

Дорофеева Т. В.,  
Соавторы: Тихомирова Е.Н., Валькова Е. В., Магер Е. В.

# Рабочие материалы просветительских встреч

---

Проект «Из Семьи в большой Мир»

**ДЕТИ  
ЖДУТ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**ДЕТИ  
ЖДУТ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Дорофеева Т. В.,  
Соавторы: Тихомирова Е.Н., Валькова Е. В., Магер Е. В.

# **Рабочие материалы просветительских встреч**

---

**Проект «Из Семьи в большой Мир»**

# Вступление

Благотворительный Фонд «Дети ждут» с 2009 года активно занимается созданием региональных банков данных, в которых размещаются фотографии детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и информация об этих детях, что способствует их более успешному семейному устройству. По мере увеличения количества размещаемых в семьи детей стало очевидно, что необходима служба сопровождения приемных семей, которая помогала бы снижать риск возвратов и сложностей при адаптации. В 2012 году при Фонде была создана Служба комплексного сопровождения, поддерживающая семьи в сложных случаях и оказывающая разностороннюю помощь в адаптации детей. После серьезной работы в кризисных ситуациях специалисты Фонда пришли к выводу, что необходим полный цикл подготовки принимающих родителей, и в 2015 году была организована школа приемных родителей «Дети ждут» с последующим долгосрочным сопровождением, которая эффективно работает и сейчас. В год в среднем в школе проходят подготовку 170 человек, и по-прежнему работает кризисная линия, в которую обращаются около 70 человек за год.

Анализ обращений за последние 6 лет показывает, что помощь специалистов становится необходима тогда, когда приемные дети идут в государственные учреждения (детские сады и школы). Их круг общения расширяется, и детям нужна помощь и поддержка взрослых, которые не всегда реально осознают возможности, ресурсы и слабые места своих детей.

В связи с этим нами был начат проект «Из семьи в большой мир», суть которого заключается в консолидации усилий педагогов, приемных родителей, специалистов помогающих служб и воспитателей для создания спокойной и стабильной обстановки вокруг приемных детей в образовательных учреждениях, которая помогала бы детям комфортно развиваться и строить социальные отношения.

Кроме детей с опытом сиротства, проживающих в приемных семьях, в школе и детских садах есть и другие сложные дети, и часто так бывает, что приемные дети активно вовлекаются в процесс нарушения спокойствия, даже если не сами его инициируют. Причина в том, что они имеют такой опыт адаптации в целом — опыт, дающий больше сил для агрессии и защитного тревожного поведения, которые могут помешать образовательному процессу самого ребенка и других детей. С годами ситуация в стране в институте семьи не становится лучше — сейчас много семей, которые проживают различные кризисные состояния (это разводы, травмы, болезни, склонность к асоциальному образу жизни, низкий уровень жизни), среди детей есть сложности в адаптации вследствие

нахождения их в сложной жизненной ситуации. Взрослым специалистам, учителям, воспитателям и педагогам дополнительного образования становится все труднее адаптировать детей к процессу обучения, да и процесс обучения становится все жестче, требования растут, ситуация напряженная и от этого повышается уровень стресса среди всех участников процесса.

Фондом «Дети ждут» было проведено анкетирование приемных родителей и педагогов (всего 308 человек) на предмет того, какие существуют сложности в образовательном процессе у приемных детей. В результате анализа анкет получены следующие данные:

- более всего нуждаются в помощи семьи, где воспитываются дети в возрасте от 5 до 14 лет, а также те семьи, где растут дети — учащиеся выпускного 11-го класса;
- родители назвали следующие наиболее частые трудности в освоении школьных знаний у своих детей: ребенок нуждается в дополнительном объяснении или подсказке; у ребенка есть трудности в воспроизведении изученного материала; ребенок не укладывается в выполнение заданий по времени; у ребенка есть трудности с запоминанием слов, цифр, заданий; ребенок быстро забывает недавно пройденное; дети имеют большие пробелы в базовых знаниях;
- в сфере построения отношений со взрослыми приемными родителями были указаны следующие сложности у детей: нарушение правил, несоблюдение требований, импульсивные действия, отказ что-либо делать, нарушение субординации;
- педагоги обозначили такие наиболее трудные для них аспекты обучения приемных детей: построение контакта с приемными детьми, обучающимися в школе; построение приемными детьми контакта с другими детьми и взрослыми в школе; обучение приемных детей; поведение приемных детей.

Исходя из результатов анкетирования, Фонд разработал проект создания общего поля деятельности, которое могло бы содействовать улучшению качества жизни детей сложных категорий на примере приемных в рамках образовательного процесса.

Специалистами Фонда была проведена аналитическая работа и организованы круглые столы по обсуждению этих проблем, в итоге было принято решение начать в трех районах города просветительские мероприятия, связанные с консолидацией сообщества для улучшения принимающей среды для детей, имеющих травматический опыт.

В просветительских мероприятиях участвовали приемные родители, готовые делиться опытом, специалисты БФ «Дети ждут», которые занимаются сопровождением приемных семей, специалисты школы, которые занимаются семьями и являются активными организаторами

процесса их адаптации, — социальные педагоги, психологи, учителя, заведующие учебными частями, заместители директоров школ.

Были обозначены важные темы, изучение которых может стать основой для взаимопонимания процессов, происходящих с приемными детьми в частности и со всеми детьми сложных категорий в целом. Эти темы могут лечь в основу формирования единого понимания и единого подхода с разделением ответственностей и осознанием возможностей всех сторон для облегчения процессов адаптации.

Темы этих встреч следующие:

1. Мифы и представления об особенностях детей с опытом отсутствия родительской опеки.
2. Методы позитивного подкрепления в образовательном процессе.
3. Особенности формирования личности и поведения детей с опытом депривации.
4. Формирование границ личности, возможности и ограничения всех участников образовательного процесса.
5. Проектирование индивидуальных запросов по построению долгосрочной работы с целью консолидации усилий различных специалистов для улучшения качества жизни и содействия адаптации детей с опытом сиротства.

Темы обсуждались на базе центров психолого-педагогической помощи в рабочей обстановке, в диалоге, что было важно для выработки совместных решений и разработки подхода, ориентированного на равномерное распределение ресурса между всеми участниками процесса. Это необходимо для того, чтобы ребенок чувствовал надежную опору для развития и учился доверять разным взрослым (учитывая особенно тот факт, что у детей с сиротским опытом есть проблемы с формированием доверия). Понимание того, что процесс этот длительный и сложный, позволяет взрослым сформировать адекватные ожидания и снизить общий уровень напряженности.

Специалисты, участвующие в рабочих встречах, на основе полученной информации могут строить работу с педагогическим составом и формировать принимающую среду с включением родителей и педагогов.

По итогам проведения серии встреч обсуждены теоретические и практически материалы, которые собраны нами в методические рекомендации, позволяющие обобщить опыт для регулярного практического пользования.

## **Мифы и представления об особенностях детей с опытом отсутствия родительской опеки**

Все больше становится семей, в которых воспитываются некровные дети, и есть тенденция к дальнейшему уверенному их увеличению. Эта позитивная тенденция помогает преодолевать явление сиротства и семейные кризисные ситуации в целом.

Дети с опытом проживания в государственных учреждениях и в кризисных условиях, обретая семью, получают в ней опыт познания себя и мира, получают условия для компенсации травматического опыта, который может помешать формированию их личности. Сформировав доверие к взрослым, которые воспитывают и любят их в семье, дети могут дальше строить свои отношения, в которых развивается доверие к другим взрослым, интерес к миру. Развитие детей становится более насыщенным, ярким, создаются условия для их адаптации к будущей жизни.

Сложный процесс адаптации ребёнка в семье и в социуме зависит от многих факторов. Они разнообразны, и один из них или все вместе они могут повлиять на формирование личности. Чтобы учесть такое влияние, необходимо объединять усилия многих специалистов, которые наблюдали бы за ребёнком и поддерживали его, чутко и внимательно создавая условия для его развития, отмечая достижения и успехи.

Важный фактор — это здоровье ребёнка и те жизненные условия, в которых он провёл свои самые первые годы. Наследственность у детей бывает сложная, но она сложна у всех людей, и дальнейшее воспитание и понимание реальных возможностей своих детей может помочь адаптировать человека с любой наследственностью.

Многие заболевания матери и часто такие психосоциальные болезни, как наркомания и алкоголизм, приводят к разрушительным последствиям и плачевному состоянию ребёнка. Алкоголь и другие психоактивные вещества, особенно если мама употребляла их во время беременности, оказывают своё воздействие на органы и системы ребёнка еще в период внутриутробного развития, и необходимы усилия и реабилитация для того, чтобы ребёнку восстановить здоровье.

Если от ребёнка отказались в раннем возрасте и он много лет провёл в сиротском учреждении, много его сил ушло на выживание без индивидуальной поддержки, это ситуация сурового стресса, она отбирает ресурсы, и на восстановление организма возможностей не остаётся. Это доказывают ситуации, в которых у ребёнка физическое развитие не соответствует реальному возрасту, ребёнку трудно «переварить» то, что дают

ему окружающий мир и специалисты, потому что состояние его шатко, а будущее непонятно. После того как ребенок попал в семью, первые два-три года уходят на реабилитацию и на то, чтобы ребёнок вышел из стрессового состояния, в котором он находился длительное время. Когнитивные функции трудно развиваются, так как много внимания и сил уходит на построение защиты от страхов и тревог, от которых он не может отвыкнуть. В течение долгого времени и в любой сложной ситуации ребёнок может снова проявить регресс в качестве защиты и не показать знания, даже если они имеются.

Часто у ребёнка нет сформированной мотивации, потому что нет осознания себя и очень часто нет интеграции телесных навыков и понимания взаимосвязи процессов, происходящих в организме. Дети часто не осознают того, что с ними происходит, так как никто в детстве не учил их осознавать свои потребности и проявления, связывать их со своими возможностями. Поэтому для осознания себя и своего тела надо, чтобы был очень сильный раздражитель, или необходимо подвергнуть себя опасности, вызвать на себя агрессию.

У детей бывает много психосоматических заболеваний, к которым относятся нейродермиты, проблемы желудочно-кишечного тракта, бронхиальная астма. Эти болезни запускаются стрессом, снижают защитные силы организма, вызывают сильную усталость и не позволяют долго выдерживать нагрузку, которая возникает из-за физической и умственной работы и выраженной тревоги. Из-за болезни дети порой имеют много пропусков занятий, и впоследствии им трудно восстанавливать пропущенные знания, они испытывают раздражение, тревогу, проявляют агрессию к себе и окружающим. Перестают верить в себя и выбирают привычные стратегии поведения — «быть плохими», не обращать ни на кого внимание или проявлять нарушения поведения.

Из-за болезней и травматического опыта дети с опытом сиротства развиваются неравномерно, и надо относиться к этому терпеливо и давать им шанс на обучение, поддерживать и разрабатывать индивидуальные форматы, понимая, что ребёнок, имеющий много болезней, материал усваивает по частям и медленно. Надо гибко относиться к существующим требованиям и учитывать, что дети в семьях адаптируются от трёх до семи лет и на протяжении этого срока любое событие может вызывать стресс и помешать развитию.

В обществе существует немало мифов о приемных детях, возникших в связи с их состоянием и имеющимися сложностями в адаптации и обучении. Вспомним, что миф — это сказание, которое помогает обобщить опыт. Клод Леви-Стросс считает, что целью мифа является создание логической модели, с помощью которой можно преодолеть некоторые

противоречия. Так, миф заменяет собой реальность, и мир становится понятным. Подтверждает это и тот факт, что миф оперирует конкретными образами, а не абстрактными понятиями. Именно это делает его читаемым. Часто мифы определяют цели и смысл человеческого существования.

Перечислим некоторые из известных мифов о детях-сиротах.

### **1. Все дети, имеющие опыт сиротства, агрессивны и дезадаптированы.**

Это не так. Агрессия свойственна людям вообще и часто вызывается непониманием и отвергающим отношением к тому, что непонятно, нестандартно и чего не хочется — не хочется спокойно (как им кажется) живущим людям, но фактически они просто привыкли к своему темпу, ритму и особенностям жизни, потому что они её устраивали сами. Им не хочется выходить из зоны своего комфорта и что-либо менять в жизни, поэтому тот, кто нарушает комфорт и установленные правила, для них потенциально опасен, а если он ещё и непонятен, то опасен вдвойне.

При быстром, напряженном темпе деятельности большинству людей в повседневной жизни хочется, чтобы никто не мешал и не вёл себя нестандартно. Это злит и отталкивает, потому что надо тратить дополнительную энергию на изучение нового и налаживать отношения. И нет готовности понимать, что преодоление любого препятствия — это развитие и расширение навыков, и любой такой ребёнок приносит в нашу душу разнообразие и силу.

Хочется, чтобы люди проявляли больше интереса друг к другу, тогда мы поймём, как мы все разнообразны, и будем изучать друг друга через поле интереса, а не через оценки и осуждение.

*Какие практические действия мы можем осуществлять для того, чтобы агрессии вокруг было меньше и чтобы помогать разрешать ситуации, в которые попадают взрослые и дети?*

Вот несколько примеров инструментария, который поможет научиться понимать приемных детей. Чтобы не развивалась агрессия там, где она есть, надо:

1. Стараться самим осознавать свои агрессивные тенденции, разъярять себе и другим причины и последствия агрессивных тенденций и продумывать, как самим научиться справляться с ними, делиться этим опытом с другими.
2. Проявлять интерес к разным людям и принимать их, это позволит снизить уровень стресса вокруг, понять, что тот выход, который нам кажется эффективным, может быть вовсе не эффективен; можно выслушать других и принять совместное решение; многое можно сделать, если уметь приходить к компромиссу и договариваться.

3. Наблюдать за обстановкой: дети и взрослые становятся агрессивными и импульсивными в тесном, душном помещении, где много ярких отвлекающих деталей, когда повышен уровень шума и слабо просматривается структура действия.
4. Помнить, что дети не любят, когда их перебивают, не любят шутки, которые им непонятны.
5. Необходимо часто и чётко озвучивать правила, много раз, не уповая на то, что всё уже много раз проговаривалось; дети живут настоящей минутой, а если они захвачены интересом, мир вокруг для них не существует.
6. Необходимо чётко обозначать последствия любых, особенно неприятных поступков, сразу проговаривая, что не так, и не провоцировать ребёнка ещё и ещё раз проверять ваши границы; меры принимать необходимо сразу, используя, возможно, и нестандартные решения, которые позволят ребёнку осознать, что он делает.

## **2. У приемных детей всегда плохая наследственность.**

Надо помнить, что на формирование личности влияет множество факторов, наследственность является только одним из них.

Мы живём в городе с тяжелыми условиями, в котором мало солнца, плохая экология, быстрый темп жизни, не у всех и не всегда есть много денег, и далеко не все подходят к планированию ребёнка тщательно и обдуманно. У приемных детей такая же наследственность, как и у нас с вами, но кроме наследственности, очень многое зависит от условий жизни, воспитания и отношений вокруг. Чем они стабильнее и понятнее, тем легче адаптироваться любому человеку.

Алкоголизм и наркомания — социальные болезни, они не связаны с физиологией. Это способ ухода от действительности, который люди используют как защиту от тревоги, одиночества и боли. Именно поэтому важно создавать честные, открытые отношения принятия и уметь договариваться и общаться.

Действия, которые помогут нам не делать оценочных жёстких выводов и развивать безопасную для ребёнка позицию (*практический инструментарий*):

1. Периодически надо обращаться к своей наследственности и вспоминать с уважением и благодарностью своих предков, на которых мы сами похожи, понимая, что есть качества, которые передаются по наследству, но они скорее платформа, от которой можно оттолкнуться, чем болото, в котором можно увязнуть. Какие это качества? Например, это скорость реагирования на события (медленный или быстрый ребёнок). Регулярность, необходимость структуры и чётких условий для выполнения заданий или ребёнок нерегулярный и не

требует четких указаний. Особенности интеллекта и устройства логических связей. Внешний вид.

И нельзя забывать о том, что нам по наследству достаются таланты, которые можно развивать, и самое главное, что развитие ребёнка всегда зависит от той среды, в которой он живёт и развивается, — значит, от нас с вами и того, что он видит каждый день у взрослых. Исподволь ребёнок старается быть на них похожим или, наоборот, старается быть непохожим, и мы видим протест.

2. Часто ребёнок демонстрирует нам наши же яркие черты, которые мы в себе не принимаем, и поэтому нам очень обидно видеть их. Это провоцирует сложную реакцию взрослых, на которую уходит много сил, и взрослые должны приложить усилия, чтобы принять и понять такое поведение, понять, что именно повторяет ребенок в своем поведении, и закреплять эффективные стратегии и уменьшать разрушительные.
3. Необходимо пояснять ребёнку свои слова и просить его разъяснять, что он имеет в виду в разных ситуациях, таким образом мы будем помогать ему изучать себя и наблюдать за другими.

## **3. Приемные дети нарочно ведут себя плохо и осознанно вредят окружающим.**

Это не так. Дети испытывают большую тревогу и недоверие к окружающим, поскольку было нарушено формирование их базового доверия (из-за неэффективных взрослых, которые в самом начале пути не смогли обеспечить достаточный уровень безопасности и понимания себя, не смогли быть надежными и бросили детей в одиночестве в то время, когда они были слабыми и незащитными). Доверие к взрослым строится долго, и ребёнок не всегда сразу открывается, но с эмоциями ему необходимо что-то делать, и он придумывает, как отвлечь себя от того, что вызывает переживания. Когда дети проживают дома и видят поддержку и понимание, это проявляется меньше, но в школе под влиянием стресса это возвращается, потому что у ребёнка нет гибких стратегий борьбы со стрессом.

И дети находят способы утешения себя и делают это, чтобы не было страшно, так как они очень боятся потерять то чувство надёжности, которое, возможно, обрели. Любой неуспех и осуждение вызывают в них безотчетный страх, который они пытаются подавить, часто такими способами, которые не всегда бывают приемлемы. Они бегают по классу без разрешения, хватают вещи, шумят, мешают, хаотично двигаются, свистят, поют, говорят вслух, качаются, громко и грубо говорят, перебивают учителя, не слушают, кривляются... Но это не потому, что приемные дети невоспитанны и грубы, а потому, что они не могут

включиться в процесс из-за сильной тревоги, страха не успеть и быть отвергнутым опять.

*Поэтому лучшие способы помочь ребёнку поддержать его и обучить алгоритму борьбы со страхами следующие (практический инструментарий):*

1. Озвучивать правила совершения любого действия с пояснением того, почему именно так надо делать, с объяснением роли каждого, ожидаемого результата и вариантов оценки достижений.
2. Надо приговаривать чёткие последствия любых действий.
3. Строить понятные отношения с ребёнком и с детьми в классе, не выделяя никого, с чёткой демонстрацией способов выражения эмоций.
3. Быть в настоящем и не осуждать, не вспоминать прошлое.
4. Стараться не давать непонятные комментарии к тому, что сделал ребёнок (особенно если он что-то нарушил), ребёнок от испуга плохо понимает, что говорит взрослый.
5. Важно спрашивать о том, что ребёнок услышал, и о том, что собирается делать в связи с услышанным.
6. Важно давать время на обдумывание, принятие решения ребенком, а не манипулировать тем фактом, что он должен делать то, что вы считаете верным. После того как он на что-то решится, можно обсудить другие способы исправить что-либо и вынести опыт.
7. Самое страшное — это ирония и высмеивание, даже очень тонкие. Дети очень хорошо это чувствуют, этого делать нельзя категорически.
8. У ребёнка надо спрашивать: «Что ты чувствуешь именно сейчас, что сейчас происходит, что бы ты хотел сделать и какой результат ты хочешь получить?» Это позволяет ему осознать свою важность.

#### **4. Все дети с опытом сиротства имеют психические отклонения.**

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества..

Дети с опытом сиротства имеют сложности с осознанием себя, и это приводит к проблемам психологического характера, которые рано или поздно случаются у всех на разных этапах развития. Более того, если психологических проблем не было, это было бы плохо для развития.

Самой простой проблемой является психологический нормативный кризис развития.

Психических расстройств в популяции измеримое количество, и это число неуклонно растёт. Факт заболевания не зависит от того, приемный ребёнок или нет, это может случиться со многими.

Все люди рано или поздно решают свои психологические проблемы, но у них, как правило, достаточно сил, времени и поддержки для того, чтобы их разрешать. И ещё у них рядом есть пример эффективного разрешения ситуаций, наблюдая за которым, можно многое преодолеть.

У сирот же психологических проблем много, и им нужна помощь в их разрешении. Если ребёнок не научится их разрешать, то у него накапливается неподъемный груз переживаний, которые непереносимы и формируют патологические проявления личности.

*Что может сделать взрослый, чтобы помочь ребёнку научиться разрешать проблемы:*

1. Помогать в осознании себя и своих эмоций в реальности, того, какие переживания проявляют люди, которые испытывают трудности, как это понять и как помочь им признать это, не испытывая страха.
2. Необходимо объяснять, что трудности — это нормально, через них происходит рост и развитие, и не надо их бояться. Надо просить помощи, не стесняясь, и самому пытаться их преодолевать.
3. Помогать формулировать реальные цели и задачи на каждом этапе работы с проблемами, способы их достижения.
4. Показывать собственный пример во всем, и главное, в выборе путей принятия решений в сложных ситуациях.
5. Поддерживать малейшие позитивные достижения.
6. Самому взрослому важно быть последовательным и честным в отношениях.
7. Любого человека во время возникновения у него психологических проблем надо поддерживать, помогать ему, создавая принимающую безоценочную среду.

#### **5. Таким детям не место в нашем обществе.**

Если мы будем изгонять всех, у кого есть проблемы, и отказываться от них, то такие люди станут испытывать более сложные негативные эмоции, будут разрешать их сами и станут разрушать других, это будет опасно и непоправимо.

Поэтому надо развиваться и принимать всё, что есть в мире. Если не хватает сил на это именно сейчас и именно у вас, это может быть зоной вашего ближайшего развития и надо в развитии преодолевать сложности. Если нет сил развиваться и преодолевать сложности самим, то не

надо трогать и обижать тех людей, которые вам непонятны, надо позволить им БЫТЬ и не оценивать, не обижать их. Обязательно найдутся люди, которые отыщут в себе силы и будут помогать им и сопереживать.

В мире для каждого ребёнка есть место, он пришёл на землю и к людям выполнять своё предназначение и помочь вам пополнять ваше. Оценивайте трезво и надёжно свои силы и не осуждайте никого, тогда в мире станет больше надежды и добра, и ребёнку с опытом сиротства найдётся в нём место.

## **6. Ребёнок неуправляем.**

Это не так. Неуправляемыми являются люди и дети, которым непонятны их роль и место в мире и любой деятельности. Они хотят обозначать свои границы, нарушают границы других и привлекают к себе внимания из-за выраженного уровня тревоги и мысли о том, что они не будут замечены и будут отстранены от всех событий.

Более того, так как ребёнок не имел опыта построения отношений внутри семьи, он строит их по тому опыту и подобию, которые у него есть. Это часто агрессивная позиция, опасная, рискованная, привлекающая к себе внимание и вызывающая (а в прошлой жизни такая позиция помогала выживать). Или это незаметная позиция, когда дети стараются быть незаметными, чтобы можно было не тратить силы на построение отношений и беречься от контактов, потому что контакты могут быть небезопасны.

В обычных условиях у ребёнка уходит семь лет до школы на то чтобы научиться осознавать свои границы и управлять ими. У приемного ребёнка этого времени не было, поэтому он эмоционально может не соответствовать своему возрасту, может быть похожим на ребёнка младше и, соответственно, выдавать реакции, свойственные для младшего возраста. При хорошем интеллектуальном развитии это может показаться проявлениями неадекватности, но это логическое развитие событий — ребёнок, не имевший детства, трудно «вырастает».

У детей не было опыта получения уважения к себе и принятия их потребностей, поэтому они не знают, как уважать других людей и зачем это надо, не умеют строить эффективные отношения понимания и взаимодействия, кажутся неуправляемыми или используют техники манипулятивного поведения и шантажа. Это тоже наследие прошлого опыта и своего рода способ наблюдения за взрослыми, которым сразу довериться нельзя, проверка силы, воли и ответственности взрослых за свои слова.

*Инструментарий для помощи таким детям следующий:*

1. Взрослые должны помогать ребёнку ощущать себя и свои силы: верить в него и хвалить, когда он этого заслуживает, давать обратную связь о том, что происходит, когда ребёнок себя проявляет.

2. Показывать ему его сильные стороны и возможности, поддерживать его.
3. Показывать деликатно места для развития и помогать их развивать.
4. Показывать своим устойчивым и понятным примером образец поведения и стратегии решения задач.
5. Давать чёткую и быструю понятную, стабильную связь по любым событиям в настоящем.
6. Ориентировать ребёнка на то, чтобы он понимал, что с ним происходит в настоящий момент жизни, возвращать в реальность, проговаривая его роль в событии и проговаривая последствия.
7. Говорить о том результате, который хотелось бы получить, и хвалить, когда получилось.
8. Показывать реальные эмоции и как их выражать безопасно и эффективно.
9. Не унижать ребёнка.
10. Взрослый должен осознавать себя и принимать на себя ответственность, не передавая её ребёнку, за сохранение дисциплины, должен сам организовать условия для её соблюдения.
11. Необходимо помнить о том, что ребёнка нельзя запугивать и говорить про будущее непонятные вещи, так как он не ориентирован на будущее. Это очень повышает уровень тревоги, и ребёнку может быть трудно контролировать себя.
12. Испытывать к ребёнку интерес и уважение, принимая то, что любые дети — это духовное развитие для взрослых.
13. Чётко формировать правила, по которым происходят действия и события.

## **7. Детей с опытом сиротства надо жалеть и относиться к ним снисходительно.**

Если человека всё время жалеть и облегчать его жизнь, он не будет иметь стимула к развитию, привыкнет к позиции жертвы и униженного, научится использовать всё, что встретит. Такой человек станет вечным просителем и страдальцем, будет всё время искать легкий путь достижения любой цели и никогда не сможет начать уважать себя.

Необходимо принимать тот факт, что у ребёнка были переживания и серьёзно его поддерживать, чтобы у него хватило сил пережить прошлое и чтобы он смог дальше развиваться и жить.

*Необходимый инструментарий для помощи ребёнку:*

1. Обращать внимание на своё поведение и на то, как мы внутри себя думаем о ребёнке и как даём ему поддержку.

2. Внимательно следить за речью и интонациями, с которыми мы обращаемся к ребёнку, и за той мимикой, которое это сопровождает.
3. Соблюдать такой темп, чтобы ребёнок успевал понять материал и ответить на вопросы, которые ему задает взрослый.
4. Не говорить о том, что ребёнок всегда поступает плохо и уже ничего нельзя изменить. Надо обсуждать каждый конкретно поступок ребёнка, а не обобщать навсегда его нарушения.
5. Делать с ним вместе, разделяя ответственность и радость за достижения.

Чтобы принимать необходимые изменения взрослые принимают на себя ответственность за свое развитие. Вот что взрослые считают развитием (по результатам опроса):

- новый взгляд, переоценка имеющихся мнений, духовный и карьерный рост, поиск смысла и опоры, освоение новых областей знаний и компетенций, получение новых впечатлений, выход из зоны комфорта, накопление новой полезной информации, желание, чтобы получилось то, что раньше не получалось, понимание того, что раньше не удавалось понять и принятие этого, познание себя через общение с людьми, интеллектуальный рост, преодоление страхов, новые эмоции, социальные и культурные, гибкость, совершенствование навыков.

**Для готовности к развитию надо брать вектор на принятие и движение**, на понимание того, что человек может развиваться всё время, надо только поставить это в приоритетные задачи и ощутить свой темп развития и баланс между рациональными рассуждениями и эмоциональной сферой.

Важно помнить, что в человеке многое заложено природой, и изучая себя, он может менять свои установки, взгляды на жизнь и стратегии.

Хорошо также использовать идею о том, что человек имеет биопсихосоциодуховную природу и уделять достаточное время всем аспектам личности — таким, как здоровье и физическое состояние, социальным контактам, духовному миру и деятельности, определяя для себя адекватные задачи в каждой области и решать их, стараясь получать удовольствие и радость.

Также все взрослые в общении с детьми должны принимать то обстоятельство, что с детьми всё может меняться каждый день, особенно если эти дети испытывают тревогу и страх. Взрослым в таких ситуациях необходима гибкость, чтобы, осознавая многообразие мира, быстро находить эффективные стратегии развития, быть готовыми к любым ситуациям и поддерживать ребенка. Важно быть последовательными и понимающими, что цель может быть не близкой, уметь не строить большие планы, а двигаться постепенно, ориентируясь на совместный путь.

## Методы позитивного подкрепления

Всем людям хочется радовать и понимать друг друга, вместе делать общее дело тогда, когда этого требует ситуация. Ситуация обучения и адаптации детей в школе и социуме сложна и многозадачна, часто является стрессовой. Когда присутствует стресс, возникает много агрессии и неожиданного поведения, с которыми не всегда можно справиться, — это усугубляет ситуацию, становится причиной усталости и эмоционального выгорания.

У взрослых много задач и целей, которых они хотят достичь вместе с детьми, и есть желание, чтобы все участники процесса получали удовольствие, а не тратили время на попытку привлечения внимания или разъяснения того, как делать не надо.

Как наладить взаимодействие и как увлечь ребенка или партнера делом, которое ему сейчас делать не хочется? Как сделать так, чтобы дети не отвлекались на уроках, слушали педагога и могли концентрироваться дома на доведении до конца важных дел, которые необходимо выполнять?

Начнем с того, что **каждый ребенок, который посещает школу, в душе хочет учиться**, у него есть желание получать знания, проявлять себя, общаться с друзьями и взрослыми, искать свое место среди сверстников, ставить цели и задачи и их достигать, и получать при этом удовольствие, положительные эмоции, внимание и любовь. Внешние события и резкие изменения окружающей ситуации очень влияют на внутренние стимулы и интересы ребенка — они еще не сформированы, а у приемных детей к тому же любое вмешательство мешает двигаться дальше и есть страх открывать то, что находится внутри.

Как же сделать так, чтобы ребенок, обучаясь, проявлял интерес и радость и не нарушал указанных норм, приличий и правил?

Педагоги и специалисты, взаимодействующие с детьми в рамках образовательной деятельности, тоже очень увлечены своей работой. На этом можно построить отношения формирования взаимного интереса и сотрудничества с детьми, если использовать **методы позитивного подкрепления**, которые будут полезны для всех участников процесса.

**Для примера попробуем настроиться на себя и понять свои механизмы позитивного подкрепления нашего поведения.**

Мы обращаемся к себе и вспоминаем то, что дает нам силы и мотивацию справляться с трудностями, идти вперед к цели, кого бы мы хотели видеть рядом и что мы от него ожидаем, когда нам трудно, страшно, гадко (*участники делятся опытом, он обобщается и анализируется, происходит*

обсуждение результатов). Это наш ресурс, который нам поможет выжить в любой ситуации. Его надо беречь и накапливать, и не забывать говорить «спасибо» себе за то, что вы его обнаружили.

Что же является важным для эффективного подкрепления действий:

1. Первое — это **наблюдение за ребенком**, за его мельчайшими **индивидуальными проявлениями** и обращение его к этому через позитивный посыл. Мы замечаем индивидуальность ребенка и говорим о ней как о бесценном даре природы. Он также начинает ее замечать и обучается ею пользоваться. При этом взрослые могут проговаривать, что, если присмотреться, то у всех в классе или в группе найдутся редкие особенности и каждый может их отмечать и сообщать о них другому через любопытство и уважение. Для примера можно вспомнить стихотворение Екатерины Горбовской:

Я думала, что главное в погоне за судьбой —

Малярно-ювелирная работа над собой:

Над всеми недостатками,

Которые видны,

Над скверными задатками,

Которые даны.

Волшебными заплатками,

Железную стеной

Должны стоять достоинства,

Воспитанные мной.

Когда-то я так думала

По молодости лет.

Казалось, это главное,

А оказалось — нет.

Из всех доброжелателей никто не объяснил,

Что главное, чтоб кто-нибудь

Вот так тебя любил:

Со всеми недостатками,

Слезами и припадками,

Скандалами и сдвигами

И склонностью ко лжи,

Считая их глубинами, считая их загадками,

Неведомыми тайнами твоей большой души.

Как многим индивидуальностям жить вместе? Используя свои качества ради личного блага и во благо других, создавая вместе результат и обсуждая удовольствие от его достижения.

2. Необходимо **развитие самостоятельности** и внимательное отношение к самостоятельным проявлениям ребенка, особенно позитивным. Важно вслух и с уважением признавать, что ребенок достиг успехов,

с проговариванием того, что именно он сделал, и просьбой продолжать, потому как это полезно не только ему, это общий вклад в дело (похвала в таком виде очень важна для ребенка, потому что часто ребенок не понимает, за что его хвалят, но хочет похвалы — и в дальнейшем это приводит к развитию манипуляций, которые не позволяют ребенку осознавать свои и чужие отношения, чувства).

Задача школы, кроме передачи знаний, — помощь в формировании знаний о себе как об успешном человеке, которому интересен мир. Во взаимодействии с детьми важно соблюдать **условия обеспечения эффективного принятия поддержки взрослых**:

- Согласие ребенка на помощь и поддержку взрослых в школе.
- Опора на индивидуальные (имеющиеся в наличии сейчас) силы и потенциальные возможности личности, вера в них каждого участника процесса.
- Ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать препятствия (взрослые должны сначала давать ребенку возможность самостоятельно преодолевать препятствия, и уже потом бросаться на подмогу).
- Важные принципы — совместность, сотрудничество, содействие.

Ребенок хочет обрести в школе принимающих, понятных взрослых, и им он готов рассказать о себе все, что знает. Зачастую его «багаж» очень большой и нарушает равновесие любого взрослого.

Дети с опытом сиротства не могут быть гармоничными, спокойными, сразу укладываться в правила и требования (пока нет понимания ситуаций и своего места в них), и их состояние движения отнимает у взрослых много сил. Для того чтобы была возможность справляться с тревогой и переживаниями, необходимо научиться в обыденном видеть интересное, отличное от привычного состояние вещей (удивиться самим и удивить ребенка). Благодаря такому удивлению будет все время происходить поиск интереса, рассматривание мира с разных сторон, от этого усилятся разные личные качества и сформируются свои стратегии достижения целей.

Если у ребенка проявляется нежелательное поведение, то взрослый должен самостоятельно и с терпением проанализировать ситуацию и научить ребенка так же анализировать то, что он делает в настоящий момент и чего хочет достичь.

**Алгоритм действий при нежелательном поведении ребенка может быть следующим:**

1. Выяснить, какое поведение является для вас нежелательным в данный момент и сообщить об этом ребенку. Также необходимо понять,

в чем именно состоит нежелательность и какое поведение вы хотели бы увидеть.

2. Прояснить, что именно ребенок делает, и причины его поступков (узнать, что он хочет получить в результате своей деятельности).
3. Выяснить с ним, можно ли добиться этого другим способом.
4. Оценить самочувствие ребенка и его эмоциональное состояние.
5. Осознать свои эмоции и переживания по поводу того, что делает ребенок.
6. Попытаться вместе найти решение задачи.
7. Разъяснить ребенку окружающую обстановку и помочь ему осознать последствия своей деятельности.
8. Проанализировать, может ли ребенок выполнить тот уровень требований, который ему предъявлен.

Вы можете понять для себя, какую последовательность чаще всего выбираете вы, а также экспериментировать с этим алгоритмом, изменяя последовательность действий или добавляя новые.

Иногда положительное подкрепление может вознаграждать неправильное поведение. Например, подросток в ответ на суицидальную попытку может получить награду — повышенное внимание и заботу семьи, вместо того чтобы подкреплялось его независимое поведение.

Многие подкрепляющие стимулы, такие, как похвала или проявление интереса, люди произвольно используют в ходе повседневной жизни. Метод подкрепления предполагает целенаправленное его применение с целью усиления адаптивных видов поведения и ослабления и устранения неадекватных его форм. Первоначально проводится **идентификация подкрепляющих стимулов**. Для этого необходимо выяснить, что именно является подкрепляющими стимулами для конкретного человека. Также можно предложить ему составить шкалу «приятных событий» или список условий, улучшающих настроение. При работе с детьми для представления подкрепляющих стимулов вместо слов можно использовать картинки, на которых изображены потенциально приятные деятельности.

Подкрепляющие стимулы соотносятся с тремя жизненно важными сферами:

- взаимодействие (отношения);
- переживания, несовместимые с депрессией (агрессией);
- действия, повышающие самооценку с помощью ощущений адекватности и компетентности (творчество, успех, любимое занятие и т.д.).

Есть конкретные методы работы в рамках подходов, включающих позитивное подкрепление. Вот примеры некоторых из них:

**Подкрепление позитивных противоположностей.** Если вы хотите прекратить нежелательное поведение неважно кого — ребенка, супруга или коллеги, начните с определения позитивной противоположности того поведения, которое вы считаете нежелательным.

Это будет целью вашей работы. Вы должны точно описать, какое поведение хотите видеть вместо нежелательного. Имея в виду эту цель, вы можете использовать временную линию — предшествующие события, поведение в настоящее время и результаты. Это поможет вам подкрепить желательное поведение и при этом не поощрять случайно нежелательных действий. Но вся ваша работа основана на определении желательного поведения.

Осознав то, какое поведение вы хотите увидеть (четко понимая при этом возможности ребенка и свои чувства и ожидания), сформулируйте это для себя и сообщите об этом ребенку в доступной форме. Работа над желательным поведением, инструктируйте ребенка непосредственно перед тем, как он будет выполнять желаемое действие. Такая подсказка особенно эффективна. Важна также похвала, если у ребенка получилось хорошо.

**Подкрепление действий, которые не совсем точно соответствуют позитивной противоположности.** Метод состоит в том, что вы подкрепляете всё или почти всё, что ребенок делает *иначе*, – всё, что отличается от нежелательного поведения. Фактически в любой момент времени ребенок совершает или 1) нежелательное действие, или 2) другое действие. Последнее — это поведение, которое отличается от нежелательного. Мы принимаем это «другое» поведение, если необходимо немедленно исправить нежелательное.

**Подкрепление более редких проявлений нежелательного поведения.** Это звучит парадоксально, но при этом работает. Взрослым и детям необходимо каждый день осознавать свою идентичность, которая формируется медленно и ежедневно, она может меняться и вносить разнообразие в нашу жизнь.

**Условия успеха:**

1. Поведение должно быть индивидуально значимым.
2. Подкрепление должно применяться систематически и немедленно вслед за желательным поведением.
3. Связь между желательным поведением и используемым при этом подкреплением должна быть достаточно четкой.

Для работы в таком формате необходимо формировать **ассертивность** — способность понимать себя и других, проявлять эмоциональное и практическое принятие других людей и ситуаций, которые дают нам жизнь.

Тренировка и формирование ассертивности основана на трех видах поведения:

1. Неассертивное или заторможенное поведение, при котором люди жертвуют своими интересами.
2. Агрессивное поведение, при котором люди «усиливаются» за счет других.
3. Ассертивное поведение, при котором выигрывают обе взаимодействующие стороны.

В начале определения возможностей развития ассертивного поведения важно понять, есть ли уверенность в себе, есть ли агрессивность от того, что нет уверенности, или эта агрессивность может быть свойством личности либо чертой, проявляющейся лишь в специфических ситуациях.

Далее осознаются мотивы, которые мешают построению отношений сотрудничества, и продумывается, во что хочется трансформировать нежелательное поведение.

Необходимо тренировать навыки наблюдения за собой и другими людьми, обсуждать принципы построения отношений, которые основаны на осознанном своем участии и осознанном желании понять, что хотят от общения другие, как с ними взаимодействовать, исходя из возможностей и потребностей всех участников процесса.

Далее люди самостоятельно принимают решение о том, как надо поменять свое поведение, если оно оказалось нежелательным и ведет к неэффективным взаимодействиям. Фактор времени здесь имеет значение (это означает, что к изменению поведения нельзя ПОБУДИТЬ, только сам человек может принять решение о том, что он ХОЧЕТ изменить в своем поведении, и он сам догадается, как ему надо это сделать, исходя из понимания себя).

Способы, помогающие развивать ассертивность и справляться со сложностями:

#### **«Коробочка возможностей»**

1. Спрашиваю ребенка о его чувствах, мыслях, поведении в настоящем.
2. Использую ритуалы, поддерживающие и укрепляющие атмосферу доброжелательности в классе.
3. Начинаю все делать в более медленном темпе.
4. Говорю тише, спокойным, внятным голосом.
5. Даю ребенку простое задание, с которым он точно справится.
6. Даю возможность ребенку проявить свои чувства (мешочек гнева, минутка смеха и т.д.).
7. Узнаю у ребенка, сколько ему надо времени, чтобы побыть одному (или попрыгать, или покричать — то, что он хочет).

8. Ищу с ребенком другие возможности проявить себя, свои чувства.
9. Считаю до десяти и только после этого начинаю действовать.
10. Говорю о своих чувствах.
11. Вспоминаю случай, когда ребенок справился со своими чувствами.
12. Спрашиваю ребенка, кто или что ему могло бы помочь сейчас.
13. Даю ребенку понять (вербально и невербально), что я его вижу, слышу, чувствую.
14. Благодарю ребят за конкретные действия, отмечаю, что сложно и что стало лучше (сегодня не восемь раз вставал с места, а всего один и рассказал интересный анекдот).
15. Если негативное поведение изменилось даже чуть-чуть, сразу подкрепляю его.
16. Репетируем с ребенком варианты возможного поведения в дальнейшем в такой ситуации.
17. Стараюсь побыть с ребенком в его расстроенных чувствах (держу за руку, если позволяет, обнимаю, киваю).
18. Стараюсь понять (наблюдаю, спрашиваю), что вызвало такое поведение.
19. Отражаю реакцию ребенка, повторяю часть слов и жестов.

Также полезным может оказаться методика самодиагностики стресса:

#### **Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них вас значительно нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам.

# Особенности формирования личности и поведения детей с опытом депривации

Ребенок-сирота или ребенок, лишенный адекватной родительской опеки, вызывает разные чувства и эмоции, как и любой ребенок со сложной судьбой. Взрослые сразу настораживаются и готовятся, с одной стороны, дать ему как можно больше, а с другой стороны, у них появляется много вопросов с непонятными ответами. Многие говорят, что эти дети вызывают беспокойство, потому что эмоций, направленных к ним, много и они трудно выражаются, непонятно, как будут встречены, и надо иметь достаточно личностных сил и ресурсов, чтобы проявить смелость помочь сложным детям. Очень важно в такой ситуации понять и принять свою роль.

А какая она, наша роль рядом с ребенком? Зачастую она очень разная и зависит от того, как мы представляем себе этого ребенка.

Давайте, уважаемые коллеги, выделим время и напишем для себя или вместе на отдельном листочке слово «сирота» и на каждую букву дадим несколько характеристик таким детям. Например:

С — стеснительный, сумасбродный, спорный, совестливый, спорщик, скандалист, страшно ему

И — ироничный, искренний, изворотливый, изгой, ишь ты

Р — радостный, разнос, решительный, разговорчивый, резкий, ригидный

О — оригинальный, отзывчивый, острый на язык, отгороженный от остальных, отсталый, охваченный переживаниями, одинокий

Т — трепетный, травмирующий, тревожный, тугой, тонкий, творческий

А — астеничный, аморфный, антипод другим

Даже по этим простым примерам понятно, что ребенок с психологической травмой наполнен разноплановыми противоречивыми чувствами, которые не дают возможности собраться вовремя и оказаться в рамках, кого-то целенаправленно слушать.

О физиологических особенностях и мифах мы говорили, и уже есть возможность использовать это в работе. Напомним только, что дети с травматическим опытом:

- быстро устают физически,

- медленно усваивают информацию, особенно новую, которую потом неожиданно могут потерять и неожиданно вспомнить, они могут «выключаться» в процессе работы и часто не могут концентрироваться надолго,

- не могут часто целенаправленно делать одно и то же дело — им нужен перерыв, они могут быть беспокойными и подвижными и нуждаться в выбросе энергии,

- не умеют контролировать эту энергию, и все это не потому, что они больны психически, а потому, что у них медленно зреет обмен химических веществ, обеспечивающих саморегуляцию,

- часто не формируют мотивацию к познанию, потому что у них нет сил познавать.

Сейчас мы поговорим о человеческих личностных характеристиках, которые мешают или помогают ребенку, о стратегиях его построения отношений с миром, то есть о том, что важно для каждого человека.

Травмы раннего детского периода привели к тому, что ребёнок не доверяет никому, так как не видел целостной картинки мира никогда или видел, но потом она разрушилась без объяснений. Он рано остался один на один со своими чувствами, не мог их ни с кем обсудить, не знает, что с этим делать, держит их в себе. В определенные моменты они причиняют сильную боль, ищут выход, проявляются ярко, и эти проявления могут быть пугающими для окружающих.

Внутри маленького ребенка лежит такой большой груз боли, страха, обид, последствий неуважения и пренебрежения его нуждами, что далеко не каждый взрослый с ним справится. Ребенок ничего не знает о себе, о устройстве своего тела, ощущениях, потому что не имел обратной связи о себе от взрослых и не предъявлял им своих желаний. Он не имел примера построения понятных надежных отношений, не представляет последствий своих поступков, потому что чаще всего его поступки обеспечивали желание защититься или проявить агрессию, чтобы выжить.

Ребенок не знает своего места в мире, потому что не имеет своего пристанища и часто безопасного укрытия или дома. Он испытывает постоянное одиночество. В нем могут копиться обида и желание получить помощь или желание быть объектом — не чувствовать, не просить. Ребенок может быть агрессивным, привлекать к себе внимание, защищаться.

У взрослых есть свои ожидания к детям — они всегда чего-то хотят. Давайте рассмотрим свои взрослые ожидания к ребенку, ученику или просто к своему ребенку. «Мы хотим, чтобы дети...» — здесь можно написать 10 ожиданий и посмотреть честно на свои ответы. Отношение к тому, что мы получаем в качестве результата, можно проанализировать.

В анализе отчетливо будет видна наша позиция, роль рядом с ребенком. Она может быть похожа на:

1) психологическую, которая обязывает нас думать о том, что у ребенка не может быть тайных мест, и все можно проанализировать и объяснить. Слабые места этой позиции в том, что, раскрывшись нам, ребенок чувствует большую обнаженность, испытывает много смущения и ждет помощи, и тогда на нас ложится большая ответственность за бережное отношение к материалу, который ребенок нам доверил. Надо ничего не упустить и не манипулировать, иначе это очень больно.

2) медицинскую. Мы все время лечим ребенка, и он для нас объект, у которого нет воли и прав, чаще всего он мало информируется о том, что с ним делают и какого результата ожидают. Здесь очень много ответственности для взрослого, повод для ребенка болеть и таким образом привлекать внимание через болезнь.

3) родительскую. Все время контролировать и поучать, неся большую ответственность за все, что происходит.

4) педагогическую. Задача в этой позиции — передать опыт, но осознать, что ребенок может его не взять вообще или не взять сразу. И важно не брать на себя больше обязанностей, стараясь дать ребенку знания как можно лучше.

5) индифферентную — безразличная позиция с большой долей ответственности ребенка, и он ведет себя как хочет, потому что понимает, что ему придется отвечать за себя самому.

Наши позиции позволяют нам выживать в сложных ситуациях, но в долгосрочном формате необходимо думать о том, как наша позиция зависит от ценностей, принципов, вектора развития и понимания своих возможностей и ограничений. Необходима гуманистическая позиция — это развитие вместе с ребенком, обмен опытом и внимательное отношение друг к другу, партнерство и разделение ответственности, посылкой всем, оговоренные правила и понятные отношения.

**Тест на роли Родителя, Взрослого, Ребенка.** Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.

11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.

13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.

14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.

15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.

16. Я — увлекающийся человек.

17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.

18. Мои взгляды непоколебимы.

19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить.

20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.

21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Ключ к тесту:

Тест разработан в рамках трансактного анализа Э. Берна.

Состояние «Ребенок»: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

Состояние «Взрослый»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Состояние «Родитель»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам. Э. Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми: родительское, взрослое, детское.

Родительское (Родитель — Р) состояние Я подразделяется на заботливое родительское состояние Я и критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, «запускает» полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обыденными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

Взрослое (Взрослый — В) состояние Я воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличие от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решений.

Детское (Дитя — Д, или Ребенок) состояние Я следует жизненному принципу чувств. На поведение в настоящем влияют чувства из детства.

Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности. Оно «отвечает» за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, иногда «острых», необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений. Кроме того, Детское Я вступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: естественное детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспособляющееся детское Я (приспосабливающийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.п.), возражающее детское Я.

Признаки актуализации различных эго-состояний

1. Эго-состояние Ребенок. Вербальные признаки: а) восклицания: вот те на!, фу ты!, Боже!, черт возьми!; б) слова эгоцентрического круга: хочу, не могу, а мне какое дело, не знаю и знать не желаю и т.д.; в) обращение к другим: помоги мне, ты меня не любишь, ты будешь жалеть; г) самоуничижительные выражения: я дурак, у меня ничего не выходит и т.д. Обращение Вы — Ты и Ты — Ты. Поведенческие (невербальные) признаки: непроизвольные пожевывания, ерзание, пожимание плечами, дрожание рук, покраснение, закатывание глаз, потупленный взор, взгляд снизу вверх; интонация просящая, ноющая, быстрый и громкий голос, сердитое и упрямое молчание, поддразнивание, злорадность, взволнованность и т.д.

2. Эго-состояние Взрослый. Вербальные признаки: в утверждении высказывается мнение, а не безапелляционное суждение, используются выражения типа: таким образом, вероятно, относительно, сравнительно, целесообразно, альтернатива, по моему мнению, насколько возможно, давай рассмотрим причины и т.д. Обращение Вы — Вы и Ты — Ты. Поведенческие (невербальные) признаки: поза прямая (но не застывшая); лицо обращено к собеседнику, открыто, заинтересовано: естественная жестикуляция в разговоре; контакт глаз на одном с партнером уровне; голос внятный, четкий, спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций.

3. Эго-состояние Родитель. Вербальные признаки — слова и выражения типа: а) должен, нельзя, никогда, обязан, потому что я так сказал, не задавай вопросов, что люди подумают (скажут); б) оценочные суждения: упрямый, глупый, ничтожный, бедняга, умница, превосходный, способный. Обращение Ты — Вы (со мной обращаются на Вы, я обращаюсь на Ты). Поведенческие (невербальные) признаки: указующий жест (обвинение, угроза), поднятый вверх палец, похлопывание по спине, щеке; авторитарные позы (руки на бедрах, скрещены на груди), взгляд сверху вниз

(голова откинута), стук по столу и т.д.; тон голоса насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий.

Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во «взрослое» состояние, что, собственно, и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Сочетания Эго-состояний. Расположив соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу. Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э. Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я. Если у вас получится формула II, I, III, или ВДР то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Если у вас получилась формула III, I, II, или РДВ то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий. Если на первом месте в формуле состояние I или Д-состояние («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями<sup>1</sup>.

Ребенок, имеющий опыт сиротства, имеет особенности взаимодействия. Так, у него очень отсрочен результат — мы не видим того, что он усваивает, годами. Он не строит отношения доверия и все время проверяет границы, может демонстрировать провокационное поведение для того, чтобы проверить надежность и последовательность взрослых. Взрослый никогда не был авторитетом для этого ребенка и долго его заслуживает.

Любые незнакомые эмоции могут вызывать неадекватные, как кажется другим, реакции. Психоземциональное развитие ребенка с опытом сиротства не соответствует тому возрасту, который указан у него в документах, и это не только недостаток знаний об окружающем мире, с которым его никто не знакомил. У ребенка часто не пройдены возрастные кризисы, и от этого он застревает на ступени развития, которая соответствует раннему возрасту. Взрослым часто трудно понять, что тринадцатилетний ребенок ведет себя, как трехлетний. Возрастные этапы и кризисы ему надо как-то проживать, и чем эффективнее это произойдет, тем быстрее пройдет несоответствие.

Ребенок хранит в себе много боли и обиды, и когда появляется эффективный взрослый, ребенок может «вылить» их на него как на безопасную фигуру. Этим он всю нарушает границы и вызывает негативную реакцию у взрослого, но через это ребенок учится формированию границ.

<sup>1</sup> Источник: <https://psycabi.net/testy/237-test-transaktnyj-analiz-e-berna-test-rebenok-vzroslyj-roditel>

Не надо обижаться на него, надо верить, что взрослый все-таки сильнее ребенка, владеет ситуацией и может по-настоящему помочь.

Также постоянный страх не позволяет ребенку чувствовать эмоции и заставляет постоянно бежать куда-то, все время начинать строить отношения и формировать при этом неэффективные типы привязанности (тревожный или амбивалентный тип привязанности).

Давайте подумаем, какие качества есть у вас уже сейчас для того, чтобы создавать постоянную, надежную и понятную среду для ребенка. Взрослый должен обязательно заботиться о себе и показывать ребенку пример такой заботы — только так ребенок научится жить и начнет понимать, что происходит вокруг. Надо помнить, что ребенок сначала смотрит, как что-то делает взрослый, и только потом поступает так же — это нагляднее для него и не так страшны оценки, ему проще взаимодействовать с людьми и миром.

## Формирование границ личности, возможности и ограничения всех участников образовательного процесса

Когда родитель приводит ребенка в школу, то он воспринимает ребенка как свой «плод», который он взращивал, заботился о нем всю предшествующую жизнь, и потому у родителя много страхов по поводу того, кто встретит ребенка в школе. В домашних условиях ребенок, как правило, осознает свою индивидуальность и принят, а в школе эта индивидуальность, особенно в первое время, должна выдержать необходимость подстраиваться под других детей и взрослых. Взрослые — тот, кто встретит в школе, и родитель дома — вместе создают ребенку почву для дальнейшего роста. Как ребенок будет расти в этой почве, зависит от всех, и здесь важно не путать роли. Педагог должен передавать опыт и помогать формировать границы, понимать и принимать свои ограничения и не должен брать на себя роль родителя, но своевременно возвращать родителю его ответственность, объясняя, что и почему происходит. Тогда родитель тоже чувствует свою причастность, у него уходит напряжение и тревога, он строит партнерские, а не конкурентные отношения с педагогами и воспитателями.

В построении партнерских отношений большое значение имеют границы, и потому важно обсуждать то, как они формируются и какое значение играют в жизни каждого человека, в его взаимодействии с миром.

По сути, границы представляют собой элементы, отделяющие человека от окружающего его мира.

**1) Осознание собственного тела и его границ.** Формируется еще в младенчестве, когда ребенок начинает отделять себя от матери. Постепенно формируется собственное «Я». Прослеживается осознание своего пола: «Я — мальчик!» или «Я — девочка!».

Границы отражают:

- **Потребность в личной территории.** Возникает приблизительно после 3-х лет. Означает четко обозначенные границы пространства, которые принадлежат только этому человеку. У ребенка это чаще всего собственная кровать, комната, место за столом и т.п.
- **Потребность в наличии личных вещей.** Потребность возникает после 2-х лет, когда дети начинают понимать, где их игрушки, а где — чужие. Личные вещи характеризуют индивидуальность предпочтений личности.
- **Потребность в личном времени.** Понятие о личном времени формируется обычно с 7 лет, когда ребенок начинает посещать школу

и формируется определенный временной режим. Наличие этого компонента отражает упорядоченность всех измерений границы личности и позволяет обозначить рамки их применения.

- **Потребность в личной связи с социумом, выстраивании межличностных отношений.** Формируются с рождения на примере общения с матерью и другими членами семьи. Представляют собой процесс вхождения «Я» на территорию «не Я», разграничение себя в отношениях с другими.
- **Личные вкусы и предпочтения.** Формируются с дошкольного по младший школьный возраст и позволяют более четко обозначить свое «Я» в окружающем мире.

Границы существуют не на материально-физическом уровне, а являются условными, и обеспечивают психологическую, биологическую, духовную защиту.

Природа биологических границ заключается в человеческом теле, что касается остальных границ — они представлены тонкими чертами, проведенными образно и условно. Они касаются ощущения человеком себя как отдельного индивидуума, личности.

Как тело отделяется посредством границ?

Каждый человек — личность, обладающая собственной физической и психологической средой.

Границы физические относятся к телу, физической территории (квартире), вещественным ценностям и предметам (личным вещам). Человек имеет свои физические отличия, фигуру, особенности обмена веществ, внешнего вида, умения одеваться, строения скелета. Природой задумано так, что ткани человека состоят из клеток, которые имеют оболочку, а внутренние органы тоже отделены от друг друга и имеют свои среды, которые находятся в постоянном взаимодействии. Клетки организма на что-то реагируют как на вторжение и защищаются, а на что-то не дают реакции защиты и строят взаимодействие. Тело обладает интуитивной мудростью для того, чтобы защищать себя.

Есть различные признаки того, что имеет место быть нарушение личных границ: рукоприкладство, избиение других людей по причине и без нее; желание вторгнуться в личное пространство, порой непроизвольное (например, стоять или сидеть чрезмерно близко); пользование чужими вещами без разрешения, перекладывание их с места на место; навязывание своего общества без предоставления другому человеку возможности побыть с самим собой; нежелание стучаться при появлении в помещении, кабинете, комнате; стремление читать чужие личные переписки и дневники, копаться в телефоне; постоянное подслушивание и подглядывание за другими людьми; стремление заставить

человека делать то, чего он не хочет, это явление часто проявляется по отношению к детям; сексуальное насилие.

О том, что есть нарушение, могут свидетельствовать и другие определенные особенности, например, они касаются того, что человек не имеет способности отказать в физическом контакте, позволяет стоять другим людям прямо перед собой, позволяет себя оскорблять и манипулировать собой.

**2) Психологические границы.** Они представляют собой сочетание набора факторов, систему представлений человека о себе самом, своем статусе и позиции в обществе, вариантов его взаимодействия с окружающим миром и людьми, потребностей и целей, традиций и установок. Включают в себя чувства, мысли, ценности.

В психологии предполагается существование так называемых идентичных принципов. Получается, что есть люди, которые делают нашу жизнь лучше и являются желанными гостями, в то время как другие только вредят. Психологические границы предполагают факт наличия у каждого человека персонального пространства, в котором фигурируют исключительно собственные потребности и желания, правила и традиции. Этот вид границ способствует обереганию интересов личных границ и выполнению дипломатических функций.

**3) Духовные границы.** Обеспечивают полное оберегание наших личностных ценностей, веры, идеалов и моральных принципов. Они являются совокупностью своеобразных рецепторов, посредством которых происходит проверка соответствия внутреннего состояния и внешних воздействий. Личностная территория человека — зона его комфорта, поэтому он стремится к бережной обороне своего постоянства. Происходит самостоятельное решение, о чем стоит мечтать, что необходимо планировать, и кому об этом рассказывать, какие жизненные ценности избрать в качестве приоритетных идеалов, от чего вовсе отказаться. Окружающие люди, сначала семья, а потом педагоги в том числе являются для ребенка источником получения такого опыта.

Основной задачей поддержания духовного здоровья является умение различать опасных и неопасных «гостей» и вовремя обеспечить себе защиту. Получается, что пока тело естественным образом ограничивает себя от внешних возбудителей, ум и подсознание должны создавать эти границы самостоятельно. Многие взрослые люди не умеют выявлять опасные и неопасные для них факторы, что становится причиной существования серьезных проблем в ежедневных делах, взаимоотношениях с социумом. Если бы психологические границы у каждого человека были здоровыми, многих проблем можно было бы избежать.

Формирование различных аспектов личности происходит в разное время, поэтому если в определенном возрасте ребенок попадает в сложные ситуации, могут произойти нарушения в формировании у него данных

границ. Например, если ребенок растет в условиях кризиса в семье, то могут происходить глобальные психологические нарушения. Если «здоровые» личностные границы отсутствуют еще и у родителей, есть все шансы, что они передадут эти трудности детям, вместе с искаженными моделями поведения. Важно понять, что установление здоровых личностных границ является залогом успешного взаимодействия с окружающим миром. Формирование границ личности представляет собой постепенный процесс, начинающийся происходить с самого раннего возраста. Это лишь явное свидетельство того, что возникновение «нездоровых» границ — это не явление одного момента, а результат годовых действий и проблематики.

Эмоциональные границы обеспечивают детальное определение общего эмоционального фона и среды. На их уровне происходит определение того, какие из эмоций являются для человека возможными, а какие — нет, это помогает защититься от агрессии со стороны других людей и обеспечить гармонию своему внутреннему миру.

В качестве явного индикатора нарушения границ выступают чувства. Если в ходе взаимодействия с людьми чувствуется дискомфорт, это явный признак дисфункции границ. Помимо этого, есть другие признаки проблем данного плана:

- постоянный скептицизм, недоверие даже самым близким людям;
- выкладывание всех «козырей» сразу же;
- постоянное оправдание собственных действий и поведения;
- принятие на себя вины за чувства других людей;
- предположение о видении других личностей «насквозь»;
- безоговорочное принятие власти другого человека;
- манипулирование другими людьми;
- ожидание одобрения от других людей;
- трата времени на решение проблем других людей;
- опасение за демонстрацию своей личности и сущности, желание соответствовать;
- неспособность в определении истинных желаний и целей;
- невозможность отказать другим людям;
- желание оценивать и давать советы, даже если их не спрашивают;
- желание давать оценки и формировать ложные установки.

Границы могут быть гибкими — это признак взрослого, зрелого, сложившегося человека, который может осознавать свои желания, управлять ими, понимать и принимать свои ограничения (временные или постоянные). Такой человек хорошо осознает свои полномочия, внимателен к чувствам других, потому что сам знает, как важно эффективно

поставить свою цель и идти к ней планомерно через осознание своих реальных чувств и опираясь на них.

Границы могут быть жесткими — когда они имеют защитные свойства и служат для того, чтобы не слышать других, а показывать себя, отражают желание власти и желание подавить авторитетом, стараясь не дать «слабину» и «выстоять в любом споре».

Границы могут быть проницаемые — такие границы чаще всего бывают, когда происходят кризисы развития. Эти периоды заставляют человека задуматься о своих личных ощущениях и целях, происходит поиск места в системе, в которой человек существует.

Бывает, что у человека есть некий опыт, но он получает новую информацию, которую сопоставляет с имеющимся опытом, и у него рождается новое мнение или видение, которое он готов защищать. Это часто дает возможность использовать различные способы достижения целей и не стоять жестко на одних и тех же позициях — мы же можем менять иногда свое мнение, если мы получили от процесса свой опыт и готовы к изменениям.

Проницаемость границ позволяет нам принять мнение другого человека, но при этом признать свое и не отказываться от него, строить взаимодействие.

Границы могут быть мягкие — в этом случае человек не имеет представлений о том, чего он четко хочет и готов пойти за кем-то и поддаться чьему-то влиянию. Он легко подвергается насилию, и, скорее всего, ему самому не удастся чувствовать то, что происходит, он проживает не свою жизнь, обижается, и у него большие сложности с постановкой целей.

**НАДО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО**

- мы сами устанавливаем свои границы,
- мы имеем право их защищать,
- мы должны уважать границы других, окружающих нас людей.

В качестве практической работы по этой теме можно сделать тест для составления эгограммы личности, потому что наше поведение тесно связано с проживаемым нами эго-состоянием.

Следующее упражнение — «Что такое школа?». Предлагается написать, что такое школа для вас, найдя на каждую букву этого слова (Ш-К-О-Л-А) несколько характеристик, которые вы считаете важными для вас на настоящий момент.

Назовите себя, кем вы ощущаете себя в школе и обозначьте свою роль — соотнесите с конкретным словом, обозначающим, кем вы являетесь — педагог, учитель, воспитатель и т.д. И опишите также характеристики на каждую букву этого слова, прочитайте, пожалуйста, и подумайте, как это соотносится с вами. Можно подумать, какие ваши качества на настоящий момент помогают вам поддерживать эту роль, — в этом ваша сила и «изюминка», дети ее очень хорошо чувствуют и любят в вас.

Нравится ли это вам и отзывается ли? Если да, то пришло время себя похвалить и понять, что вы на своем месте, поэтому если что-то вызвало у вас напряжение, то постарайтесь объективно понять, что это — источник неэффективного расходования сил. Надо постараться его минимизировать.

Для того чтобы это легко получилось, надо осознать свои желания (потребности). Их надо замечать, не вытеснять и реализовывать своевременно, ибо вытесненные и нереализованные, они рожают обиду и враждебность к миру. Желания надо постараться фиксировать, наблюдая за собой, а также ответить себе на такие вопросы:

1. Описать желание как можно ярче.
2. Обозначить, что исполнение этого желания вам даст.
3. Что вы можете начать делать, чтобы желание начало реализовываться.
4. Кого вы можете попросить помочь в реализации желания.

Для эффективного сохранения личностных границы, важно выделить эти границы для себя и четко их придерживаться. Компромисс возможен, но скорее как исключение, нежели как правило.

1. Обозначение личностных границ партнеру любым удобным способом: разговор, метод «от противного» (как не надо поступать с вами), запись на любой носитель (бумага, видео и т.п.). Самое важное — доступность изложения без скрытых смыслов.
2. Наличие основных атрибутов личностной границы: личное время, личные вещи и их защита.
3. Гармония с собой. Если есть ощущение, что границу стоит менять, — сделайте это!
4. Сохранение личного круга общения. Не стоит общаться только со знакомыми вашего партнера, это может стать причиной «растворения своих границ».
5. Духовное и психическое развитие. Чем более развитой является личность, тем более эластичными и подвижными становятся личностные границы.
6. Мечты, желания и личные смыслы. Мотивация определяет наши стремления, это позволяет не потерять себя.

Эти способы доступны любому человеку, но они требуют постоянной саморегуляции и саморазвития личности. Только такие люди способны построить гармоничные отношения без потери своих границ и уважая границы другой личности.

## Отзывы родителей

**Ланькова Яна, сын 10 лет, дома с 1,5 года:**

«Я не новичок и часто бываю на занятиях Татьяны Владимировны Дорофеевой, но даже для меня на семинаре было много полезной информации или, вернее сказать, правильно поданной и емко сформулированной. Понравилось сравнение «и вот, когда понимаешь, что ему не 10-12 лет, а психологически 5-6, то не так страшно учителю и более понятно». Мой сын как раз интеллектуально развит на 5, психологически 6 лет. На этом моменте учителя тоже явно просветлели — это было очень полезно. Очень понравилась мысль «эти дети — ваши соседи, и не участвовать не получится, это опасно для самих себя». Такой подход цепляет, так как понятно, «в чем выгода». Понравилось, что учителя смогли задать вопросы и получить советы по реальным ситуациям — так они нашли в лекторах поддержку и опору, захотели быть сопричастны авторитету.

...Сейчас ребенок вообще не во главе угла, начиная от методик преподавания и заканчивая задачами директоров «показывать на бумаге результаты» в виде рейтингов. Прямо говорят — в нашей школе вам будет трудно перейти в такой-то класс. Спрашивается — а у школы есть выбор, какой-то официальный отсев? Конечно, нет, просто создадут невыносимые условия. А в следующей школе такая же система. И куда тогда? Одним словом, нужно понятие «гуманизм» выводить на первый план. Сейчас у нас второй и просто идеальный учитель. Но таких единицы. Нужно души как-то лечить учителям и систему в целом менять. Я не ожидала, что школа так изменилась — в наши годы никто никогда не ставил вопрос о том, «стоит ли тебе оставаться в школе», учили и любили последнего двоечника и желали ему только добра. Вот с этой точки и нужно как-то начинать перемены.

Еще родилась во время семинара идея (может, она и звучала там) — ребенок должен знать, что каждый педагог, завуч и директор — это его ближний безопасный круг. Тогда даже если что-то не получается или что-то случилось, это не страшно. Есть кому пожаловаться, тебя поймут и пожалеют. Всем детям, а особенно нашим неуверенным в себе детям, это просто бальзам, такой факт «школа — это безопасно». Можно про это как-то особенно тщательно рассказать на семинаре.

Лайфхак для других учителей можно озвучить. Наш классный руководитель устраивает для детей утром до уроков чаепитие, читает им вслух, они обсуждают прочитанное, создается доверительная среда в классе и близкие отношения с учителем и между учениками (в классе нет конфликтов). Учитель создал чат в «Вотсапе» и «Вайбере» и отвечает на вопросы как по школьной тематике, так и просто поболтать (ребята

общаются не только в школе, у них есть свои приколы там, они исправляют друг другу ошибки, учитель, если что, контролирует). Вот образец пути, по которому можно идти остальным учителям, и, может, выправится как-то».

#### **Анастасия Висляевская, приемная мама:**

«Добрый день. Огромное спасибо за такой проект, он очень важен для всех сторон общества. По поводу педагогов, хочется как-то донести, что некоторые особенности ребенка вызваны не тем, что он избалован. У нас вечная беда с одеваниями, я не понимаю, почему нельзя ребенку помочь, а не приучать его к самостоятельности методом «не успел — остался без обеда». Да и хочется рассказать педагогам, что мы, родители, хоть приемные, хоть нет, но тоже люди, и нам хочется вместе помогать нашим детям. А то я вот часто слышу фразу «так с мамой дома разговаривай», а как «так», ребенок и не понял. Плюс более конкретно объяснять, что под тем или иным словом подразумевается. Когда учитель говорит: «У нас мало времени, бежим в столовую», то мой сын понимает это буквально. А на деле выходит замечание в дневник и объяснения маме, что надо было просто поторопиться».

#### **Ася Клыкова, приемная мама:**

«Доброго дня. Еще раз хочу сказать спасибо. Много для себя записала. И в целом такие мероприятия очень полезны и для родителей, и для педагогов, таким образом можно определить единый вектор движения, снять лишнюю тревожность и сформировать адекватное отношение к нашим детям.

Кстати, о тревожности. Мне хотелось дополнить, что когда ребенок приходит в школу (в первый класс или переводится), то даже с кровными детьми вместе приходят тревожные родители. А с приемными этот уровень тревоги повышен. Он основывается на собственном опыте, на рассказах знакомых. И очень страшно. Я уже как минимум год боюсь, а моим детям в школу через полтора года. Это к теме взаимодействия с родителями. Им тоже страшно.

Второе — дома мы всегда сравниваем ребенка только с ним самим. Часто на претензию «он плохо говорит» хочется ответить: «Вы бы слышали его два года назад, да даже год назад!» И как раз детский сад, школа — это то место, где так или иначе родители сталкиваются со сравнением ребенка с тем самым «сферическим ребенком в вакууме», который в этом возрасте должен уметь то и это. И нам-то казалось, что вот у меня прямо-таки чудесный ребенок, он так многому научился за то время, пока дома. А в садике или школе он ну никак не соответствует пресловутой норме. И вот в этом месте мы с педагогами на разных

языках говорим. Тут вопрос «что делать» пока для меня открыт, так как педагоги действуют четко, как положено, сравнивая с возрастными нормами. А ребенку такие сравнения (особенно вслух) не приносят особой пользы.

Отдельно стоило бы отметить не только мифы о приемных детях, но и мифы о приемных родителях. Очень бы хотелось, чтобы педагоги во взаимоотношениях с семьей ученика придерживались принципа «не знаешь — спроси», не нужно предполагать и выдумывать. Как верно отметила Евгения, приемные родители часто знают особенности своих детей. Волшебной кнопки нет, но есть уже испробованные приемы, которые работают. И совместно с родителем многие проблемы можно решить, когда работа идет в одном направлении по двум фронтам.

Не нужно предполагать, как я воспитываю ребенка — спросите.

Не нужно предполагать, что это я научила ребенка разговаривать матом или поставила синяк на лбу, — спросите.

Не нужно предполагать, почему я плохо сегодня выгляжу, — спросите.

Неудобно спрашивать? А думать и обсуждать удобно?

Мой самый «любимый» миф, который озвучили вскользь на семинаре, про то, что детей берут ради денег. Еще СМИ стараются. У них три темы — берут ради денег, берут чтобы бить, и берут, чтобы эксплуатировать детский труд. Иногда все в совокупности. Нет, всякое, конечно, бывает, есть учителя, которые на учеников орут матом, бьют или унижают. Также по ТВ показывают. Но мы же не считаем всех учителей такими априори. Для меня это большая тема. Если б я хотела зарабатывать, я бы никого не брала, у меня зарплата была в три раза больше выплат, которые мы сейчас получаем. И проблем было меньше. Гораздо. Теперь работать я не могу.

В целом тема мотивации приемного родителя почему-то всегда всем особенно любопытна. Кто не знает, тот придумывает. Возможно еще именно с этим связано непонимание и неприятие приемных детей. Мало того, что сам непонятный, так еще и семья непонятная — зачем они такого взяли, а теперь вот нам привели, а нам учить. Когда речь заходит о том, что приемный ребенок еще и с определенными особенностями по здоровью, тут совсем непонятно. А непонятное всегда пугает. Если к этому непониманию родителей примешивается еще та самая «жалость к сиротке», то все превращается в совсем деструктив, например, представление педагога о том, что «взяла ради денег и издевается над ребенком /не любит ребенка». И тогда очень трудно конструктивно выстраивать диалог «родитель-педагог».

Возможно, стоило бы накидать для педагогов список реальных мотиваций приемных родителей, чтобы они перестали основываться только

на трех вариантах (ради денег, ребенок родственников, сами не могли родить).

Просто когда мы основываемся на недостоверной информации и предположениях о ребенке (забыв спросить его самого и родителей), то чаще всего работа с ребенком может оказаться неэффективной. Хуже еще, если какое-то время совсем молчать и самим пытаться разруливать, не обсуждая с родителями, а потом, накопив негативного опыта, высказать что-то типа «мы с ним полгода бьемся, и ничего не работает, мы не можем, забирайте».

У меня пока приемные дети в школу не пошли, только в садик. Но уже по опыту с кровным предвкушаю, что в школе будет весело. В садике в одной группе воспитательница очень жалела младшую и из-за непонимания моей мотивации ко мне относилась с большим недоверием. Настолько, что каждая царапина и синяк воспринимались как что-то кошмарное и повод бегать к заведующей с докладом. Благо заведующая адекватная, и еще психолог в саду хороший. Психолог напрямую спросила у воспитателя, чего она добивается, и действительно ли считает, что девочку нужно в детский дом отправить, и ей там будет лучше. Та угомонилась, а потом мы ушли в другую группу.

Да, еще было бы отлично, если бы педагоги не обсуждали с другими родителями диагнозы моих детей и то, что они приемные. Я не знаю, делают ли так в Питере, но у нас любят поболтать, не задумываясь о последствиях для ребенка.

Про деньги, да, очень распространенный миф и очень обидный».

### **Заключение**

Если мы хотим поменять свое поведение, надо начать его менять и не ждать от ребенка быстрой реакции на наше изменение — ребенок ритуален, он привыкает к нам надолго и с трудом меняет привычки. Чтобы поменять поведение в ответ на наши изменения, ребенку понадобится как минимум от 6 до 8 недель, и потому взрослому надо проявлять терпение, чтобы не сдаться раньше, если он не увидит быстрого результата. Но надо не обижаться, а продолжать делать то, что начали.

Динамика реагирования ребенка на изменения такая:

1. Ребенок заметил, что ваши реакции стали другими, удивляется и наблюдает за этим, изучая, надолго ли затянулся процесс и чем он ему грозит. Он наблюдает за этим 2-4 недели в зависимости от характера и упорности ребенка.
2. Далее ребенок будет демонстрировать нарушения поведения, испытывая границы и провоцируя взрослых, проверяя прочность их намерений 2 недели или больше.
3. После этого ребенок начинает идти на сотрудничество, и здесь важно, чтобы взрослый, устав, не сдался и не перестал вести себя

по-новому, иначе все усилия пропадают зря. Нужно идти на контакт и развивать сотрудничество, разделяя с ребенком ответственность и создавая пространство для творчества. На это уходит до 3 недель.

4. Рождаются новые отношения, в которых важно продолжать дальше проводить изменения и хвалить ребенка за сотрудничество, больше не отвлекаться от заданной линии.

Это требует от взрослых терпения, принятия, бережности и понимания своих целей, которые должны быть ориентированы на понимание актуальных потребностей и возможностей детей.

Проект реализуется с использованием гранта  
Президента РФ на развитие гражданского  
общества, предоставленного Фондом  
президентских грантов



тираж 200 шт.