностях. О том, что внимание к близкому человеку не заменит дорогой подарок. Но также и о том, что здоровые, гармоничные отношения не исключают финансового компонента, чтобы сделать их ярче, лучше и прочнее.

### *Правило № 3. Говорите о деньгах открыто, принимайте решения вместе*

Часто и среди финансово образованных родителей остаются те, кто не рассказывает детям о деньгах и ограждает их от обсуждения финансовых вопросов семьи. Мол, «ещё рано», «не хотим испортить». Однако это большая ошибка, ведь без диалога с родителем ребёнок не сможет правильно понять, откуда берутся деньги, как и на что их тратят. Напротив, есть смысл даже маленьким детям рассказывать в общих чертах о том, кто в семье зарабатывает, что такое работа, чем там занимаются взрослые. Если мама сидит дома в декрете, можно рассказать, что это достойное занятие — забота о воспитании детей. Получится реальный разговор о том, что происходит в семье. Обсуждайте деньги всей семьёй — бывает, что это превращается во взаимное воспитание. Дети иногда лучше знают, как пользоваться разными онлайн-сервисами и приложениями, а у бабушек и дедушек больше жизненного опыта — они могут дать практический совет по оптимизации бюджета. Так вы сможете не только повысить уровень финансовой грамотности, но и дополнительно сплотить семью. И, конечно, желательно говорить не только о доходах, но и совместно планировать расходы, обсуждать бюджет, сравнивать возможности сбережений или инвестиций. Всё это вместе взятое и есть фундамент грамотного финансового поведения. А о разных банковских продуктах, кредитах, депозитах ребёнок может узнать и потом. Как нельзя. Когда вы обсуждаете предстоящие покупки, не стоит говорить «Денег нет». Эту фразу ребёнок может воспринять как сигнал того, что «выхода нет» или даже как синоним катастрофы. Это вызовет ненужный стресс. Как лучше. Даже если в семье временные финансовые трудности, ребёнок заслуживает внятных объяснений, почему с желанной покупкой нужно подождать. Кроме того, в зависимости от возраста можно предложить разные варианты, как накопить или заработать на желаемое.

### *Правило № 4. Выдавайте детям деньги на личные расходы*

По статистике, чаще всего дети получают первые деньги в подростковом возрасте. Однако, как считают психологи, уже перед младшей школой ребёнок готов к тому, чтобы совершать небольшие самостоятельные покупки. Это может позитивно сказаться на его отношении к деньгам в будущем. Ещё одна ошибка, которую совершают многие родители, — дают деньги бессистемно, за успехи в учёбе или выполненную работу по дому. Но «оплата» всего того, что по определению входит в обязанности детей как членов семьи, снижает их мотивацию. А если давать деньги нерегулярно и бессистемно, то ребёнок не научится планировать и распределять финансы. Всё это сводит воспитательный эффект от выдачи карманных денег к нулю. Как нельзя. Не стоит вводить «расценки» за хорошие отметки или помытую посуду. Этим вы только испортите свои отношения и снизите мотивацию к знаниям. Также неправильно выдавать детям «премии» просто так — от хорошего настроения или после полученного годового бонуса. Лучше сразу придумать и обсудить с ребёнком, когда он получает деньги, и придерживаться этих правил в любых обстоятельствах. Как лучше. Выделяйте ребёнку из доходов разумную

сумму раз в неделю-две. Размер и периодичность выплаты стоит предварительно обсудить, сбалансировав его интересы и потребности и свои возможности. Можно придумать систему поощрений, но не за домашние дела или школьные успехи, а за то, что не входит в детские обязанности. Также есть смысл обсуждать с ребёнком по итогам недели или месяца (но только с его согласия, разумеется), на что ему хватило карманных денег, а на что нет и что необходимо сделать, чтобы денег хватало. Сколько давать денег ребёнку? Есть ряд случаев, когда «премия» ребёнку станет для него и позитивным уроком, и мотивацией. Например, если он помог вам выбрать товар в интернет-магазине и сэкономил деньги семьи. Часть разницы может пойти ему в карман. Или если он помог вам в работе. Многие дети сейчас прекрасно делают презентации, например. Если вы вовлекаете ребёнка в свою работу, он лучше поймёт, чем вы занимаетесь, и лишний раз убедится, что деньги платят не просто так.

**Правило № 5. Доверяйте детям** Некоторые родители стараются уберечь детей от финансовых ошибок. Например, боятся отпускать их одних в магазин. Часто родители настаивают на том, чтобы карманные деньги ребёнка были у них «на виду» — из опасения, что тот может их нерационально потратить или даже потерять. По сути, дети не контролируют их собственные — как им говорят — денежные средства. Результат — снижение ответственности при распределении денег и формирование неверных стратегий поведения. Дети либо учатся прятать деньги от родителей, либо стремятся потратить их поскорее, чтобы не лишиться из-за какого-либо неожиданного решения отца или матери. Первое вредно для внутрисемейных отношений, второе — для финансового будущего ребёнка. Получается, что для формирования правильного отношения детей к деньгам родителям надо начинать с себя — учиться доверять ребёнку. Что можно сделать. Практические задания, попытки накопить на цель или отвечать за свою статью в семейном бюджете хорошо воспитывают в ребёнке ответственность и способность планировать. Например, можно поручить ему следить за тем, чтобы дома всегда были хлеб и молоко. При этом не страшно, если вы пару раз останетесь утром без омлета или бутерброда — зато это станет ребёнку наглядным уроком. Развить финансовую грамотность может помочь даже покупка домашнего питомца. Например, вы можете договориться, чтобы ребёнок оценил недельный бюджет на его содержание и за свой счёт оплачивал корм. Главное условие — только он отвечает за еду для питомца, которую сам должен купить в соседнем магазине. Это научит не только ответственности, но и заботе. Хотя Центробанк, Минфин, школа и банки делают немало для того, чтобы обучить детей основам финансовой грамотности, первые её уроки ребёнок получает в семье. Даже если родители не задумываются об этом. В любом случае их отношение к деньгам, полезные или вредные привычки в этой сфере существенно влияют на будущее финансовое поведение ребёнка. На ту модель жизни, которую он себе выберет в дальнейшем. Самое лучшее, что могут сделать родители, — подавать своим детям личный пример правильных, эффективных и ответственных взаимоотношений с деньгами. Так что, если хотите вырастить ребёнка финансово успешным или хотя бы просто самостоятельным, начните с себя. С внедрения в свою жизнь тех правил и принципов, о которых мы рассказали выше.

