

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании
Педагогического совета

от «09» 01 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор

Чайсова Л.К.
«09» 01 2023г.

**Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа
для родителей (законных представителей)**

«Трудное поведение детей и подростков»

Автор-составитель:
Положишникова Елена Ивановна, педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2023 год

Пояснительная записка. Программа «Трудное поведение приемного ребенка» адресована специалистам, осуществляющим психолого-педагогическое сопровождение замещающих семей (приемных, опекунских), и школьным психологам. Также она может быть полезна психологам, воспитателям, социальным педагогам, работающим с детьми-сиротами в условиях интернатных учреждений, центров помощи детям. Единственно естественной средой для полноценного воспитания ребенка, человека, личности является семья. Развитие альтернативных семейных форм воспитания - одна из важнейших составляющих социальной политики нашего государства. В соответствии с Семейным кодексом Российской Федерации каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье. При отсутствии родителей, в случае неисполнения ими обязанностей по воспитанию, содержанию и обучению детей, все усилия должны быть направлены на нахождение для них замещающей семьи. Зафиксирован значительный рост количества людей, желающих стать замещающими родителями, увеличилось количество детей, принятых в замещающую семью. При этом наблюдается и рост отказов от усыновленных и опекаемых детей, что говорит о недостаточном уровне информированности и готовности замещающих родителей к воспитанию и развитию личности ребенка, оставшегося без попечения родителей. Как показывает практика одной любви к ребенку и желания его воспитывать оказывается мало. Ребенок обретает новую семью – это стрессовая (кризисная) ситуация не только для него, но и для замещающих родителей и их кровных детей. Каждый член семьи сталкивается с необратимыми изменениями, которые начинают происходить в привычном и, казалось бы, правильном укладе жизни. Помимо проблем, которые могут возникнуть в бытовом плане, постепенно могут проявляться и конфликты в отношениях между членами семьи, вызванные новой ситуацией – появлением приемного ребенка.

Актуальность и перспективность. Дети, оставшиеся без попечения родителей, на многие вещи смотрят не так, как другие, и травмы, полученные в прошлом, не раз проявятся во время совместной, новой жизни замещающих родителей с ребенком. Негативный опыт насилия или жестокого обращения со стороны лишенных родительских прав кровных родителей, острые кризисные переживания, связанные с утратой родителей, нарушения в привязанности, все это безусловно оказывает влияние на взаимоотношения в новой для ребенка замещающей семье. Конечно, хорошо если период адаптации приемного ребенка к жизни в новой семье пройдет гладко и без осложнений. Но потенциальные родители должны быть готовы к любым сюрпризам, которые приготовит ребенок, пытаясь понять истинное отношение замещающих родителей к нему, проверяя можно ли им доверять. Это проявляется в так называемом «трудном» поведении: немотивированной грубости, агрессии, воровстве, проблемах в школе и многом другом. Поэтому сегодня очень важно оказание психолого-педагогической помощи и поддержки семьям, принявшим ребенка на воспитание. Недостаточное количество программ психолого-педагогической помощи замещающим семьям после принятия ребенка в свою семью, все возрастающая потребность в их разработке и реализации определили актуальность подготовки данной программы.

Основания программы. Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учетом возрастных особенностей (Л.С.Выгодский, Д.Б.Эльконин, Э.Эриксон) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонишвили) ребенка, с учетом особенностей развития детей-сирот и детей, лишенных родительской ласки. Программа опирается на теории привязанности (Р.Спитц, Дж.Боулби) и

депривации развития (И. Лангмейер, З.Матейчек). Выделенные авторами формы психической депривации позволяют определить основные психологические причины тех трудностей, которые испытывает ребенок-сирота в процессе включения в замещающую семью. Результаты отечественных исследований (В.С.Мухина, А.М.Прихожан, Н.Н.Толстых, Н.М.Щелованов) служат основанием для признания того факта, что институциональные условия неадекватны потребностям ребенка, тормозят психическое развитие, способствуют расстройствам привязанности, возникновению депривационной симптоматики. В программе используются исследования российских ученых (И. А. Бобылева, О.В. Заводилкина, Н.П. Иванова, В.Н. Ослон) об особенностях адаптации ребенка в условиях замещающей семьи. В программе соединены элементы обучающего тренинга, тренинга личностного роста и различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (Е.В.Емельянова, С.В.Кривцова, К.Фопель, Г.А.Цукерман). При разработке программы принимались во внимание работы, где рассматриваются теоретические и практические аспекты групповой и индивидуальной работы с семьей (А.Я.Варга, Г.Бейтсон, П.Вацлавик, К.Витакер, Д.В.Винникот, К.Рудестам, В.Сатир, Э.Г. Эйдемиллер).

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические принципы:

- Принципы возрастной, педагогической и социальной психологии; принципы приоритетности интересов детей, обеспечение государством их защиты (Конвенция о правах ребенка, Гражданский кодекс РФ, Семейный кодекс РФ).
- Принцип гуманистической направленности, уважения, уникальности и своеобразия каждого ребенка.
- Принцип взаимовлияния личностей (взрослого и ребенка), предполагающий создание гармоничных отношений в семье, принимающей ребенка, оставленного без попечения родителей.
- Принцип целесообразности. Появление данной программы обусловлено системой социальных ценностей и ожиданий, принятых в современном обществе.

Практическая направленность. Программа «Трудное поведение приемного ребенка» предназначена для замещающих родителей из числа как прошедших, так и не прошедших подготовку по программе «Школа принимающего родителя» (кровные опекуны и замещающие родители, которые стали замещающими родителями до 2012 года, когда прохождение программы «Школа принимающих родителей» по закону не было обязательным), желающих повысить уровень своей родительской компетентности.

Цели и задачи программы. Целью программы является повышение уровня компетентности замещающих родителей в психологических и педагогических вопросах, профилактика вторичного сиротства.

Задачи.

- Способствовать развитию у замещающих родителей способности к анализу своего и детского поведения.
- Помочь замещающим родителям осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с приемным ребенком.
- Способствовать развитию понимания чувств, состояний ребенка в определенных ситуациях.

- Создать условия для формирования представления об особенностях поведения детей оставшихся без попечения родителей.
- Предоставить возможность для регуляции эмоционального состояния замещающих родителей

Адресат. Программа «Трудное поведение приемного ребенка» предназначена для замещающих родителей из числа как прошедших, так и не прошедших подготовку по программе «Школа принимающего родителя» (кровные опекуны и замещающие родители, которые стали замещающими родителями до 2012 года, когда прохождение программы «Школа принимающих родителей» по закону не было обязательным), желающих повысить уровень своей родительской компетентности.

Продолжительность. Программа «Трудное поведение приемного ребенка» реализуется в течение полутора месяцев (6 занятий с периодичностью один раз в неделю, длительность занятия 4 академических часа).

Требования к результату освоения.

- Получение замещающими родителями знаний об особенностях развития и потребностях замещающих детей.
- Умение осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с приемным ребенком.
- Развитие у замещающих родителей способности к анализу своего и детского поведения.
- Снижение количества ситуаций непонимания замещающими родителями причин «трудного» поведения приемных детей.
- Расширение репертуара эффективных форм взаимодействия с приемным ребенком.

Улучшение способности замещающих родителей к пониманию чувств, состояний ребенка, к прогнозированию отношений

Система оценки результатов.

В начале тренинга. 1) Выяснение актуальности заявленной темы занятия и гибкая подстройка под запрос группы. 2) Наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждой семьи.

В процессе тренинга. 1) Наблюдения ведущего программы за актуальным эмоциональным состоянием каждого участника, степенью активности, содержанием поднимаемых вопросов. 2) Реализация обратной связи в течение занятия. 3) Рефлексия прошедшего занятия.

В конце тренинга. 1) Рефлексия участников по результатам тренинга. 2) Анкетирование участников с целью оценки эффективности тренинга. 3) Отзывы участников программы в виде эссе.

Организационно-педагогические условия. Ведущий программы должен иметь: высшее психологическое образование; навыки групповой работы или опыт личного участия в тренингах; общее представление о факторах, способствующих и препятствующих эффективному воспитанию детей-сирот и детей, оставшихся без родительского попечения, в замещающей семье (усыновителей, опекунов, приемных родителей); навык работы хотя бы с одной из категорий детей:

- воспитанниками интернатных учреждений;
- имеющими эмоциональные и поведенческие проблемы;
- жертвами жестокого обращения;

- имеющими травматический опыт разрыва с матерью.

Эта программа предполагает наличие у ведущих определенных качеств: открытости, гибкости, рефлексии, готовности делиться своими идеями, придумывать новое, умения не унывать, когда что-то не получается или идет не по плану. Задача ведущего создать рабочую обстановку в группе. Для этого нужна атмосфера доброжелательности, открытости.

Необходимо помнить:

- Взрослые обучаются лучше всего в неформальной обстановке, где нет барьера между «преподавателем» и «учеником», где «преподаватель» не перекладывает ответственность за успех обучения на «ученика».
- Взрослые нуждаются в руководстве, но не в подчинении. Их нужно поощрять изучать новое и использовать свой жизненный опыт.
- Взрослые обучаются лучше всего, когда к ним относятся как к взрослым, уважительно, а не снисходительно.
- Взрослым нравится задавать вопросы и искать на них ответы.

Материально-техническое обеспечение. Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для тренинговых занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений максимум 15-ти участникам. Необходимо наличие доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, блокнотов для участников и другого инвентаря, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, бумаги для рисования, ручек и т.д.). Для реализации программы библиотека, Интернет и т.д. не требуются

Учебно-тематический план.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Трудное поведение и его причины.	4
2	Не все то своровано, что украдено.	4
3	Прошлый негативный опыт ребенка. Последствия жестокого обращения.	4
4	Непослушание. Диспропорции развития.	4
5	Значимость кровной семьи. Конфликт лояльностей.	4
6	Горе и потери в жизни ребенка и их влияние на поведение. Ложь.	4
7	Когда ребенок раздражает...	4
8	Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили.	4
9	Эмоциональное выгорание замещающих родителей и его профилактика	4

Содержание программы для родителей из замещающих семей.

Занятие № 1 «Причины трудного поведения. Нарушение привязанности»

Задачи:

- Познакомить участников с целями тренинга, формами работы, регламентом и правилами занятий.
- Определить факторы, провоцирующие «трудное» поведение.
- Способствовать развитию у замещающих родителей способности к пониманию чувств, состояний ребенка с нарушением привязанности
- Понять скрытые причины трудного поведения ребенка с нарушением привязанности.
- Способствовать развитию у замещающих родителей способности к анализу своего и детского поведения

• **Приветственное слово ведущего, сообщение целей и задач.** Ведущий представляется, говорит о том, что он рад каждому участнику тренинга. *Для того чтобы строить отношения с приемным ребенком, недостаточно одного желания любить его и заботиться о нем, потому что приемные дети это особые дети. Поведение приемного ребенка порой бывает трудным. И трудным оно является как раз для взрослых, а не для ребенка, которому как раз трудно так себя не вести.* Далее ведущий знакомит группу с целями и задачами тренинга.

• **Упражнение «Знакомство по цепочке».** Ведущий начинает упражнение, показывая способ его выполнения, называет свое имя. Рядом сидящий участник повторяет его имя и называет свое. Следующий участник повторяет имя первого, второго участника и добавляет свое имя, следующий называет предыдущие имена и вновь называет свое и так далее до последнего человека, который называет всех.

• **Упражнение «Ожидания родителей от занятий».** Участникам раздаются листочки бумаги (стикеры), на которых они записывают свои ожидания от занятий. Затем на листе блокнота флипчарта делаются надписи: «ожидания», «выполнено», куда участники помещают свои стикеры. Ведущий: «Поделитесь пожалуйста, своими ожиданиями от наших занятий, что вам хотелось бы услышать, чему научиться».

Примечание: Это важный этап в реализации курса занятий, так как проанализировав ожидания родителей, психолог может скорректировать программу занятий.

• **Принятие правил работы в группе.** Ведущий предлагает участникам обсудить и выработать правила работы в группе.

• **Мозговой штурм «Трудное поведение».** Участникам предлагается ответить на вопрос: «*Какое поведение ребенка можно назвать трудным?*» Ответы записываются в общий список (флипчарт). Участники могут называть примеры из своего опыта, или подумать о своих опасениях в отношении приёмного ребёнка. **Обсуждение.** Ведущий сообщает участникам, что возможно какие-то ситуации показались им до боли знакомыми, а другие —

не столь серьезными: «нашли тоже проблему! Что из-за этого расстраиваться, мы в подобной ситуации поступаем так и так». Вот она яркая особенность такого явления как трудное поведение. Трудное — всегда трудное для кого-то. Одно и то же поведение ребенка может быть очень трудным для одних взрослых и совершенно не расстраивать других. Очевидно, что плохое поведение, например, воровство, грубость, может не быть трудным — если мы знаем, как это поведение изменить, и у нас получается.

• **Упражнение «Какой он, трудный ребенок»?** Участникам предлагается дать определение словосочетанию «трудный ребенок» ответив на вопрос: «Какой он»? Могут быть разные ассоциации, например: ленивый, неблагодарный, бессовестный, упрямый, обнаглевший, вредный, настрадавшийся, нуждающийся в помощи и т.д. Участникам предлагается ответить на вопрос: «Что Вы чувствуете, когда ребенок ленивый, неблагодарный и т.д.»? Ответы записываются рядом на плакате. Варианты ответов: *бессилие что-то изменить, потерю уверенности в себе как родителя, отчаяние и т.д.*

Подводя итоги, ведущий отмечает, что когда ребенок ведет себя плохо, приемный родитель может испытывать разнообразные негативные чувства. Все родители сначала настраиваются на нормальные, здоровые, полные любви и радости взаимоотношения со своим ребенком, и столкновение с жестокой реальностью приносит горькое разочарование. Чем тут можно помочь? При таком подходе – ничем. Если мы констатируем, что ребенок «неуправляемый», можно только расстроиться и горестно посетовать на судьбу. Если мы говорим, что ребенок «трудный, невоспитанный донельзя», то просто констатируем факт, с которым совершенно непонятно, что можно сделать. Пытаться описать проблему трудного поведения как *качество, присущее ребенку*, абсолютно бесперспективно. И ставить задачу по изменению самого ребенка и его качества – дело безнадежное.

• **Упражнение «Что не нравится»** Ведущий предлагает участникам: «Проведите простой мысленный эксперимент. Подумайте о чем-то, что вам в себе не нравится. Например, лишний вес. Или излишняя обидчивость. А может быть, привычка все откладывать на последний момент. Опишите на бумаге или вслух эту свою особенность, объясните, почему это плохо и почему следовало бы что-то в себе изменить. Приведите убедительные доводы: лишний вес вредит здоровью, обиды по пустякам портят отношения с людьми и ухудшают самочувствие, привычка к аврамам не раз уже ставила вас в неприятное положение, и так далее.

Обсуждение. *Что вы чувствуете, когда говорите об этом? Очень ли вам неприятно думать о своих недостатках? Согласны ли вы, что изменить себя было бы очень неплохо? Есть ли желание приступить к изменениям или хотя бы их обдумать?*

А теперь представьте себе: этот же самый текст произносит другой человек, обращаясь к вам. Дословно, только «я» он заменяет на «ты». И объясняет вам, как вредно быть таким толстым, или как глупо обижаться по пустякам, как необходимо наконец научиться делать все вовремя.

Что вы чувствуете теперь? Как изменилось ваше настроение? Что произошло с желанием «начать новую жизнь»? (варианты чувств: обида, хочется сделать назло, сопротивление, злость)

Комментарий ведущего. Планы по изменению которые мы строим сами - могут вдохновлять на изменение, однако те же планы озвученные извне вызывают и сопротивление, и обиду, и т. д.

- **Групповая дискуссия «Причины трудного поведения».**

Участникам предлагается проанализировать и обсудить причины трудного поведения ребенка. Результаты оформить в виде списка на листе блокнота флипчарта. Информация ведущего. *Воспитание приемного ребенка отличается от воспитания обычного тем, что даже самому маленькому ребенку, пережившему разлуку с матерью, не говоря уже о тех детях, которые помнят свою мать, необходимы особое внимание и особый подход, чтобы они смогли восстановить способность привязываться и любить.*

Причинами трудного поведения приемного ребенка могут быть: нарушение привязанности; кризисный период развития (1 год, 3 года, 12, 16 лет); последствия жестокого обращения; диспропорции развития; переживание горя, утраты родителей; негативный жизненный опыт и личностные особенности ребенка; состояние здоровья, период адаптации в семью; конфликт лояльности (приемная семья - биологическая семья).

Ведущий кратко останавливается на каждой из причин трудного поведения, проясняет ее смысл и информирует о том, что каждая из причин будет подробно рассмотрена на занятиях.

Примечание. Это упражнение является краеугольным в процессе реализации программы, так как ведущий на занятиях постоянно возвращается к причинам проблемного поведения и таким образом учит замещающих родителей самим анализировать проблемные ситуации и находить из них выход.

- **Мини лекция «Нарушение привязанности».**

Что же такое привязанность? Привязанность – это эмоциональная связь между двумя людьми. Первая привязанность формируется у младенца к матери, так называемый импринтинг. Импринтинг – это психофизиологический механизм, в соответствии с которым впечатление или образ, воспринятые в определенный критический период развития, прочно запечатлевается в мозге, превращаясь в устойчивую поведенческую программу. (Можно привести пример, как утята везде следуют за голосом матери, который они запечатлели еще будучи в яйце). У человека этап запечатлевания длится с момента рождения до примерно 6-7 месяцев. В это время и в последующие 2 года психика ребенка чрезвычайно чувствительна к нарушениям гармоничных отношений с матерью или человеком ее заменяющим. Как было выяснено во многих наблюдениях за развитием детей, нарушение этой гармонии (хотя бы длительное отсутствие того взрослого человека, к которому произошел «импринтинг», попытки резкой замены такого человека другим воспитателем именно в это время и т.д.) вызывает трудно обратимые или необратимые нарушения в психическом развитии ребенка, сказывающиеся и во взрослом состоянии. Это могут быть психологические трудности в общении с другими людьми, «нелюдимость», повышенная агрессивность и т.д. Отношения между матерью и ребенком в раннем младенчестве – это запечатлевающаяся в ребенке модель его дальнейших отношений со всей действительностью. Встречая любовь, внимание к своим нуждам, удовлетворение своих естественных потребностей, ребенок учится воспринимать мир как свой родной дом. Если

его любят, он учится этой любви. Если чувствуют его потребности, он чувствует потребности других. Воспринимая уверенность матери, он получает чувство безопасности, а вместе с ним формируется уверенность в себе, в своих возможностях. *Нарушение привязанности – это эмоциональное нарушение, при котором ребенок частично или полностью не способен искренне привязываться и формировать долгосрочные отношения с другими людьми. Такой ребенок чувствует и думает иначе, чем обычные люди, для него трудно любить и испытывать чувство вины.*

• **Упражнение-визуализация «Погружение в детство».** Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Ведущий. *«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы подбегаете к нему и снова вместе, за руку, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».*

Примечание. В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери (хотя и мгновенной) близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

• **Мини-лекция (продолжение).** Нарушения в привязанности бывают нескольких видов: негативная (невротическая) привязанность, амбивалентная привязанность, избегающая привязанность, «размытая» привязанность (прилипчивость), дезорганизованная привязанность

• **Групповая работа «Привязанность и ее формирование».** Участники делятся на 4 (четыре) мини-группы и им раздаются карточки с ситуациями. Задание: предлагается обсудить, какой вид нарушенной привязанности демонстрирует ребенок и дальнейшие действия замещающих родителей по формированию у него привязанности.

Ситуация 1.

«Вы усыновили ребенка в возрасте от 6-ти месяцев до 1 года. Его мать отказалась от него в роддоме, и первые три месяца ребенок провел в больнице, а следующие в доме ребенка. Он равнодушен при Вашем появлении, избегает контакта глазами, напрягается, когда Вы берете его на руки, т.е. демонстрирует отсутствие привязанности к Вам. Какими могут быть действия по формированию его привязанности?».

Ситуация 2.

«Ребенку три года. Он никогда не воспитывался в семье. В доме ребенка у него была «своя» тетя-воспитатель, эмоционально тепло к нему относящаяся, с которой он встречался через день. Ребенок «цепляется» за Вас, любое Ваше недолгое исчезновение сопровождается криком и агрессией. Какими могут быть Ваши действия при наличии такой ситуации?»

Ситуация 3.

«Ваши действия по формированию привязанности в отношении ребенка от 5-ти до 6-ти лет, который до 4-х лет воспитывался в своей биологической семье, последние год-два в детском доме. Родители ребенка злоупотребляли алкоголем, лишены родительских прав. У ребенка есть некоторые смутные воспоминания о своей семье, в которой в зависимости от состояния родителей, к нему относились то хорошо, то плохо. Были случаи, когда его били. Он знает, что Вы не настоящие его родители. Он насторожен, замкнут. В большинстве случаев старается вести себя незаметно, но иногда бывают вспышки агрессии».

Ситуация 4.

«Что могут сделать родители для формирования привязанности у ребенка 7-8-ми лет? С трех лет он находится в интернатных учреждениях: сначала в доме ребенка, потом в детском доме, последнее место – школа-интернат. Родителей не помнит. Он послушен, старается выполнить все Ваши указания, угадать Ваши желания, но Вы чувствуете, что делает он это формально, не испытывая к Вам ни доверия, ни привязанности».

***Информация ведущего.** Нарушение привязанности невозможно преодолеть "просто любовью" в рамках даже самой заботливой и доброжелательной замещающей семьи. В особенности это касается детей, которые никогда не имели опыта привязанностей. В отношении их не работают привычные методы воспитания. Чтобы помочь своему приемному ребенку и сохранить покой в доме, мало понимать истоки нарушений привязанности.*

Принимающий родитель должен владеть особыми методами «терапевтического воспитания»:

- последовательно удовлетворять потребности ребенка, даже если не очевидно, в чем нуждается ребенок, «читать между строк»;*
- вовлекать ребенка в приятные для него совместные действия — играть с ним, смотреть в глаза, разговаривать, читать, вместе принимать пищу;*
- помогать ребенку выражать свои чувства в приемлемой форме;*
- показывать ребенку, что он неотъемлемая часть семьи, и что окружающие его ценят и любят.*

● **Упражнение «Случай из жизни».** Ведущий предлагает участникам вспомнить случай нарушенной привязанности из истории своих приемных детей. Далее в группе происходит обсуждение по плану: каковы причины трудного поведения ребенка; какой вид нарушенной привязанности иллюстрирует эта история; что можно посоветовать приемным родителям.

● **Завершение занятия.** Рефлексия занятия и получение обратной связи от участников.

Занятие 2 «Не все то своровано, что украдено».

Задачи:

1. Сформировать представления участников о причинах воровства у приемных детей.

2. Обратить внимание участников на то, что моральные недостатки детей не являются «генетическими».
3. Рассмотреть некоторые примеры воровства и обдумать реакцию замещающих родителей.
4. Получить опыт регуляции эмоционального состояния замещающих родителей с использованием визуализации.

• **Приветствие**

• **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний**, которые появились у участников за период с последней встречи.

• **Упражнение «Чего и тебе желаю»**. В произвольном порядке по кругу, от участника к участнику, перекидывается мячик или игрушка со словами: «У меня лучше всего с приемным ребенком получается, чего и тебе желаю»!

• **Упражнение с элементами арттерапии «Я была в шоке, когда узнала, что он своровал»** *«Я хочу предложить вам путешествие. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните... представьте себе лица ваших приемных детей. С нежностью и любовью посмотрите на них... остановитесь взглядом на каждом ребенке. А теперь позвольте себе остановиться на лице кого-нибудь одного. Как выглядит этот ребенок? Это мальчик или девочка? Сколько ему или ей лет? Прошло некоторое время с того момента, как этот ребенок пришел в вашу семью, и вот вам уже кажется, что он жил с вами всегда. Что он чувствует? Послушайте, может быть, он хочет вам что-то сказать? Представьте себе ситуацию, в которой вы обнаруживаете, что у вас из сумки пропали деньги, и вы точно знаете, что их взял именно этот ребенок... Что вы при этом чувствуете? Что вам хочется сделать? Запомните все, что вы увидели.... Когда будете готовы, откройте глаза».*

Ведущий предлагает участникам молча изобразить в абстрактной форме чувства, которые они испытали во время визуализации. Далее обсудить рисунок в парах по схеме:

1. Один участник из пары делится своими ассоциациями и чувствами относительно рисунка партнера.
2. Автор рисунка рассказывает о своих чувствах, испытанных во время визуализации.
3. Изменились ли чувства к ребенку после того, как узнали о пропаже денег?
4. Что хотелось сделать или сказать?
5. Поменяться местами.

Информация ведущего: *«Почти каждый ребенок хотя бы один раз в жизни пробует что-нибудь присвоить без разрешения. Сейчас я хочу предложить вам вспомнить свое детство, случилось ли вам что-то взять без разрешения, а может быть даже украсть? Какой это был случай?»* Далее следует рассказ участника с последующим обсуждением. *Как вам кажется, что вас подтолкнуло к воровству? Осознавали ли вы, что делаете? Как вы относились к этой ситуации в детстве? Как вы относитесь к этой же ситуации сейчас? Какая реакция была у ваших родителей, когда они узнали об этом? Похожа ли ваша реакция сейчас на то, как реагировали ваши родители? Что вам дало это упражнение?*

• **Мозговой штурм «Почему приемные дети воруют»?** Предложить участникам индивидуально в течение нескольких минут записать на листках 5 причин, по которым приемные дети воруют. Далее по кругу попросить каждого назвать по одной причине воровства. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока участники будут называть новые причины. Ведущий записывает все причины, присваивая им порядковые номера.

• **Мини-лекция «Не все то своровано, что украдено»**. Ведущий рассказывает о том, что же такое собственно воровство и причинах воровства у приемных детей (неосведомленность, невротическое воровство, демонстративное воровство, присвоение статуса и т.д.) (см. Методические рекомендации для приемных семей и специалистов служб сопровождения семейных форм устройства, 2014 год)

• **Групповая работа «Воровство»** Участники делятся на мини-группы, и каждая получает карточку с ситуациями. Мини-группам предлагается прочитать историю и проанализировать ситуацию, ответив на вопросы: *Каковы причины подобного поведения ребенка? Правильно ли вел себя замещающий родитель? Как ребенок понял действия родителя? Как вы предложили бы действовать замещающему родителю?* Результаты работы представляются в общем кругу. Желающие могут включиться в обсуждение.

Ситуация 1.

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

Ситуация 2.

«Семья взяла из детского дома под свою опеку девочку Лизу 7 лет. Девочка, со слов приемной матери, легко и безболезненно адаптировалась в семье. Каждое лето органы опеки предлагали отправить девочку на летний период в оздоровительный детский лагерь, но Лиза не соглашалась. Когда девочке исполнилось 10 лет, приемная мать все же отправила Лизу в лагерь на Черное море. Сразу после приезда в лагерь, Лиза стала звонить своим опекунам, говорить, что скучает, плакала и просила забрать ее домой. Замещающим родителям было приятно услышать, что Лиза так дорожит ими, но решили не забирать девочку из лагеря. «Привыкнет, все дети вначале скучают» - решили взрослые. Действительно, через некоторое время звонки стали реже, затем и вовсе прекратились. После возвращения домой, Лиза стала вдруг «прохладнее» относиться к своим замещающим родителям, а затем в семье стали исчезать деньги. На вопросы родителей, не знает ли Лиза, куда пропадают деньги, девочка удивленно пожимала плечиками. Семья проживает в районном центре, где все друг друга

хорошо знают. В скором времени продавец из близко расположенного магазина в разговоре с мамой спросила, зачем они так «балуют» Лизу, ведь она часто покупает конфеты на очень большую сумму денег и затем раздает их. Лиза все отрицает...»

Комментарии ведущего. Перед нами случаи невротического воровства. Ребенок, оставшийся без попечения кровных родителей и получивший вследствие этого психологическую травму, очень болезненно реагирует на «предательство» (как ему кажется) замещающих родителей. Дети, лишенные материнского тепла и любви, часто чувствуют себя покинутыми, растерянными, у них развивается недоверие к миру. Семья для ребенка является средой, в которой формируется привязанность, вне семьи установление привязанностей затруднено. Что дает семья ребенку? Основной уход, предоставляемый теми взрослыми, к которым ребенок привязан, ежедневный и постоянный контакт с этими взрослыми. Отношения с родителями могут меняться в течение жизни, но они остаются на всю жизнь и именно они обеспечивают ощущение защищенности и безопасности, являются источником для развития, дают опыт переживания чувств, поддержку в трудную минуту и радость разделенного успеха. В случае, если привязанность сформирована, ребенок нормально развивается, учится различать свои чувства и чувства других, мыслит логически, развивает социальные связи, развивает сознание, доверяет окружающим, становится уверенным в себе, лучше справляется со стрессом и переживаниями; меньше завидует, не подвержен страхам; развивает чувство собственной значимости и проявляет любовь и нежность к другим. Заслугой приемных родителей Лизы является то, что они, несмотря на нарушение привязанности, сформированное у девочки до принятия в семью, смогли заслужить доверие и любовь ребенка, проявляя тактичность и чуткость. Процесс адаптации девочки к условиям жизни в семье прошел успешно, Лиза «привязалась» к своим родителям. Однако история с поездкой в детский лагерь, когда родители не учли прошлую психологическую травму, связанную с потерей кровных родителей и нарушением привязанности, спровоцировала воровство. Неосознанное для девочки, оно явилось способом выражения ее тревоги и беспокойства.

• **Групповая работа «Как себя вести в ситуации обнаружения воровства»** Участники в группах по 3-5 человек обсуждают, как лучше себя вести в ситуации обнаружения воровства. Делятся своими выводами в круг.

Информация ведущего. В случае обнаружения воровства родителям необходимо:

- Ясно осознавать свои цели.
- Помнить, что ребенок, совершивший проступок, не преступник.
- Собрать полную и непредвзятую информацию о том, что произошло.
- Постараться понять, что стоит за поступком ребенка,
- Учитывать возраст и особенности развития ребенка.
- Подробно и понятно объяснить ребенку, чем именно плох его поступок.
- Предложить выход из ситуации.
- Выразить уверенность (не требовать обещаний, не угрожать, а именно выразить твердую уверенность), что в будущем ребенок научится справляться с соблазном взять чужое.
- Своим собственным поведением выражать уважение к собственности, в том числе к вещам самого ребенка, спрашивать разрешения, не рыться в его вещах.
- И его не вводить в искушение, не бросать где попало деньги и ценности, пока не будете уверены, что это не станет невольной провокацией.

- Если вы обнаружили, что за воровством стоят другие причины, начать решать эти проблемы. Если вам кажется, что сами вы не можете понять, что движет ребенком, обратиться к детскому психологу.

• **Упражнение-релакс «Сад чувств»** (по В.Оклендер). Участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Ведущий: *«Вам хочется очистить сад от мокрых листьев и веток, Вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву, срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники цветы. Сад наполняется прекрасными звуками. Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; запах земли. Несколько раз глубоко вдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно открывайте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».*

Обсуждение. *Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное, веселое, приподнятое. Какую роль сыграло представление «Сада чувств» в регуляции Вашего эмоционального состояния? Что помогло регулировать ваше состояние в лучшую сторону?*

- **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия.

Занятие 3. «Прошлый негативный опыт ребенка.

Последствия жестокого обращения».

Задачи.

1. Дать представление о видах жестокого обращения и его последствиях для ребенка.
2. Рассмотреть некоторые примеры «трудного» поведения и обдумать реакцию замещающих родителей.
3. Дать понятие о диспропорции развития и ее влиянии на поведение ребенка.
4. Получить опыт регуляции эмоционального состояния замещающих родителей с использованием метода биологически обратной связи.

• **Приветствие**

• **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний**, которые появились участников за период с последней встречи.

• **Мозговой штурм «Жестокое обращение и насилие над ребенком это...»** Участникам предлагается ответить на вопрос: «Жестокое обращение и насилие над ребенком это...». Составляется общий список.

• **Мини-лекция «Жестокое обращение».** *Жестокое обращение, насилие над детьми — это одно из самых тяжелых преступлений, но, к сожалению, довольно распространенное, особенно в неблагополучных семьях, а также в детских домах. По степени тяжести выделяют 4 уровня насилия над детьми: пренебрежение нуждами; эмоциональное; физическое; сексуальное.*

• **Ролевая игра «Как проявляются травмы прошлого».** Из числа участников приглашаются три пары добровольцев. В каждой из пар один участник – «ребенок», другой – «замещающий родитель». По очереди ведущий отводит «детей» в сторону и так, чтобы никто не слышал, дает им установку, как вести себя во время упражнения.

Первому: *«У тебя в кулаках зажато нечто очень важное, очень ценное, а может, наоборот, постыдное, что ты никому и никогда не хочешь показывать. Что бы ни происходило, не разжимай кулаков. Для тебя это важнее всего остального».*

Второму: *«Когда-то в твоей жизни случилось что-то страшное, ужасное, что связано для тебя со словом «три». Если услышишь это слово – значит тебе грозит опасность, нужно скорее сесть на пол и закрыть голову руками».*

Третьему: *«Не позволяй никому прикасаться к тебе и даже протягивать руки. Ты знаешь, что ничем хорошим это не кончится, поэтому при первой же попытки отбей охоту продолжать: оттолкни, обругай, пошли куда подальше».*

Ведущий приглашает в круг первого «замещающего родителя» и первого «ребенка» и дает «замещающему родителю» задание: *«Попросите ребенка похлопать в ладоши, покажите ему, как это здорово, похлопайте вместе».*

Ведущий приглашает в круг второго «замещающего родителя» и второго «ребенка» и дает «замещающему родителю» задание: *«Научите ребенка считать до пяти».*

Ведущий приглашает в круг третьего «замещающего родителя» и третьего «ребенка» и дает задание: *«Ваш ребенок собрался гулять, вы мирно с ним о чем-то болтаете и вдруг заметили, что он неаккуратно повязал шарф, все горло открыто. Поправьте шарф».*

Обсуждение. Ведущий просит «замещающих родителей» поделиться своими чувствами. *«Что вы испытывали, когда пытались поиграть с ребенком, научить его чему-то, проявить заботу, а получили неадекватную реакцию?»*

Остальные участники группы. *«Что, по вашему мнению, происходило? Почему дети так странно вели себя?»*

Ведущий просит «детей» рассказать, какие установки ими были получены. *«Какие чувства вы испытывали, когда «замещающие родители» проявляли непонимание и настойчивость?»*

Вся группа обсуждает вопрос: *«В наших ситуациях попытка «замещающих родителей» помочь детям, сделать для них что-то хорошее потерпела фиаско. Можно ли сказать, что кто-то из участников – «замещающий родитель» или «ребенок» – в этом виноват? Что является истинной причиной?»*

• **Мини лекция «Диспропорции развития».** Дети, с неблагоприятным жизненным стартом, подвергшиеся жестокому обращению и насилию, в какой бы форме оно ни происходило, «выпадают» из нормального процесса развития. Условно можно выделить следующие 5 сфер развития ребенка: физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная и сексуальная.

• **Групповая дискуссия «Как бы вы поступили?»** Участники делятся на мини-группы, и каждая получает карточку с ситуациями. Мини-группам предлагается прочитать историю и проанализировать ситуацию, ответив на вопросы: *«Каковы причины подобного поведения ребенка? Правильно ли вел себя замещающий родитель? Как ребенок понял действия родителя? Как вы предложили бы действовать замещающему родителю?»* Результаты работы представляются в общем кругу. Желющие могут включиться в обсуждение.

Ситуация 1 «История Оли»

Оле 9 лет. Она находится в вашей семье всего лишь месяц. Каждый раз, когда звонят в дверь, она оказывается у входной двери раньше всех. Если приходит мужчина, она виснет на шее и остается возле него, стараясь усесться на его колени. Вам это неприятно, но вы не представляете себе, как сказать об этом Оле. Вы стараетесь открывать входную дверь сами, крепко обняв девочку. Ваш муж не принимает особого участия в воспитании Оли, и вы не обсуждали с ним эту проблему.

Однажды друг вашего мужа приезжает к вам без предупреждения в то время, когда вы заняты на кухне. Оля открывает входную дверь и вешается на него. Ваш муж, не подумав, выпаливает: “Прекрати это, ты еще слишком молода. Это неприлично”.

Обсуждение.

Правильно ли вел себя замещающий родитель?

Информация ведущего. Замещающая родительница Оли не привлекла мужа к воспитанию девочки, они не обсуждали особенности ее поведения, не пытались выработать совместную стратегию. Муж, наконец, высказал то, о чём до этого думал, при этом подчеркнув свое неодобрение и «непричастность» к такому поведению девочки. Друг мог и не придать такого серьезного значения происшедшему, если бы не такая реакция замещающих родителей. Ни прием замещающей родительницы, ни упрек ее мужа никак не помогают Оле осмыслить свое поведение.

Как ребенок понял ваши действия?

Информация ведущего. Она сделала что-то не так, ей очень недовольны, хотя раньше все было в порядке. Выражать свою любовь к мужчинам неприлично и плохо. Она сейчас слишком молода, но позже так можно будет себя вести.

Каковы причины подобного поведения ребенка?

Информация ведущего. В поведении Оли на самом деле нет никакого сексуального подтекста или желания соблазнить мужчину. Она действительно еще слишком мала. Дети, которые подвергались сексуального насилию, иногда ведут себя подобным образом. Возможно, в их прошлом опыте эпизоды сексуализированного общения со взрослыми были единственными моментами, когда они получали внимание и ласку. Возможно, также, Оля просто копирует поведение своей кровной матери, считая это единственно возможным способом общения с мужчинами. Кровная мать Оли и ее гости обычно умилялись и смеялись, когда девочка вела себя подобным образом. Оля не ответственна ни за плохое обращение, которое она, возможно, испытала, ни за плохое воспитание.

Как вы предложили бы действовать воспитателю?

Информация ведущего. Ввести правило, что только взрослые имеют право открывать входную дверь. Объяснить Оле, что ребенку открывать дверь, не зная, кто за ней, опасно. Усилить роль мужчины в воспитании Оли, создать условия для их разнопланового общения, общих дел. Девочка должна получить опыт интереса и одобрения со стороны мужчины, никак не связанного с телесным контактом и кокетством. Тактично объяснить посетителям-мужчинам поведение Оли, но так, чтобы это служило ее защите, а не обвинению. При этом не должна быть нарушена конфиденциальность. Постепенно учить Олю новому поведению, обращая ее внимание на то, как общаются между собой знакомые, объясняя, что есть некие правила игры в общении между людьми, и их придерживаются все, кроме самых маленьких

детей. Бросаться на шею зашедшему в дом знакомому так же неправильно, как говорить учительнице «ты» или, придя в гости, заглядывать в холодильник.

Ситуация 2. “История Кати”

Кате 13 лет. Она живет с вами полгода. Когда она злится, то ее излюбленным словом является “затрахали”, это уже вошло в привычку. Вы пытались объяснить ей, как это некрасиво, но она, похоже и не пытается избавиться от этой привычки.

К вам приходит в гости ваша тетя. Она не может понять, почему вы взяли “этого ужасного ребенка”, и использует любую возможность, чтобы доказать вам, что она права. Катя возвращается домой из школы с возгласом: “Меня затрахала эта трахнутая училка, я ее ненавижу”. Ваша тетя говорит ей, чтобы та пошла и вымыла свой рот с мылом. “И ты меня тоже затрахала”, — слышит в ответ тетя. “Вон отсюда!” кричите вы Кате.

Обсуждение.

Правильно ли вел себя замещающий родитель?

Информация ведущего. Контакты тети с девочкой всегда держали замещающую родительницу в напряжении. После грубых слов Кати она отреагировала спонтанно, два волю давно копившемуся раздражению. Кате это никак не поможет ни осознать неправильность своего поведения, ни сделать свою речь лучше.

Как ребенок понял ваши действия?

Информация ведущего. Мне вы не разрешаете выражать словами агрессию, а сами это делаете. Вы продолжаете общаться с этой женщиной, которая меня ненавидит, и позволяете ей на меня нападать. Никого вообще не интересует, что у меня случилось в школе.

Каковы причины подобного поведения ребенка?

Информация ведущего. На что злится Катя? Что вызывает у нее желание грубо, агрессивно выразиться? Возможно, она испытывает сильный дискомфорт в школе. Возможно, это проявление ее ответной реакции на неприязнь со стороны тети. Не ругается ли она особенно часто в ее присутствии? Возможно, подобные выражения приняты в Катиной компании и вовсе не несут того смысла, который вкладывает в них воспитатель. Понимает ли Катя, насколько грубо звучат ее высказывания?

Как вы предложили бы действовать замещающему родителю?

Информация ведущего. Напомнить себе: никто не обещал, что будет легко. Дети существуют не для того, чтобы вести себя так, как нам нравится. Обсудить с Катей ситуацию с тетей, объяснить, что мнение тети никак не может повлиять на ваше решение воспитывать Катю, но вместе с тем тетя – родной вам человек, и вы не можете и не хотите прекратить с ней общение. По возможности не допускать прямых столкновений между девочкой и тетей, разряжать атмосферу шуткой, в крайнем случае обратить внимание тети на нелогичность ее действий: она против того, чтобы этот ребенок воспитывался в семье, однако при каждом визите принимается его воспитывать. Подчеркнуть, что воспитывать Катю – это ваше решение, ваше дело и ваша ответственность. Обсудить с Катей ситуацию в школе, подсказать способы снятия напряжения. Объяснить Кате, что то, что уместно в компании друзей, может быть неприемлемо в общении со взрослыми. Рассказать, что грубая речь может отталкивать так же, как грязные ногти или запах изо рта.

- **Упражнение-релакс «Воображение»**(по М.Зденек)

- **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. и получение обратной связи от участников.

Занятие 4

Факторы непослушания. Агрессивность. Истерики.

Задачи:

1. Дать представление о причинах непослушания
2. Способствовать развитию у замещающих родителей способности к анализу своего и детского поведения.
3. Рассмотреть некоторые примеры непослушания детей и обдумать реакцию замещающих родителей.
4. Способствовать развитию у замещающих родителей способности к пониманию, прогнозированию отношений, чувств, состояний ребенка в определенных ситуациях.

•Приветствие

•Обсуждение в кругу мыслей и переживаний, которые появились у участников за период с последней встречи.

•Упражнение «Перо и камень» Ведущий: *«У меня в одной руке находится перо, а в другой - камень. Перо легкое, достаточно слегка на него подуть, чтобы оно полетело. Представьте себе, что на руке с пером находится то, что вам легко дается в общении с приемным ребенком. На другой руке у меня камень. Он тяжелый и хочется от него избавиться. От чего в общении с ребенком хочется избавиться Вам?»*

Вопросы для обсуждения. *Что в отношениях с ребенком легко? Какие проблемы я выделяю? Какие затруднения мне показались неожиданными? Как изменится ситуация если проблема будет решена? Чего больше в родительстве радостей или огорчений?*

•Групповая работа «Непослушание. Что делать родителю?» Участники обсуждают ситуацию и высказывают свое мнение, что же нужно предпринять родителю для прерывания нежелательного поведения. Какие методы они предложили бы использовать? Методы обсуждаются всей группой родителей.

Ситуация 1.

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

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

- отразите чувства ребёнка, можете связать их с ситуацией: «Ты рассердился, потому что я не даю тебе конфету»;

- опишите действия ребёнка, не оценивая и не объясняя их: «Ты громко плачешь»;

- старайтесь сохранять спокойствие, даже если ребёнок сильно возбуждён;

- маленького ребёнка, если он перевозбуждён, можно взять на руки и крепко обнять, ограничив таким образом его движения; в это время продолжайте отражать чувства ребёнка;

- когда истерика носит ярко выраженный демонстративный характер, может помочь тактика «сознательного игнорирования»: отойдите на несколько шагов от ребёнка и не реагируйте никак на его поведение, или уйдите в другую комнату. Делая это, вы должны сначала убедиться в безопасности ребёнка (маленькие дети иногда настолько не контролируют себя во время истерик, что могут нанести себе травму); однако не злоупотребляйте этим приёмом, поскольку подобное поведение взрослого может быть сигналом ребёнка о том, что Вам безразличны его чувства;

- не эффективно объяснять что-либо, «читать нотации» или наказывать ребёнка, который находится в состоянии истерики;

- когда ребёнок успокоился, с ним можно обсудить существующее правило: «сначала надо съесть второе, и только потом я дам тебе конфету», «ты можешь выбрать только одну игрушку в этом магазине», «мы с тобой договаривались, что уйдём с площадки в три»;

- помните, что неуверенная позиция взрослого, непоследовательность и несогласованные действия разных членов семьи, стремление в ответ на истерику предоставить ребёнку всё, что он хочет - провоцируют дальнейшие истерики ребёнка».

Ситуация 2.

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

Информация ведущего (продолжение) «Что же делать?» Причин агрессивного поведения ребенка существует много. Наиболее распространенными являются: неумение по-другому выражать свой гнев; реакция ребенка на жесткость среды, в которой он жил (включая физическое насилие, унижение, отвержение, пренебрежение нуждами); «выученный» способ поведения (если ребенок жил в среде, где насилие считалось нормой); способ привлечения внимания вследствие недостатка эмоционального тепла; самозащита. В зависимости от причин, могут быть разные стратегии реагирования на такое поведение ребенка:

- Если агрессивное поведение ребёнка - следствие пережитой травмы, то нужно помочь ребёнку справиться с трудными переживаниями. Поговорите с ним о его чувствах, в том числе чувствах гнева, злости, и т.д.; позвольте выражать свои чувства безопасным для других людей способом. Если чувствуете, что не справляетесь сами - обращайтесь за профессиональной помощью.

- Научите ребёнка приемлемым и безопасным способам выражения своего гнева и других негативных чувств; объясните, почему нельзя использовать физическое насилие, будьте твёрды в запрете на физическую силу. Будьте примером ребёнку во всём этом.

- Уделяйте ребёнку достаточно внимания, теплоты, заботы, любви; убедитесь, что ребёнок не чувствует себя одиноким, ненужным, заброшенным. Проводите с ним время, играйте, ходите на прогулки, разговаривайте о его чувствах и делах.

- Помните, что если ребёнок находится в агрессивной по отношению к нему среде (например, подвергается физическим наказаниям или эмоциональному насилию в семье) - агрессивное поведение ребёнка будет закономерной реакцией. Пока не будут устранены причины, ничего не удастся сделать с последствиями.

● **Упражнение «Случай из жизни».** Ведущий предлагает участникам вспомнить случай непослушания из истории своих приемных детей. Далее в группе происходит обсуждение. *Каковы причины непослушания ребенка? Что можно посоветовать приемным родителям.*

● **Мини лекция «Факторы непослушания».** *Ведущий.* Когда ребенок не слушается, родители часто задаются вопросом – откуда такое поведение? Это мы что-то делаем неправильно, это наша вина? Или это гены ребенка – и их уже никогда «не изменить»? Это потому что он жил в асоциальной семье? Или в детском доме все себя так ведут? В нормальной ситуации все дети могут быть непослушными в какой-то степени. Обычно ребенок выполняет около 70-90% указаний взрослого, не все 100%. Исследования в области детского поведения выделяют пять групп факторов, под воздействием которых возможно развитие хронического поведения непослушания.

Первая группа факторов связана с самим ребенком, с его характеристиками, его темпераментом. Темперамент – это врожденные особенности функционирования нервной системы, психической деятельности. К настоящему времени идентифицировано 9 врожденных темпераментов. Люди все разные – есть люди высокие и есть низкие, есть светлые и есть темные, есть страстные и есть спокойные. Точно также есть люди, которые лучше умеют себя сдерживать, контролировать, а есть те, кто более импульсивен, несдержан; кто-то умеет сосредотачиваться на долгое время на неприятных и скучных заданиях, а у кого-то это получается гораздо хуже. Врожденные характеристики крайне сложно изменить – воспитать, привить извне. Это темперамент. Понятно, что ребенок с более «неудобным» темпераментом – более активный, менее сосредоточенный, более раздражительный – имеет больше шансов развить непослушание или агрессивное поведение. Разница в темпераментах между родителями и детьми может привести к глубоким конфликтам, если вовремя не осознать в чем же проблема.

Вторая группа – это характеристики взрослого, который находится рядом с ребенком. Совершенно естественно, что если взрослый тоже обладает непростым темпераментом, если он легко заводится, принимает импульсивные решения, если он раздражителен и невнимателен, то и поведение ребенка, которого он опекает, вряд ли от этого будет лучше. Это, конечно, касается не только замещающих родителей, но любого взрослого – учителя, воспитателя или нянечки в детском саду – кого угодно, кто проводит с ребенком много времени. Крайне важный фактор развития проблем поведения у детей – наличие депрессии у одного или обоих из родителей. Депрессия у родителей буквально сводит с ума детей, так как самым страшным для приемных детей является отсутствие эмоционального общения.

Третья группа факторов касается собственно того, что происходит между ребенком и взрослым, того, какие методы контроля выбирает родитель, того, как ребенок реагирует на них. И это проще всего поменять! Даже самых непростых людей можно обучить чему-то новому – новому способу действия, реагирования, поведения.

Четвертая группа факторов – это социальная и семейная ситуация, в которой находится ребенок. Если в семье разлад, нет единых требований или серьезная проблема (например, болезнь одного из членов семьи), то это вряд ли хорошо скажется на поведении ребенка.

Пятая группа факторов связана с прошлым опытом который ребенок получил до появления в замещающей семье. Многие дети-сироты сталкивались в своей жизни с жестоким обращением по отношению к себе. Жестокое обращение это: пренебрежение нуждами, эмоциональное, физическое, сексуальное насилие. Последствием жестокого обращения могут быть такие травмы, которые приводят к «мозаичному» или диспропорциональному развитию ребенка. Условно можно выделить следующие 5 уровней развития ребенка: физическое развитие (физический уровень); интеллект и образование (интеллектуальный уровень); эмоции и чувства (эмоциональный уровень); поведение и социальные навыки (социальный уровень); сексуальное развитие (сексуальный уровень). У детей, подвергавшихся жестокому обращению, жизненный опыт приводит к тому, что на некоторых уровнях их развитие соответствует возрасту, в других – опережает, а в третьих – значительно отстает от нормы, то есть из целостного становится «мозаичным».

• **Упражнение «Мое родительское Я».** Информация ведущего. *«Родительское «Я» - состояние, перенятое в детстве от родителей или тех, кто их замещал. Родитель несет в себе преимущественно приказы, запреты, правила. В жизненных ситуациях родительское «Я» включается почти автоматически. Существуют 2 стороны родительского Я: 1) контролирующая, авторитарная и 2) помогающая, ласковая. Физические признаки контролирующей стороны родительского «Я»: нахмуренный лоб, качание головой, указательный жест, руки на бедрах, щелканье языком. Физические признаки помогающего «Я»: ласковый взгляд, поглаживание, поддерживающие жесты. Изобразите на бумаге свое родительское «Я» в виде круга, поделенного на 2 части таким образом, чтобы одна из них отражала контролирующую сторону «Я», а другая – помогающую сторону». Соотношение частей должен решить сам родитель.*

Вопросы для обсуждения. На что вы обратили внимание во время выполнения упражнения? Какое отношение может иметь это упражнение к взаимодействию с приемным ребенком? Как вы считаете, какое соотношение контролирующего и опекающего «Я» было у ваших родителей? Когда вы слушались своих родителей чаще?

• **Мини лекция (продолжение) «Причины непослушания».** «С самого рождения дети исключительно чувствительны: поскольку их знания ограничены, то их способ общения с миром главным образом происходит на уровне эмоций и инстинктов. Первое впечатление о мире ребенок получает через эмоции. Это замечательно, но одновременно и страшновато, особенно если вдуматься глубже в важность чувственного восприятия. Эмоциональное состояние ребенка определяет, как он видит свой мир: родителей, дом, самого себя. Именно это эмоциональное состояние и является платформой для будущего развития. Так, если приемному ребенку мир представляется отталкивающим, не любящим, не заботящимся о нем,

враждебным по отношению к нему, то возникает тревожность и беспокойство – злейшие враги приемного ребенка, отрицательно влияющее на его речь, поведение, способность общаться и учиться. Суть в том, что ребенок не только сверхчувствителен, но и уязвим.

Любой ребенок постоянно всеми известными ему невербальными способами спрашивает своих родителей: «Вы меня любите?» Ребенок задает этот эмоциональный вопрос в основном своим поведением, редко словами. И в жизни каждого ребенка ответ на этот сакраментальный вопрос – абсолютно самое важное. Поведением ребенок показываем нам, в чем он больше всего нуждается, каковы его эмоциональные потребности, может быть ему нужно больше любви, больше дисциплины, больше признания его как личности, больше внимания. Другое принципиально важное понятие, которое необходимо осознать родителям, это тот существенный факт, что у каждого ребенка есть «эмоциональный резервуар». Конечно, это фигуральное выражение, но понятие совершенно реальное. У каждого ребенка есть определенные эмоциональные потребности, и то, как они удовлетворяются (через любовь, дисциплину, понимание и др.) определяет многое: прежде всего как ребенок себя чувствует, доволен ли он, злой, подавленный или полон радости. Во вторых, это определяет его поведение: послушный или непослушный, плаксивый, игривый, замкнутый, веселый. Естественно, чем полнее «эмоциональный резервуар» тем положительнее его эмоции и тем лучше его поведение. А кто отвечает за то, чтобы этот резервуар был полон? Конечно, – родители! Поведение ребенка является сигналом, указывающим на состояние этого резервуара.

Чем меньше возраст ребенка, тем менее он зрелый. И чем он менее зрелый, тем более иррационально его поведение. От природы, инстинктивно ребенок чувствует, как жизненно необходима ему любовь родителей. Но у него нет врожденного навыка, как пытаться заслужить или добиться ее. Эта логика вне пределов его инстинктивного понимания. В конце концов ребенок, конечно, может научиться этому, но такая способность не заложена в нем от рождения.

Вместо того чтобы завоевывать родительскую любовь и привязанность хорошим поведением, ребенок постоянно испытывает НАШУ любовь своим поведением, в корне которого вопрос: «Вы любите меня?» Если мы своим доброжелательным поведением отвечаем утвердительно на этот насущный для него вопрос, замечательно! Тогда гнет неуверенности отпускает его и тогда поведение ребенка легче поддается контролю. Если же ребенок не чувствует окружающей его любви, он инстинктивно еще более ревностно и отчаянно приковывает к себе внимание своим неподобающим поведением, в котором пульсирует все та же страстная мысль: «Вы любите меня?» Взрослым это поведение может не нравиться, потому что у ребенка достаточно ограничены варианты поведения и многие из них могут не соответствовать ситуации. Ясно, что когда человек в отчаянии, его поведение может выходить за привычные рамки. Ничто не вызывает у ребенка такого отчаяния, как отсутствие любви. Это и есть основная причина плохого поведения, непослушания. Когда его эмоциональный резервуар опустошен, всем своим поведением он отчаянно кричит: «Вы любите меня?» Справедливо ли, разумно ли требовать хорошего поведения от ребенка, не укрепив в нем прежде всего ощущения, что его любят, не заполнив его эмоциональный вакуум?»

• **Упражнение «Рисунок одним карандашом».** Все участники делятся на пары, которым дается задание взять одну ручку и молча, не договариваясь друг с другом, начать рисовать общий рисунок.

Обсуждение. Трудно ли было добиться согласованного действия? Что мешало, что помогало? Какую связь с темой занятия вы видите?

• **Упражнение-релакс «Место для Вас»** (по М.Зденек).

• **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия и получение обратной связи от участников.

Занятие 5. Значимость кровной семьи. Конфликт лояльности.

Задачи.

1. Помочь участникам осознать те воздействия, которые продолжает оказывать кровная семья на психологическое состояние ребенка.
2. Сформировать представление о последствиях негативного отношения приемных родителей к кровным.
3. Ознакомить с практическими технологиями, используемыми для оптимизации отношений.
4. Повысить психологическую и педагогическую компетентность родителей для помощи преодоления кризисных ситуаций в отношениях.
5. Получить опыт регуляции эмоционального состояния замещающих родителей.

• **Приветствие**

• **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний**, которые появились у участников за период с последней встречи.

• **Упражнение «Конфликт лояльностей».** Ведущий приглашает трех добровольцев. Первого добровольца на роль «замещающего родителя», второго добровольца – «биологического родителя», третьего добровольца – «приемного ребенка». Ведущий предлагает поставить напротив друг друга два стула, для «биологического» и «замещающего» родителя. Затем оба родителя садятся на стулья, на комфортном для них расстоянии, напротив друг друга. «Приемный» ребенок должен попробовать «оказаться в теле ребенка», просто походить между «биологическим» и «приемным» родителями и послушать, что происходит с его чувствами, чего хочется, куда возникает желание переместиться в пространстве. К биологическому родителю или к замещающему?

Обсуждение. Что Вы думали, выполняя это упражнение? Что чувствовали, выполняя это упражнение? В чем состоит психологический смысл этого упражнения?

• **Упражнение «Случай из жизни».** Ведущий предлагает участникам вспомнить случай, связанный с кровной семьей, из истории своих приемных детей. Далее в группе происходит обсуждение.

• **Мини-лекция «Значимость кровной семьи для ребенка»** Ведущий. «В ребенке изначально «заложена» любовь к родителям, благодаря которым он появился на свет. Кто смог принять своих родителей такими, какими они есть, тот находится в ладу с собой, ощущает себя «целым» и обладает полнотой силы от обоих родителей. Не принимая, осуждая, не уважая своих биологических родителей, человек не может уважать жизнь, которую он от них получил. Это значит, что в жизни мало или нет смысла, жизнь

растрачивается впустую. Любовь к кровным родственникам абсолютно нормальна и является условием формирования идентичности. Идентичность – система представлений о себе, мире, себя в мире. Это значит «полное соответствие во всех деталях». Это не есть что-то прочное, что-то, чем человек «обладает», она подобно уровню нашего развития, душевному состоянию и внешнему окружению постоянно формируется заново. Особенность этого психологического феномена такова, что он оказывает влияние на все стороны жизни человека (жизненные цели, систему ценностей и приоритетов, способности, поведение, окружение). В философии, религии и культуре человек всегда задавал себе вопрос «Кто Я?». Однако для приемных детей этот вопрос имеет иное (экзистенциальное) измерение. Ребенку, живущему в своей кровной, биологической семье, всегда ясно, что куда бы он ни шел, как бы не развивался, доволен он этим или недоволен, он всегда остается ребенком своих родителей. Но у приемного ребенка 2 пары родителей, а история его начинается не с момента усыновления. Истории обеих семей имеют большое значение для ребенка, являются источниками его ресурсов. На приемного ребенка оказывает влияние история его родительской семьи, а на его социализацию – история его приемной семьи. Ребенок похож на сосуд, в который родители вливают свою любовь. Неуважительное отношение к его истории и семье формирует негативное представление о себе «если то, откуда я пришел плохое, значит я сделан из плохого». Большинство детей, которые узнают от взрослых, что их родители неблагополучные, «никудаынные» сами испытывают чувство вины, имеют негативную самооценку. Знание своего происхождения – основа для формирования идентичности в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте молодые люди задают вопросы о своей кровной семье: «Кто они?», «Какие они?», «Почему меня оставили?». Все эти вопросы необходимы подростку для познания себя. Если у ребенка мало информации, или информация исключительно негативная, то это оказывает искажающее влияние на формирование образа себя. На подростковый период приходится большинство вопросов и действий, направленных на поиск родителей. Подобные вопросы естественны, и если подросток, воспитывающийся в замещающей семье, адресует вопросы замещающим родителям – это знак высокого уровня доверия между ними, уверенности, что замещающие родители поддержат и помогут, знак того, что в замещающей семье создались условия, при которых спрашивать о родных родителях можно. Значение кровной семьи для ребенка велико. Однако практически все семьи, лишённые прав воспитывать ребенка или по собственной инициативе отказавшиеся от этих прав, – неблагополучные, дисфункциональные семьи. Это семьи, в которых родители ребенка могут быть больны наркоманией, алкоголизмом, различными душевными заболеваниями. Среди дисфункциональных семей могут быть семьи, в которых не оказалось достаточно ресурсов для сохранения ребенка. Если быть точными, то кровные родители – это родители, которые смогли сделать возможным его появление на свет, но НЕ СМОГЛИ по самым разным причинам позаботиться о нем, создать условия для его развития и его безопасности. Большинство женщин, отдавших детей на усыновление, говорят, что не сделали бы этого снова. Многие из них были оставлены на произвол судьбы, брошены другим, родителями, зачастую они были в той или иной степени вынуждены так поступить. Они тоже страдают от остающейся травмы. У ребенка к кровным родителям много любви и ненависти одновременно. Это прямо противоположные чувства. И по большому счету ребенка начинает «разрывать» изнутри от любви и ненависти к биологическим родителям.

*Замещающие родители, не являясь кровными, не имеют отношения к его появлению на свет, но это родители, которые могут представить все необходимые возможности для роста и развития ребенка. Таким образом, обе семьи сделали и делают абсолютно разные вещи для ребенка: одни дали ему жизнь, другие все необходимое для того, чтобы данную ему жизнь ребенок мог прожить. Это две различные функции родительства, которые в обычных семьях выполняются одними и теми же родителями, а в случае приемного ребенка одна из функций выполнена замещающими родителями, а другая – кровными. Вклад обеих семей невероятно значим. Он не может сравниваться, так как разный по содержанию, но по значению – идентичен. Для того, чтобы ребенку не приходилось выбирать «лучшую» семью, для того, чтобы он учился принимать в себе то, что пришло из кровной семьи, и то, что пришло из замещающей семьи, взрослым, окружающим ребенка, необходимо на всех этапах его семейного устройства транслировать ему послание об уважении и признании его кровной и замещающей семей. Уважать кровную семью – не значит любить. Это значит - признавать **важность** роли кровных родителей в появлении на свет ребенка и принимать то, что дали эти люди ребенку – жизнь. Через уважение (признание права биологических родителей быть такими, какие они есть, не пытаясь их «переделать») легче через найти тропинку к сердцу ребенка.*

• **Упражнение «Генеалогическое дерево».** Ведущий предлагает участникам взять чистый лист и изобразить на нем «родословное дерево» (каждому своей семьи).

Правила построения генеалогического дерева:

- мужчины изображаются в виде квадрата, женщины в виде круга;
- себя изобразить по центру листа;
- «уровни» поколений располагаются горизонтально, так чтобы вы, ваши братья и сестры располагались на одном уровне; родители на другом – этажом выше; ваши дети – этажом ниже;
- в каждый знак вписывается имя человека
- на каждом уровне вписываются все родственники, даже если их нет в живых.

Обсуждение. *Что вы чувствуете в процессе изображения? Нравится ли вам то, что получилось? Имеет ли для вас это значение и какое именно?*

Затем ведущий предлагает участникам согнуть лист (и загладить сгиб рукой) таким образом, чтобы с одной стороны на внешней (видимой) части листа остались уровни «дерева» с поколением участников и всеми, кто после них (потомки), а по другую сторону сгиба – все уровни, которые были до них (предки). Далее ведущий предлагает участникам разорвать лист по линии сгиба, и отбросить куда-нибудь в сторону ту часть дерева, на которой изображены все предшествующие ему поколения.

Обсуждение. *Что Вы чувствуете, услышав мое предложение? Готовы ли Вы это сделать? Почему?*

• **Мини-лекция «Конфликт лояльностей».** *«Как показывает практика, очень часто причиной трудного поведения приемного ребенка является так называемый конфликт лояльностей. Приемные дети очень тонко чувствуют отношение замещающих родителей к кровным и вынуждены находиться перед необходимостью выбора, какая семья для него «лучшая», задаваясь вопросом «кого я больше люблю?». Тайна усыновления... Первое, что необходимо осознавать замещающим родителям это то, что ребенок является частью*

другой семейно-родовой системы. Только от членов своего рода, своей семьи, как плоды дерева от корней, маленький человек получает жизненные силы, энергию и поддержку предков. Поэтому если у ребенка остались родственники (бабушки, дедушки, сестры, тети, дяди и другие), то правильнее будет, чтобы именно они стали его опекунами. Только когда у ребенка действительно никого нет, тогда людям из другой семейной системы можно занять их место, и усыновление будет правильным и благородным решением. Опекунство более безопасно в том плане, что человек знает свои корни, у него сохраняется его собственное имя и фамилия. У каждого ребенка есть право на знание своих собственных родителей и на то, чтобы быть членом своей собственной системы. Потому что все тайное рано или поздно становится явным. Ведь тайна усыновления по факту является тайной лишь для сознания человека. Внутри себя человек тайну знает. Бессознательное ощущение тревоги, связанное с отрывом от кровных родителей, может преследовать человека всю жизнь, оказывая влияние на поведение, привычки, влечения, болезни. Нелегко приходится и замещающим родителям, причем груз тайны усыновления (вины, ответственности) становится со временем все тяжелее. Помимо проблем в отношениях приемных детей с родителями («вы не те отец и мать, которые мне нужны»), тайна усыновления или негативное отношение к кровным родителям способствует неосознанному поиску родителей или проявлению лояльности своей кровной семейной системе, выражающейся в трудном поведении: уходы из дома, агрессивность, противоправное поведение, алкоголизм, часто как неосознанное. Если ребенок внутренне хранит верность (лояльность) своей кровной семье, то в замещающей семье у него как то не складываются отношения. Если в конфликте лояльностей ребенок больше находится на стороне замещающих родителей, то внутренне он будет чувствовать, что предает своих кровных предков. Часто замещающие семьи сталкиваются с такой проблемой, когда ребенок адаптировался в семью, все вроде бы идет хорошо, но вдруг объявляется биологическая мать, и начинается борьба за ребенка. Ребенок попадает в поле борьбы за его внимание и любовь, а точнее в конфликт лояльностей. Конфликт лояльности не может быть решен на уровне ребенка, он решается на уровне родителей, с «выводом» ребенка из зоны конфликта.

«Идеальная» модель освобождения ребенка от конфликта лояльности. В идеальной модели кровная и замещающая семьи гармонично соединяются в ребенке. От кровной семьи ребенок отошел, и в идеале должен сказать: «Спасибо, что вы дали мне жизнь, я воспользуюсь этим шансом». Что в «идеале» должны сказать кровные родители своему ребенку? «Все, что мы могли, мы тебе дали, это твоя жизнь. Дальше иди сам и опирайся на других людей или на замещающих родителей». Замещающие родители в «идеале» должны сказать биологическим родителям: «Спасибо, если бы не вы – у нас бы не было этого ребенка. Мы позаботимся о нем». Главное, чтобы обе семьи не конкурировали, не соревновались друг с другом, кто из них лучше. Теперь решающую роль для дальнейшего развития ребенка играет то, как ведут себя его новые родители, занимают ли они место замещающих или хотят быть «настоящими» родителями, претендуя на место кровных. Часто замещающие родители, выполняя свои родительские функции, внутренне, иногда неосознанно, сравнивают себя с биологическими родителями, соревнуются с ними: «Мы лучше, чем вы, мы воспитываем вашего ребенка!» Замещающие родители должны признавать: «Вы родили, а мы воспитываем. Мы вместе делаем одно дело». Это

действительно трудно. Но задача взрослых людей и биологических, и замещающих найти баланс в своих отношениях. Когда кровные родители «отпустили», благословили, а замещающие родители воспитывают, тогда у ребенка есть СВОБОДА (от конфликта лояльности) быть и таким как биологические, и таким как замещающие. Это конечно то, что касается «идеального» выхода из конфликта лояльности для ребенка.

- **Ролевая игра «Гены и все остальное»** Участникам предлагается разыграть по ролям жизненную ситуацию.

Ситуация

«Коля, 15 лет, уже давно живет в замещающей семье, у него хорошие отношения с замещающими родителями. Несколько лет назад он был изъят из кровной семьи, потому что кровные родители были алкоголиками и о ребенке не заботились. Сегодня у Коли был тяжелый день, не сумел сдать зачет. Сейчас он в гостях у своего приятеля, на пару лет постарше. Тот достает бутылку водки и предлагает Коле «плюнуть на все и напиться».

Ведущий приглашает участников на роли Коли и его друга и предлагает им изобразить тот самый момент, когда Коля должен принять решение: согласиться или отказаться. Пусть приятель протягивает ему стакан со словами "Ну, давай, выпьем как следует»!

Вопросы Коле. *От чего будет зависеть твой ответ? Какие голоса звучат сейчас в твоей душе, подталкивая выбрать то или иное решение?*

Это могут быть гены, его кровные родители, другие родственники, его замещающие родители, друзья, любимые кино- и литературные герои и т. д. На роль каждого голоса вводится новый участник, и вместе с ним формулируется фраза, которую произносит данный голос. Например, «гены» могут говорить «Да пей, в твоём роду все пили», кровная мать: «Пить нехорошо, да как удержишься?», кровный отец: «Настоящий мужик без водки – никуда!», его младший брат, дядя Коли «Ненавижу этих пьяниц, в рот не возьму эту гадость, и ты не бери!», замещающая мать: «Коля, только не это, я боюсь, что ты сопьешься», замещающий отец: «Да не будешь ты пить, ты ведь толковый парень», друзья «Да ладно, Колян, ты уже не маленький, пей!», девочка, которая ему нравится: «Так противно, когда пахнет перегаром! Я с такими не встречаюсь», ковбой из любимого фильма: «Двойной виски. Пора промочить горло» и т. д. Важно, чтобы роль того или иного «голоса» получил каждый участник группы. Пусть теперь Коля и его приятель воспроизведут момент принятия решения, а голоса – все одновременно – высказывают Коле свое. Ведущий повторяет это несколько раз, поощряя «голоса» говорить тем громче и напористее, чем больше они лично заинтересованы в определенном Колином решении.

Вопросы Коле. *Что ты чувствуешь, легко ли тебе принять решение?*

Обсуждение. *Вопрос к группе: может ли кто-то сказать, что он точно знает, как поступит Коля?*

- **Упражнение-релакс «Избавиться от проблемы»**(по М.Зденек). **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия и получение обратной связи от участников.

Занятие 6. «Горе и потери в жизни ребенка и их влияние на поведение. Ложь».

Задачи.

1. Дать представление о том, как ребенок переживает горе и потерю и как ему можно помочь.
2. Способствовать развитию способности к анализу своего и детского поведения в ситуации, когда ребенок лжет.
3. Способствовать расширению репертуара эффективных форм взаимодействия с приемным ребенком.
4. Получить опыт регуляции эмоционального состояния замещающих родителей.

• **Приветствие**

• **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний, которые появились участников за период с последней встречи.**

• **Ролевая игра «Таня»** Ведущий предлагает участникам разыграть ситуацию, для этого выбирают добровольцев на роль Тани и замещающих отца и матери и дает им ознакомиться с ситуацией на карточке. Затем ведущий просит каждого из участников рассказать всей остальной группе о себе из роли, например: «Я Таня, мне 14 лет. У меня умерли мама и папа...» Далее участники разыгрывают то событие, которое описано на карточке.

Ситуация «Таня»

«Тане 14 лет. У нее умерли мать и отец. В детский дом она попала непосредственно из семьи. У нее постоянно подавленное настроение, она всегда всем недовольна. Видно, что она нуждается в помощи и эмоциональной поддержке, однако девочка ведет себя вызывающе и отвергает все попытки эмоционального сближения со стороны взрослых, холодна и эгоцентрична. Таня находится в замещающей семье 6 месяцев. Начались сильные проблемы с одеждой. Девочке не нравится все, что у нее есть, она требует поехать с ней на рынок, вы долго выбираете там одежду, покупаете вещи по ее выбору. На следующий день она заявляет, что все это ей не нравится, она это носить не будет. Таня устраивает истерику, со слезами закрывается у себя в комнате. Ваши действия».

Обсуждение.

Вопросы ко всем участникам игры. *Что вы чувствуете? Что сейчас происходит? Почему так себя ведешь?*

Вопросы к «родителям». *Что будете делать? Покажите без слов. Сделайте то, что считаете нужным. Действуйте!*

Ведущий просит участников время от времени поменяться ролями и повторить последние реплики или действия друг друга: родитель может побыть на месте ребенка и послушать, как звучат для ребенка его слова. Участники делятся своими чувствами после обмена ролями.

Вопросы к группе. *Как вам видится эта ситуация? Каковы причины такого поведения Тани? Как бы вы предложили вести себя замещающим родителям?*

• **Мини лекция «Горе и потеря. Стадии переживания».** *Чувство горя, связанное с потерей, различно для каждого из нас, и мы выражаем нашу печаль по-своему. На чувство печали оказывает влияние несколько факторов, такие как замкнутость в межличностных отношениях, обстоятельства потери, опыт потери в прошлом, личностные характеристики, темперамент и культуральные особенности. Несмотря на то, что реакция каждого уникальна, существуют узнаваемые другими и самим собой паттерны (устойчивые*

формы поведения). Во многих случаях процесс переживания горя принимает форму предсказуемых этапов.

1. Потрясение и недоверие. Когда наша модель мира уничтожена, мы не чувствуем себя способными справиться с жизнью. Это может происходить и с ребенком, принятым в новую семью: его мир рухнул, а что его ждет - неизвестно. Для ребенка отчуждение от родной семьи начинается не в момент изъятия, а в момент помещения в приемную семью. Кроме того, дети начинают чувствовать себя отличающимися от обычных детей - тех, которые не лишились семьи. Осознание этого может проявляться по-разному. Этим, по-видимому, объясняется тот факт, что многие вновь принятые в семью дети начинают вести себя заметно хуже в школе и внезапно становятся мрачными и агрессивными.

2. Отрицание. Главная особенность поведения ребенка на этой стадии состоит в том, что он бессознательно не воспринимает потерю. Такой ребенок может быть послушен, даже весел, вызывая удивление у взрослых: "ему все нипочем". Для вновь принятых в семью детей это может означать то, что они привыкают не выражать болезненные чувства, обращаясь к опыту прошлого. Они живут, изо всех сил стараясь не думать о том, что произошло, плывут по течению. Но такое состояние тянется не долго - либо последует "взрыв", когда переживания нахлынут, либо начнутся соматические и поведенческие проявления вытесняемых переживаний: рассеянность, частое впадение в прострацию, расстройство учебной и любой другой деятельности, требующей сосредоточенности и логики (глобальные расстройства внимания и интеллектуальные нарушения - "аффект тормозит интеллект"), капризы и слезы "без повода", ночные кошмары, расстройств желудочно-кишечного тракта и сердечной деятельности и т.п.

3. Стадия гнева и смещения чувств. Эта стадия характеризуется появлением сильных, иногда взаимоисключающих эмоций. Жить ребенку с чувствами, вызывающими тревогу и беспокойство, сложно и тяжело. Дети в этот период чрезвычайно чувствительны, и они особенно нуждаются в помощи, чтобы эти подавленные чувства не нанесли вреда. Дети испытывают следующие эмоции, причем иногда все сразу.

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

б) Злость. Это чувство может проявляться против чего-то определенного или быть самодавяющим. Дети могут не любить себя, порой даже ненавидеть, потому что они были отвергнуты оставившими их родителями, несчастливой судьбой и т.д. Они могут гневаться на "предавших" их родителей. На "разлучников" - милицию и детский дом, которые "вмешались не в свое дело". Наконец, на приемных воспитателей - как на узурпаторов родительской власти, которая им не принадлежит.

в) Депрессия. Боль потери может вызвать чувство отчаяния и потерю уважения к себе. Помогая принятому в семью ребенку выразить свою печаль и понять ее причины, замещающие родители помогают ему тем самым преодолеть состояние стресса.

г) Вина. Это чувство отражает реальное или предполагаемое отвержение или обиду, причиненную потерянными родителями. Даже у взрослых людей боль может ассоциироваться с наказанием за что-то. "Почему это случилось со мной?", "Я - плохой ребенок, со мной что-то не так", "Я не слушался родителей, плохо помогал им - и меня

забрали". Такие и подобные им утверждения высказывают дети, лишившиеся родителей. Суть происходящего в том, что ребенок в попытке осмыслить ситуацию ошибочно принимает ответственность за происшедшее на себя. С другой стороны, он может также чувствовать вину из-за собственных чувств, например, из-за того, что он любит приемных родителей или наслаждается материальным комфортом, в то время как его родители живут в бедности.

д) Тревога. В критических случаях она может перерасти в панику. Принятый в семью ребенок может бояться отвержения приемными родителями. Или испытывать иррациональный страх за свое здоровье и жизнь, также - за жизнь приемных воспитателей и/или родных родителей. В тех случаях, когда ребенок сталкивался с жестоким обращением в родной семье, а к новой семье искренне привязался, он может бояться, что родные родители разыщут его и заберут.

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

• **Групповая работа «Способы оказания поддержки ребенку, переживающему горе и потерю. Обсуждение ситуации Таня (продолжение)».** Информация ведущего. То, что первоначально казалось конфликтом из-за одежды, на самом деле было проявлением тяжелого душевного состояния девочки. Горе у детей может проявляться в том числе и в трудном поведении. Сильное неприятие своего внешнего вида обычно свидетельствует о неприятии себя, своей жизни и сопровождается тяжелыми душевными переживаниями. Замещающие родители должны быть «специалистами по потерям». Ведь каждый приемный ребенок имеет опыт утраты своей кровной семьи.

Вопросы для обсуждения. Как вам кажется, чем замещающие родители могут помочь девочке? Как мы взрослые переживаем разлуку, потери, утрату, когда переезжаем в другую квартиру, меняем работу, уезжаем в другой город, разводимся или теряем близких?

Ведущий просит участников закрыть глаза и подумать о периоде из своей жизни, когда они испытывали разлуку или потерю, пояснив, что они не обязаны делиться этим опытом с кем-нибудь из группы. Что вам помогло справиться с этими чувствами (были ли это какие-то люди, события, какие-то внутренние ресурсы или что-то еще).

Информация ведущего. Собственный травматический опыт может как помочь, так и помешать отношениям с горюющим ребенком. Если вы пережили утрату, и она придала вашей жизни новый, более глубокий смысл, заставила серьезнее и бережнее относиться к другим людям, привела к намерению помочь детям со сложной судьбой - вы окажетесь неоценимым проводником для такого ребенка на пути, по которому прошли сами. Более того - помогая ребенку, заботясь о нем, вы поможете и себе. Но если личное горе не принято, и острота его не стала меньше со временем, - переживания детей могут резонансом усилить ваши чувства и "выбить из колеи". Очевидно также, что страдающему человеку трудно выдерживать агрессию, которую неизбежно будут выражать дети.

• **Мини-лекция «Что могут сделать замещающие родители»** *«Дать определенность: ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Покажите ребенку его комнату, его кровать и шкаф, объясните, что это его пространство. Спросите, хочет ли он побыть один или вместе с вами. Старайтесь все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить: «Сейчас мы покушаем и ляжем спать, а завтра еще раз посмотрим квартиру, сходим погулять во двор и магазин».* *«Утешить: если ребенок подавлен и проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его и скажите о том, что вы понимаете, как грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно будет не всегда. Подумайте вместе, что могло бы помочь ребенку. Если ребенок расплакался – не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе, и через некоторое время успокойте: если слезы есть внутри, лучше их выплакать. Заботиться: узнайте, что любит ребенок из еды, обсуждайте с ним меню и по возможности учитывайте его пожелания. Проследите, чтобы ночью горел ночник, если ребенок боится темноты. Укладывая спать, посидите с ребенком подольше, поговорите с ним, поддержите за руку или погладьте по голове, если возможно – подождите, пока он уснет. Если ночью вам кажется, что ребенок, даже не маленький, плачет – обязательно зайдите к нему, но не включайте свет, чтобы не смутить. Тихонько посидите рядом, попробуйте поговорить и утешить. Если ребенок напрягается от физического контакта, выразите свое сочувствие и заботу просто словами. Проявлять инициативу: проявляйте первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавайте вопросы и выражайте тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым. Важно не ждать ответного тепла сразу. Слушайте, сохраняйте воспоминания: ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Если возможно отложите свои дела на потом. Если его рассказ вызывает у вас сомнение или смешанные чувства, помните – ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет. Храните памятные вещи: фотографии, игрушки, одежду – все что связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением его жизни. Помогайте в организации дел: дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте. Вы можете обсуждать и планировать его дела вместе, давать конкретные советы, писать записки. Важно поддерживать ребенка, когда он злится на себя («мы справимся» и т.д.). Пожалуйста помните, исправить все сразу нельзя. Сначала ребенок должен привыкнуть к вам, принять изменения в своей жизни, и только потом он будет меняться сам.*

• **Мозговой штурм «Почему дети лгут».** Ведущий предлагает участникам высказать причины, почему, по их мнению, приемные дети лгут. Записать все причины, присваивая им порядковые номера. Продолжаем мозговой штурм до тех пор, пока участники будут называть новую причину.

• **Упражнение «Случай из жизни»** Инструкция. Одному или нескольким из участников предлагается рассказать ситуацию лжи приемного ребенка. Участники занятия по очереди высказывают свое видение причин лжи ребенка и предлагают возможное решение ситуации. Участник, предложивший ситуацию, выступает в качестве наблюдателя и анализирует происходящее вместе с ведущим, опираясь на свой опыт.

• **Мини лекция «Ложь».** Рекомендации родителям

1. *Будьте единодушны в требованиях к ребенку.*
2. *Сдерживайте свои обещания* как в отношении поощрений, так и в отношении наказаний.
3. *Старайтесь быть искренним и честным при ребенке даже в мелочах.*
4. *Постарайтесь понять почему ребенок солгал.* Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал. В 10% случаев это особенность детского восприятия. Не поленитесь и объясните, как все обстоит на самом деле. В 20% ситуаций лежит желание ребенка получить или продолжить запретное удовольствие. В 30% - это страх, стремление избежать наказания. И если вы будете ругать и запугивать ребенка произойдет усугубление: ребенок не перестанет бояться, а следовательно лгать.
5. *Следует проговаривать с ребенком эту ситуацию, не акцентируя внимание на его лжи.* Не следует «уличать» ребенка во лжи, приписывать ему «коварные планы», «наличие дурных генов». В дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не ставит цель солгать, он учится жить, решать проблемы. Удовлетворять свои желания. От вас зависит, какая жизненная стратегия у него сложится.
6. *Пересмотрите систему запретов в семье и школе.* Может быть в жизни ребенка слишком много «нельзя», а он активен, любознателен. И здесь снова следует поговорить и в доступных выражениях объяснить, почему существуют эти «нельзя». А если ребенок дошкольного возраста – убрать из поля зрения то, что нельзя трогать, есть, смотреть.
7. *Если ребенок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать* каким бы серьезным ни был проступок, или вы рискуете никогда больше не услышать правды.
8. *Программируйте ребенка на правду, а не на ложь* Фразы: «Тебе 6 лет, а ты уже врешь... Ты хочешь вырасти лгуном или преступником»? деструктивны и содержат в себе негативное программирование, побуждающее ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный. Почему же ты не сказал правду?»
9. *Не подыгрывайте ребенку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лукавства.* Показывайте, что вы поняли, что за этим стоит. «Тебе наверное папа запретил, поэтому ты просишь у меня? Хочешь получить - иди к папе».
10. *Пусть ребенок сам устраняет результаты лжи.* Возвращает игрушки, просит прощения, ищет в магазине именно такие конфеты, какие он съел. Если вы наказали ребенка за вранье, но он успел получить удовольствие – съесть сладости, нагуляться и т.д. – вы закрепили привычку. Задача взрослых не позволить получить психологическое и физическое удовольствия от результатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытывает при ликвидации собственной лжи, не позволят ему поступать так в следующий раз.
11. *Наказание должно быть эквивалентно проступку*

• **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».** Ведущий. «Поменяйтесь местами те, кто получил практическую помощь от наших занятий, кто стал лучше понимать своих детей, у кого хорошее настроение, и т.д.». Участники, которые входят в

названную категорию, меняются местами. Ведущий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим.

- **Упражнение-релакс «Предки». Завершение тренинга.** Рефлексия полученного опыта.
- **Анкетирование.**

Занятие 7. Когда ребенок раздражает...

Задачи.

1. Помочь осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с приемным ребенком.
2. Развить у замещающих родителей (усыновителей, опекунов, приемных родителей) способности к анализу своего и детского поведения.
3. Помочь замещающим родителям в преодолении кризиса в отношениях с ребенком.
4. Расширить представления родителей о своих эмоциях и переживаниях.
5. Обучить альтернативному способу отреагирования отрицательных эмоций.

• **Приветствие**

• **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний**, которые появились участников за период с последней встречи.

• **Упражнение «Чувство».**

Инструкция. Предложить родителям закончить предложение: «Если я в ярости, то...», «Если я в печали, то...», «Если я боюсь, то...», «Если у меня нет желания, что-либо делать, то...», «Если я кого-то не выношу, то...».

Вопросы для обсуждения. Что такое эмоции и чувства? Что значит владеть и управлять своими чувствами? Охарактеризуйте роль чувств и эмоций в жизни с отношениями с приемными детьми. Охарактеризуйте способы выражения своих чувств.

• **Мини-лекция «Когда ребенок раздражает»**

Раздражение в адрес приемного ребенка – это тема, которая вызывает самое большое количество откликов. Но агрессия по отношению к ребенку – это чувство, знакомое большинству родителей в независимости от того, как они обзавелись детьми. Это то, что беспокоит больше всего и чаще всего. И чем старше ребенок, тем больше поводов он дает для таких переживаний - хотя делает это бессознательно ведь осознание истинных мотивов своих поступков – это признак взрослости и зрелости.

«Мой ребенок меня просто бесит, я иногда его прямо убить готова – значит я плохая мать? Меня надо лишить родительских прав? Наверно я наношу ему непоправимую психологическую травму?»

«Бывают дни, когда опустишь руки и нет ни слов, ни музыки, ни сил» - сказал поэт. В такие дни раздражает все, но рядом наши дети, и с ними надо контактировать, отвечать по 100 раз на одни и те же вопросы, выдерживать то, что выдерживать не хочется. И при

этом оставаться доброй, принимающей, ласковой, заботливой. Если можешь. Однако если присмотреться, то окажется, что в нашей агрессии по отношению к детям есть градации, оттенки, и внимательный человек в состоянии их отличать. А дальше - уже легче: назвать, осознать, выбрать противоядие. Итак, три разных степени агрессии.

Стадия первая. Раздражение.

Раздражение – законная реакция на манипуляцию. На любую, не только детскую. Ведь что такое манипуляция? Это когда вы получаете от собеседника два разноплановых послания, а ответить можно только на одно.

Например. «Ма-а-ам, ну так я пойду ночевать к Саше, ты же все время говоришь, что устала и хочешь побыть одна». На одном уровне это вроде бы вопрос и просьба: можно ли ребенку сделать то, что в общем и целом не разрешено. Или разрешено, но в особых случаях. Или разрешено вообще, но вот конкретно этот (эта) Саша вызывает у вас ярко выраженную негативную реакцию. И ребенок об этом знает.

На другом уровне фраза выглядит как забота о вас. А может быть, как скрытый упрек, намек, что вы не справляетесь со своими родительскими обязанностями и, скорее всего, не получите в этом году медаль за выдающиеся достижения на поприще материнства.

Манипуляции раздражают нас именно поэтому: как бы ты не среагировал, все равно окажешься в проигрыше, потому что есть второй слой. Вы отвечаете на прямое послание («Нет к Саше нельзя, потому что нельзя»), а вам ребенок говорит: «Но ведь ты же сможешь отдохнуть!» А если вы пытаетесь ответить на заботу («Ох и правда – что-то я устала!»), тут же ощущаете невидимый нож у горла: «Ну так я пошел!»

Раздражение копится и иногда прорывается совсем не по делу и не вовремя. Это как песок в ботинке: вроде бы мелочь, а жить мешает.

Как с ним бороться?

Манипуляции нужно вскрывать. Но сделать это мы можем, только если не испытываем внутреннего разлада, на котором наш собеседник в состоянии сыграть. Другими словами, если вы сомневаетесь в своем праве устанавливать запреты, если вы правда боитесь оказаться не самой лучшей мамой на свете или не уверены, что жесткие рамки – это именно то, что нужно вашему ребенку. Тогда маленький манипулятор очень быстро почувствует это и будет продолжать долбить по больному месту.

Единственная тактика в борьбе с манипуляциями - открытое и недвусмысленное послание: «Нет, ты знаешь, что к Саше ночевать нельзя. А если ты действительно обо мне заботаешься, погладь пожалуйста, себе рубашку на завтра».

Манипулировать начинают очень маленькие дети, лет с двух с половиной, и сначала это очень и очень видно, поэтому вызывает еще умиление. Ближе к 7 годам манипуляции становятся более тонкими и начинают серьезно злить, хочется «поставить на место». Кроме того, шести – семилетки уже отлично врут и хитрят, родителям приходится быть постоянно начеку.

«А бабушка сказала, что детям иногда полезно давать побеситься». Дочка не уточняет, что бабушка комментировала мультик про Пеппи Длинныйчулок и сказанное абсолютно не относится к присутствующим. И вы злитесь на бабушку, которая всегда лучше вас все знает, и на ребенка, который давно просит хорошего нагоня за мусор в своей

комнате, и на себя, за то что не в состоянии за всем уследить. А ребеночек всего лишь отводит вам глаза, чтобы вы не заметили замечание в дневнике.

Используйте свое раздражение как сигнальную систему, а не как повод закатить скандал. Силы вам еще понадобятся на следующих этапах.

- **Групповая дискуссия «Как справиться с негативными чувствами?»**

Ведущий предлагает участникам поделиться способами, которые помогают им справляться с негативными чувствами, когда они возникают. Обсуждение.

Мини-лекция (продолжение)

Стадия вторая. Гнев.

Гнев - эмоция гораздо более яркая и горячая. Считается, что гнев - это про борьбу за власть. Когда ваш ребенок начинает выяснять, кто тут главнее и по чьим правилам мы будем сегодня жить, тут у вас и возникает гнев.

Гнев - как впрыск топлива в двигатель с турбонаддувом. Мгновенный выброс адреналина, превращающий мирного и доброго родителя в огнедышащее чудовище «Я вам сейчас покажу». Что покажу? И кому покажу? А всем вам покажу кто в доме главный!! Кто самый большой!!! А вы быстро испугаетесь и начнете меня слушаться.

И если вы дошли уже до точки кипения, значит вы проиграли. Это удивительно отрезвляющее открытие.

Что же делать? Ни в коем случае не действовать сгоряча. Можно просто выйти в другую комнату, прокричаться, без слов, на одном звуке: «А-а-а-а-а»! Открытым ртом, в никуда, безадресно. После чего выдохните и скажите членораздельно, но более спокойно: «Я ужасно злюсь». Прислушайтесь к себе. Что с вами происходит? На каком уровне ваша злость? Если крик помог, накал должен слегка снизиться. Если нет, если вы еще все кипите, можно пошвыряться об стену подушкой, игрушкой – главное чтобы не ребенком. Почему нужно показывать ребенку свои негативные чувства? Потому что гнев – это маркер борьбы за власть. А в семье власть должна быть у родителей, иначе вся система обрушится, и воцарится хаос, и случится революция. Некоторые дети, лишенные любви и заботы, приходят к выводу, что единственный способ привлечь внимание взрослого – разозлить его, и если мама или папа не реагируют, не показывают свои чувства, то ребенок приходит к выводу, что его не любят, не «видят». Наказание их меньше пугает, чем безразличие. Причем за безразличие они порой принимают обычную сдержанность — особенно если привыкли к крику и побоям.

- **Упражнение «Шарик злости и огорчений»**

Материалы: воздушные шарики (необходимо взять воздушных шаров больше, чем участников в группе, т.к. они при надувании могут лопнуть).

Инструкция. Ведущий раздает всем участникам группы по воздушному шарiku, после чего предлагает вспомнить какое - то негативное состояние связанное со злостью, раздражением, гневом и другими отрицательными эмоциями. Как только вспомнили его и представили, необходимо «вдуть» его в шарик, и зажать его рукой, затем снова подумать об этом состоянии и снова «вдуть» его в шарик, можно опять зажать его рукой, после чего снова повторить то же самое. В итоге у каждого получится полностью надутый воздушный шарик. После этого ведущий спрашивает: «Что может произойти с шариком, если мы будем долго

его надувать»? Участники ответить, что он лопнет. Ведущий: «То же самое может произойти и с нами, если мы будем долго копить негативные эмоции и не уметь или не иметь возможности их отреагировать». После этого он предлагает всем выбрать какой-нибудь один способ избавления от негативных чувств, «вдутых» в воздушный шарик: можно шарик выпустить и послушать какие смешные звуки он издает, и понаблюдать куда он улетит, можно его хлопнуть рукой, можно лопнуть острым предметом, иными словами нужно избавиться от негативных чувств, которые переполняют внутри.

Обычно это «избавление» вызывает множество положительных эмоций, взрослые увлекаются этой игрой и в итоге чувствуют себя бодрыми и энергичными

- **Мини-лекция (продолжение).**

Стадия третья. Ярость.

Маленькие дети чрезвычайно редко могут довести родителей до ярости. Ярость означает, что кто-то грубо нарушил ваши границы. Сделал вам очень больно, вы еле удерживаете себя от физического насилия и больше всего на свете хотите разбить что-то ценное (а что у нас самое ценное? Ребенок, конечно).

Ярость сопутствует почти всему подростковому периоду. Повзрослевший ребенок уже вышел из-под прикрытия детского поведения, детского запаха, голоса. Наши биологические системы начинают опознавать в нем другого взрослого, иногда - чужого. Но внутренне ребенок еще наш, мы ждем от него привычных реакций, да и он тоже.

Если размышлять в биологических категориях, то ярость сигнализирует о прямой угрозе вашему существованию, угрозе жизни. Что такого может натворить ребенок, что наше тело, просто кричит: «Останови его немедленно!»?

Чаще всего речь идет об инцесте. Но обычно культурные и социальные нормы сдерживают сексуальные импульсы, так что все в безопасности. Кроме подростков, которые уже почувствовали свою силу, в том числе мужскую/женскую, и могут неосторожно ей задеть вас за живое. Как? Очень просто. Поспать в вашей постели в отсутствие законных хозяев, например. Когда так делают малыши, это трогательно и понятно: ему одиноко, подушка пахнет мамой, конечно же, в родительской постели и теплее и спокойнее. Но когда чувствуете в своей комнате запах другого взрослого человека...

Вот тут то крышу и сносит даже самым гуманным гуманистам. Или чадо систематически «метит территорию»: как бы невзначай оставляет свои вещи на ваших любимых местах, хотя ему миллион раз говорено-переговорено. Или 15-летняя дочь берет без спроса ваш свитер, и он теперь пахнет ее дезодорантом. Все эти вещи мгновенно включают (даже не в голове, а в «спинном мозге») первоклассное неконтролируемое бешенство. Потому что появляется угроза выживанию рода, популяции. Однако и малыши, случается доводят родителей до крайней степени агрессии. Многие замещающие родители, которые склонны к анализу собственных мыслей и действий, отмечают, что наиболее резкое неприятие ребенка наступало у них тогда, когда ребенок нарушал их личное пространство. Это часто случается с приемными детьми: у них нет пока своей территории (даже если вы отвели ребенку отдельную, уютную комнату с самыми лучшими игрушками и мебелью), они вообще не привыкли к мысли, что у человека это самое личное пространство есть,- они вторгаются в «зону психологического комфорта», подходят слишком близко, постоянно требуют физического контакта (а родитель при этом мог вырасти в семье, где телесные проявления в любви были не особо приняты). У них нет понятия о личных границах, нет

разделения на «свое» и «чужое». И разумные родители, как бы ни были они настроены на безусловное принятие, как бы отчетливо ни чувствовали они, что это их и только их ребенок, не могут не признавать тот факт, что в первые дни, недели, месяцы дома они живут под одной крышей с пока еще чужим и непонятным им человеком.

У которого своя история, свои травмы, свои тревоги и страхи. И должно пройти какое-то время, пока новый человек утвердится в мысли, что ваш дом стал и его настоящим домом тоже, пока он займет в нем свое законное место и территорию – и перестанет претендовать на вашу..

- **Упражнение «Рекомендации для родителей».**

Ведущий: «Каждый из нас может найти способы как справляться с негативными состояниями. Сделайте несколько глубоких вдохов и успокойтесь, прежде чем отреагировать.

Задайте себе вопрос: “Опасна ли данная ситуация для меня?” Если она вам покажется в некоторой степени опасной, выключите себя из нее, пока не начнете анализировать случившееся.

Совершите прогулку или сделайте перерыв, перейдите в другую комнату, чтобы успокоиться. Помните: пройдет какое-то время, и вы почувствуете себя лучше просто благодаря тому, что прошло определенное время и вы отстранились.

После того как эмоция осознана, названа и прожита в теле, она уходит. Если этого не сделать, мы начинаем болеть, в теле появляются зажимы и болезненные блоки, приходится глотать таблетки и ходить на массаж. Основная причина головных болей и у детей и у взрослых – напряжение в задней поверхности шеи, вызванное сдерживаемой агрессией.

Если что или кто-то пробуждает в вас злость, сделайте это нехитрое упражнение:

- Скажите себе: «Я страшно зол».
- Вдохните глубоко носом, сожмите кулаки, напрягите мышцы, особенно плечи, предплечья и лицевые мускулы. Сделайте «зверское лицо».
- Если есть возможность – выдохните с рычанием, стараясь толкать звук вниз, как бы из живота, а не голосовыми связками.
- Если нет – просто шумно, с усилием выдохните, тоже вниз.
- И расслабьте мышцы.

- **Завершение занятия. Рефлексия полученного опыта.**

Занятие 8. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать чтобы дети говорили. Задачи.

1. Повысить уровень компетенции замещающих родителей в психологических и педагогических вопросах.
2. Помочь осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с приемным ребенком.
3. Развить у замещающих родителей (усыновителей, опекунов, приемных родителей) способности к анализу своего и детского поведения.

- **Приветствие**

- **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний**, которые появились участников за период с последней встречи.

- **Групповая работа «Исследование чувств»**

Инструкция: участники делятся на две-три мини-группы для дальнейшей работы, далее ведущий просит участников закрыть глаза, медленно дышать, прислушиваясь к своему дыханию. Слова ведущего: *представьте, что вы на работе. Начальник просит вас сделать дополнительную работу для него. Он хочет, чтобы она была готова к концу дня. Подразумевается, что вы должны немедленно за нее приняться, но из-за серии, появившихся неотложных дел, вы совершенно забыли про нее. Это такой сумасшедший день, что у вас едва найдется время пообедать. Когда вы и некоторые сотрудники готовы уйти домой, начальник подходит к вам и просит отдать ему готовую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как были загружены целый день. Он прерывает вас. Громким злобным голосом он кричит: «Меня не интересуют ваши оправдания! За что, черт возьми, вы думаете, я плачу вам, за то, что вы целый день сидите на работе?» Как только вы открываете рот, чтобы что-то сказать, он говорит: «Хватит!». И направляется к лифту. Сотрудники делают вид, что ничего не слышали. Вы заканчиваете собирать свои вещи и покидаете рабочее место. По дороге домой вы встречаете друга. Вы до сих пор настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся. Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немедленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет правильных или неправильных реакций. Что бы вы ни чувствовали, это нормально).*

Каждой мини-группе раздаются карточки с описанием вариантов «помощи» друга заданием записать все свои реакции. (Приложение1)

Карточки:

1. **Отрицание чувств:** «Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства». «Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона». «Не может быть все так плохо, как ты описываешь». «Давай, улыбнись... Ты такой милый, когда улыбаешься».

Ваша реакция: _____

2. **Философский ответ:** «Слушай, жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим». «Тебе надо научиться относиться к таким вещам спокойно. Ничто не идеально в этом мире».

Ваша реакция: _____

3. **Совет:** «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не отвлекайся на срочные дела. И если ты умный и хочешь оставить эту работу за собой, ты должен быть уверен, что ничего подобного больше не повторится».

Ваша реакция: _____

4. **Вопросы:** «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника»? «Ты разве не понимаешь, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься»? «Это когда-нибудь раньше случалось»? «Почему ты не последовал за ним, когда он покинул комнату, и не попытался объяснить все еще раз»?

Ваша реакция: _____

5. **Защита другого человека:** «Я понимаю реакции твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейтнот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще».

Ваша реакция: _____

6. **Жалость:** «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочувствую, я сейчас просто заплачу».

Ваша реакция: _____

7. **Попытка психоанализа:** «Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты возможно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?»

Ваша реакция: _____

8. **Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека):** «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагрузки – это нелегко пережить!»

Ваша реакция: _____

Через 10-15 минут мини-группы по очереди представляют в общий круг свои реакции. Остальные участники внимательно слушают.

Информация ведущего: *«Вы только что изучили ваши собственные реакции на некоторые совершенно типичные манеры людей разговаривать. Обобщая реакции большинства взрослых людей можно прийти к выводу, что когда человек расстроен или ему обидно, последнее, что хочется услышать, это, философские излияния, психологический дискус или другие точки зрения людей. Такой тип разговора только усугубит его состояние, которое станет хуже, чем было до этого. Жалость заставляет человека чувствовать себя несчастным, вопросы – защищаться, а больше всего раздражает, если человек слышит, что у него нет причин чувствовать то, что он чувствует. Основная реакция на все эти отклики: «Ладно, забудь... Какой смысл продолжать?»».*

Но как только кто-нибудь готов, по настоящему выслушать, признать внутреннюю боль и дать возможность рассказать больше о том, что его волнует, как человек начинает чувствовать себя менее расстроенным, менее озадаченным, способным справиться со своими чувствами и проблемой.

С детьми то же самое.. Они тоже могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопереживать им. Но слова сопереживания не приходят нам в голову естественным образом. Это не наш «родной язык». Большинство из нас выросло в обстановке отрицания чувств. Чтобы овладеть этим новым языком одобрения нам нужно узнать его приемы и поупражняться в них.

- **Мини-лекция «Как слушать, чтобы дети говорили».**

1. Вместо того, чтобы слушать ребенка вполуха – выслушайте его внимательно. Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние.

2. Вместо того, чтобы отрицать его чувства – разделите их (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно...»). Простые слова «да...», «хм...» или «понятно...» очень помогают. Подобные слова вместе с внимательным отношением – это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы. Гораздо легче рассказать отцу или матери о своих неприятностях, если он действительно слушает. Родителям даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание – это все, что нужно ребенку. Странно, но как бы мягко мы ни убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается.

3. Вместо объяснений и логических выводов – назовите его чувства. Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства. Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие.

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, дарите ему желаемое в фантазии. Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить.

- **Упражнение «Признание чувств ребенка»**

Инструкция: работа продолжается в тех же мини-группах. Ведущий: «Сейчас вам будет предложено шесть фраз, которые ребенок может сказать своим родителям (Приложение 2). Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание, подумайте и впишите свои ответы:

1. Каким словом или несколькими словами вы могли бы описать то, что чувствует ребенок?
2. Какой фразой вы могли бы показать, что понимаете его чувство?

Участникам предлагается карточка с описанием шести фраз:

<i>Ребенок говорит</i>	<i>Слово, которое описывает, что ребенок может чувствовать</i>	<i>Используйте это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете его чувство (не задавая вопросов и не давая советов)</i>
Пример: «Водитель автобуса накричал на меня, а все вокруг засмеялись».	Смущение	«Это наверное, смутило тебя», или: «Это звучит так, как будто ты очень <u>смущен</u> ».

1. «Я бы хотел ударить этого Мишку в нос!»		
2. «Всего лишь из-за дождя учительница сказала, что мы не пойдем на экскурсию. Она тупая»		
3. «Маша пригласила меня к себе на день рождения, но я не знаю...»		
4. «Я не знаю, почему учительница должна нагружать нас такими большими домашними заданиями на выходные!»		
5. «У нас сегодня были занятия по баскетболу, я один раз не попал в корзину».		
6. «Лена уезжает, а она моя лучшая подруга».		

Информация ведущего: *Вы заметили, сколько мыслей и усилий вам требуется, чтобы показать ребенку, что вы понимаете его чувства? Многим из нас не приходят в голову такие слова, как: «Сынок, ты как будто злишься?», или «Это, наверное, стало разочарованием для тебя»; или «Хм. У тебя как будто возникли сомнения, идти ли на эту вечеринку» или «Звучит так, как будто тебя действительно возмущает эта домашняя работа» или «Это, наверное, очень расстроило тебя!»; или «Когда лучшая подруга уезжает, это может очень огорчить!».*

Тем не менее, такие высказывания приятны детям и помогают им самим разбираться со своими проблемами. Удержитесь от того, чтобы давать советы («мам я устал» «Тогда ложись и отдохни»). Удержитесь от соблазна мгновенно «улучшить» ситуацию. Вместо того, чтобы дать совет продолжайте ПРИНИМАТЬ и ОТРАЖАТЬ чувства ребенка.

• **Упражнение «Помогаем детям справиться со своими чувствами»**

Инструкция: группа делится на пары. Каждая пара получает карточки.

Задание парам: решите, кто из вас будет играть роль ребенка, а кто роль родителя.

Ситуация 1 ребенка (ролевое исполнение)

Врач сказал, что у тебя аллергия и тебе надо делать уколы каждую неделю, чтобы ты не чихал так часто. Иногда уколы очень болезненны, а иногда ты их почти не ощущаешь. Сегодня тебе сделали очень болезненный укол. После того, как ты вышел из кабинета врача, тебе захотелось рассказать об этом родителям. Твой отец/мать ответит тебе двумя разными способами. Первый раз твои чувства будут отрицаться, но все равно постарайся, чтобы отец или мать поняли тебя. Начните сцену с почесывания руки и фразы: «Врач чуть не убил меня этим уколом!...» (когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли).

Ситуация 1 родителя (ролевое исполнение)

Вам нужно каждую неделю водить ребенка на противоаллергические уколы к врачу. Хотя вы знаете, что ваш сын или дочь страшно боится уколов, вы так же знаете, что иногда во время уколов бывает больно всего несколько секунд. Сегодня после посещения врача

ваш ребенок горько жалуется. Проиграйте сцену дважды. Первый раз постарайтесь остановить жалобы ребенка, отрицая его или ее чувства. Используйте следующие высказывания (или сочините собственные): «Да ладно, это не может быть так больно», «ты делаешь из мухи слона», «Твой брат никогда не жалуется, когда ему делают укол», «Ты ведешь себя как ребенок» (когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.)

Ситуация 2 ребенка (ролевое исполнение)

Ситуация та же самая, но теперь твой отец или мать ответит тебе по другому. Опять, когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь ответом.

Ситуация 2 родителя (ролевое исполнение)

Та же самая сцена, только на этот раз вы будете действительно слушать. Ваши ответы покажут, что вы можете одновременно слушать и принимать любые чувства, которые выражает ваш ребенок. («Кажется тебе действительно больно», «это должно быть болезненно», «да, уж, плохо!», «похоже такую боль можно только врагу пожелать»). Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Ситуация 3 ребенка (ролевое исполнение)

После того как вы дважды проиграли сцену, поменяйтесь ролями, что вы могли стать на точку зрения отца или матери.

Ситуация 2 родителя (ролевое исполнение)

После того как вы дважды проиграли сцену, поменяйтесь ролями, что вы могли стать на точку зрения ребенка.

Вопросы для обсуждения. Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не обращают внимания, вы ощущали, что вас все больше и больше злит? Вы начали с того что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на отца или мать? Когда вы играли роль отца (матери), который пытается остановить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раздражает ваш «неразумный» ребенок?

Информация ведущего. *Так обычно и происходит, когда чувства отрицают. Родители и дети испытывают все большую враждебность друг к другу).*

Вопросы для обсуждения. Родитель, когда вы принимали чувства вашего ребенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отношений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь? Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чувствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к отцу или матери? Было ли легче переносить боль, когда еще кто-то знал как вам больно? Вы сможете снова перенести укол на следующей неделе?

Информация ведущего. *Когда мы признаем чувства ребенка, мы оказываем ему большую услугу. Мы экономим его внутреннюю реальность. И как только эта реальность для него прояснится, он соберет свои силы, чтобы с ней справиться.*

• Упражнение-релакс «Воображение» (по М.Зденек)

- **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. и получение обратной связи от участников.

Занятие 9. Эмоциональное выгорание замещающих родителей и его профилактика

Задачи.

1. Информировать о синдроме эмоционального выгорания.
2. Обсудить причины эмоционального выгорания педагогических работников.
3. Определить психологические условия профилактики стресса и эмоционального выгорания.

- **Приветствие**

- **Притча про стакан**

В начале занятия профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на это внимание, а затем спросил: «Сколько, по-вашему, весит этот стакан?»

«50 грамм!», «100 грамм!», «125 грамм!» - предлагали студенты.

«Я и сам не знаю,- продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я продержу этот стакан в течение нескольких минут?»

- Ничего ответили студенты.

- Хорошо. А что будет если я продержу этот стакан в течение часа? – снова спросил профессор.

- У Вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет если я продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, Вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и Вам даже может парализовать руку, и придется отправить Вас в больницу, - сказал студент под общим хохот аудитории.

- Очень хорошо,- невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

- Нет, - был ответ

- Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что нужно мне сделать, чтобы избавиться от боли?? –спросил профессор.

- Опустить стакан, -последовал ответ из аудитории.

- Вот, -воскликнул профессор,- точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Обсуждение. Как вы думаете какое отношение имеет притча к нашей встрече?
Актуальна ли для вас эта проблема?

- **Упражнение «Ответы про себя»**

Ведущий читает участникам группы утверждения и просит фиксировать на листах бумаги свои ответы «да» или «нет». По каждому пункту:

1. У меня время от времени нарастает раздражительность, нервозность, беспокойство;

2. Ощущается хроническая усталость;
3. я замечаю за собой, что чаще ищу оправдания себе, вместо решения;
4. временами хочется отдалиться от опекаемых детей;
5. часто возникает чувство истощения и опустошенности;
6. испытываю скуку вместе с опекаемыми детьми;
7. часто возникает чувство обиды (в том числе на детей);
8. снижается энтузиазм в воспитании, с которого начинался прием ребенка в семью;
9. чаще приходит чувство разочарования;
10. легко возникает чувство гнева;
11. нарастает подозрительность;
12. ощущается повышенное чувство ответственности за опекаемых детей;
13. жизненные перспективы кажутся мрачными, особенно в отношении приемных детей;

Обсуждение. Нашли ли вы в себе какие-то из признаков? Это и есть симптомы или признаки синдрома выгорания.

• Упражнение «Обсуждение в группе»

Инструкция 1: *«Давайте вместе попробуем определить, что такое синдром эмоционального выгорания...»* Ведущий спрашивает варианты участников группы.

Ведущий: «выгорание – это состояние истощения, утомления которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни. В отличие от депрессий, выгорание не сопровождается чувством вины и подавленностью, а напротив может сопровождаться возбуждением, агрессией, раздражительностью. Выяснилось, что выгоранию подвержены люди, которые должны дарить людям энергию и тепло своей души: замещающие родители, педагоги, врачи, психологи, артисты. При длительном воздействии выгорания развивается настоящий стресс, с его настоящими симптомами (сердечно-сосудистые нарушения, неврозы, язвы желудка, ослабление иммунитета). Нарастает безразличие, обиды на судьбу, правительство и т.д. Жизнь кажется пустой».

Инструкция 2: *«Давайте вместе попробуем определить те причины, которые приводят замещающих родителей к выгоранию».* Участники называют.

Ведущий Эмоциональное выгорание это выработанный личностью механизм защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействия. Выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время выгорание не позволяет полноценно исполнять родительские роли. Наша нервная система имеет некоторый лимит психических процессов: общения, восприятия, внимания, решения задач.. Если за день этот лимит израсходован, то неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание. Этот предел (лимит) очень подвижен и зависит от тонуса нервной системы, который снижает плохое настроение, когда «блекнут краски дня», а также нерешенные проблемы, недосыпание и множество других причин.

Еще одна причина – отсутствие полноценного результата. Мы привыкли к тому, что процесс общения обоюдный, и за каждым позитивным посылом следует отклик:

благодарность, усиление внимания, привязанность, уважение. Однако травмированные дети не всегда способны на это. Бывает, что усилия «вознагаждаются» равнодушным молчанием, невниманием, враждебностью, неблагодарностью, а то и стремлением извлечь выгоду в ущерб тому, кто «отдает себя». Когда сумма таких неудач накапливается, развивается кризис самооценки.

Выгорание можно рассматривать и как следствие неправильно организованного домашнего труда.

Инструкция 3 *«Теперь давайте посмотрим, какие способы у нас есть, чтобы справиться с выгоранием...»*

Участники группы делятся на подгруппы. В подгруппах они обсуждают все известные им способы профилактики выгорания, а так же способы, которыми они пользуются сами. Составляются списки.

Далее все садятся в круг. Предварительно выбрав одного докладчика, который рассказывает участникам о том, что было наработано.

• **Упражнение «Модель распределения энергии» (по материалам тренинга В.А.Ананьева)**

Ведущий рассказывает, что в каждом из нас циркулирует жизненная энергия, которая расходуется нами на различные нужды.

В идеале эта модель выглядит следующим образом:

- 25% своей энергии человек тратит на работу, профессиональный рост, карьеру, одним словом на самореализацию;
- 25% должен расходовать на социальные контакты, общение со своими близкими, родственниками, друзьями, знакомыми;
- 25% должно уходить на занятия своим телом, заботу о собственном здоровье (спорт, походы, прогулки, баня, сауна, секс, парикмахерская и т.д.
- 25% человек должен тратить на собственное одиночество, т.е. уметь быть одному, размышлять, рефлексировать, заниматься своим духовным развитием.

После этих размышлений ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать свою собственную модель распределения энергии. В идеале получается квадрат или окружность. Видоизменяя форму фигуры в зависимости от количества энергии в какой-то из ее сторон. Затем участники обсуждают получившиеся у них результаты.

Информация для ведущего. Опыт проведения данного упражнения на клубе показывает, что родители сами начинают очень быстро делать выводы по поводу того, каким образом в их жизни распределена энергия. и насколько это гармонично, у некоторых происходят инсайты, связанные с тем, что они наглядно увидели свою жизнь, ее «кривизну», и задумываются над тем, как это исправить, из какой области заимствовать энергию и в какую сторону ее перераспределить.. Обычно это упражнение нравится участникам и они с удовольствием работают над этой проблемой, делая массу выводов.

○ **Упражнение «Забота»**

Ведущий: «Посмотрите внимательно на свою руку. А теперь, вспоминая людей, которые вам близки и о которых вы заботитесь, загибаете по одному пальцу. Подумайте о

них. О каждом из них. В чем выражается ваша забота? Почему вы это делаете? Это для вас приятно или тягостно? Знают ли они о том, что именно вы о них заботитесь?»

Контрольный вопрос ведущего:

«Есть ли среди этих пяти – Вы?»

«Заботитесь ли Вы о себе?»

Когда Вы ответите себе на этот вопрос, подумайте над таким утверждением: «Я не должен посвящать ВСЕГО СЕБЯ кому-либо еще. Я в долгу прежде всего перед самим собой».

Ответственные родители воспитывают ответственных детей.

- **Упражнение «Питающее солнце»**

Ведущий объясняет участникам группы, что такое психологические ресурсы и для чего они нужны: «Мы используем следующую трактовку данного понятия: ресурсы – это тот опыт, который мы осознали и используем; ресурсы – это источник, подпитывающий силы человека. Любые ресурсные источники связаны с психической энергией. Энергия же циркулирует нормально тогда, когда она движется и на ее пути не встречаются заторы. Кроме того источников энергии должно быть много, т.к. если какие-то из них истощатся, взамен будут задействованы другие».

1) Участники берут лист бумаги и чертят круг с лучами (солнце), внутри нужно написать «подпитка» и подписать каждый лучик. Обозначив источники, которые служат ресурсами. Таким образом, должно получиться солнце, на лучиках которого написаны названия ресурсов автора рисунка (любимые занятия, увлечения, интересы, отношения, положительные моменты, которые вы вспоминаете, чтобы почувствовать себя хорошо).

Обсуждение.

Предлагается рассказать о своих «солнцах», о ресурсах.

2) Далее участники рисуют еще одно «солнце», которое называется «Помощники», и на его лучах написать имена всех тех, которые помогали в прошлом и/или помогают в настоящем жить, справляться с трудностями, чувствовать себя полноценными и уверенными в себе людьми. Это могут быть не только люди, но и животные. Круговое обсуждение.

- **Мини лекция. Способы преодоления стресса**

Такое непростое и важное дело, как воспитание детей, нередко сопровождается стрессом. Ведущий читает притчу. Когда-то давным-давно в далекой деревне на берегу моря жил-был мудрец. Каждый вечер жители деревни собирались на берегу моря, и мудрец читал им проповедь... У этого мудреца был кот, который сопровождал его повсюду. И вот, каждый вечер его привязывали к дереву, чтобы он не мешал мудрецу читать проповедь... И вот однажды кот пропал. И вся деревня искала его, чтобы привязать к дереву, чтобы он не мешал мудрецу читать проповедь. Прошло много лет. Кот умер. И тогда вся деревня отправилась на поиски нового кота, которого можно привязать к дереву, чтобы он не мешал читать проповедь... Вы уже поняли, о чем эта притча.... О ежедневной рутине – и о том, как она нам необходима. Когда нарушается течение повседневной жизни, мы испытываем тревогу, неудобство, напряжение – иными словами, возникает стрессовая ситуация. И это не обязательно теракт или автомобильная катастрофа. Ситуации могут быть гораздо более "заземленными": неприятности на работе, двойка в школе, ссора с мужем, конфликт с продавцом в магазине, давка в автобусе.

Подумайте: что помогает вам справиться со стрессом? Вы звоните подруге? Принимаетесь за уборку? Встаете под душ? Плачете? Представляете себе далекий остров, на котором никто-никто не сможет до вас добраться? Принимаетесь по пунктам планировать завтрашний день? Возносите молитвы Богу? *Обсуждение способов преодоления стресса участниками.*

Каждый справляется по-своему. Израильский профессор Мули Лаад предложил модель, сущность которой состоит в том, что существуют, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса и неопределенности.

Чувство (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.
Ум (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.
Верования (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.
Социум (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.

Тело (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.
Воображение (сфера фантазии) – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

Вопросы для обсуждения. Какой канал чаще всего Вы используете для преодоления состояний стресса и неопределенности?

• **Обсуждение в кругу мыслей и переживаний**, которые появились участников за период с последней встречи.