

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 10/2025
«Книга жизни» ребенка,
находящегося на воспитании в замещающей семье

*«Из книги памяти невозможно вычеркнуть слова, написанные душой»
Восточная мудрость*

«Книга Жизни» – это не просто набор рисунков, фотографий, фактов из жизни ребенка. «Книга Жизни» – это, прежде всего, проработанная эмоция. Она охватывает весь период жизни приемного ребенка: с рождения до текущего момента. Она помогает воссоздать историю его жизни. «Книга жизни» включает в себя рассказ, описывающий, *что* происходило с ребенком, *когда* и *почему*, а также *что* он при этом *чувствовал*. Кроме изложения фактов, записываются комментарии о подлинности информации, отношение к этой информации самого ребенка, его чувства и мысли в то время, когда происходили те или иные события, и их оценка в настоящее время. «Книга жизни» должна содержать фотографии, рисунки, отчеты, награды и грамоты, письма от биологических родителей, свидетельство о рождении, генограмму, т.е. все то, что может помочь ребенку принять его прошлое и то, что сам ребенок хотел бы в нее включить.

С технической точки зрения, «Книга жизни» – это цветной и красочный альбом (или скоросшиватель) формата А4. Для создания «Книги жизни» можно использовать фотоальбом с магнитными страницами, тетрадь с плотными листами, альбом для рисования, листы ватмана различного формата. В нее могут быть вклеены напечатанные листы, которые постепенно необходимо заполнять.











Также для создания «Книги жизни» можно брать за основу листы картона, акварельную бумагу или листы для скрапбукинга. Закрепить страницы можно с помощью разъемных колец или скрепить их лентами, тогда также можно будет добавлять дополнительные страницы. Формат страниц такой Книги лучше использовать 20х20 или 30х30, плотность бумаги – 180г/м², 220г/м², 260г/м².

Страницы в «Книге жизни» не нумеруются, что оставляет возможность добавить (или удалить) лист с дополнительной информацией, фотографии, рисунки или другие значимые для ребенка материалы.

При оформлении «Книги жизни» можно использовать разнообразные графические материалы: карандаши различной твердости, фломастеры и маркеры, восковые мелки, художественный уголь. Краски (гуашевые, акварельные, акриловые), пальчиковые краски, пастель (масляная, сухая), тушь, пластилин. Можно использовать объемные фигуры, например, образ дома или дерева.

«Книга жизни» помогает приемному ребенку реконструировать собственный жизненный путь и сформировать целостное представление о самом себе. Она предназначена для того, чтобы дать ребенку возможность понять важные события прошлого, встретиться с чувствами по отношению к этим событиям, и стать более вовлеченным в планирование своей будущей жизни. Зачастую первым шагом становится прояснение того, как сам себя воспринимает ребенок, как он понимает свою жизненную ситуацию. Это означает внимательное прислушивание к тому, как говорит на эти темы ребенок. Пока это не сделано, не будет понятно, надо ли предоставить ребенку более подробную информацию, или же корректировать уже имеющееся (порой искаженное) представление.

«Книга жизни» позволяет:

-  внести хронологию в жизнь ребенка;
-  повысить самооценку и способствовать формированию идентичности;
-  помочь ребенку поделиться своей историей с окружающими людьми;
-  поддержать в разрешении проблем сепарации (отделение);
-  установить непрерывную связь между прошлым, настоящим и будущим;
-  поддержать формирование здоровой привязанности;
-  повысить доверие к взрослым;
-  помочь ребенку распознать и разобраться с эмоциями, связанными с прошлыми событиями его жизни;
-  отделить реальность от фантазий;
-  установить и принять как позитивную, так и негативную информацию, касающуюся биологической семьи.

Работу по созданию «Книги жизни» должен начинать тот человек, с которым у ребенка был установлен определенный уровень доверия. Только при создании благоприятной атмосферы возможно самораскрытие и самопознание ребенком собственной биографии. Поэтому взрослый должен быть ориентирован на то, чтобы слушать ребенка, отказываться от советов и учитывать его потребности и желания.

Замещающий родитель должен собрать необходимый материал: информацию о ребенке, документы, справки и др. Условно его разбить на несколько разделов (подразделов) и приступить к детальному его изучению, четко формулируя и дозируя предъявляемую информацию ребенку. Совместная работа над «Книгой жизни» помогает сформировать привязанность ребенка к замещающим родителям. Она дает уникальную возможность «попасть» в прошлое ребенка, хотя бы отчасти защищая и поддерживая в его переживаниях.




























Помощь замещающему родителю в оформлении «Книги жизни» приемного ребенка может оказывать педагог-психолог учреждения образования или другой специалист, который выполняет функцию психолого-педагогического сопровождения семьи.








Какая информация необходима для «Книги Жизни»?

На страницах «Книги жизни» собирается ВСЯ информация, которая может поддержать ребенка, внушить ему чувство гордости и уверенности в собственных силах. Даже если на первоначальном этапе предоставляемая вам информация кажется абсолютно бесполезной, не стоит от нее отказываться. Ведь именно она может оказаться тем спасательным кругом через 10, а то и 15 лет!

Члены кровной семьи являются возможным источником получения детских фотографий ребенка, воспоминаний о его раннем детстве, а также другой многообразной информации, если ребенок находился в семье какое-то время. Просьба приемных родителей о предоставлении фотографий и информации, обращенная к кровной семье, заверяет последних в их важности для жизни ребенка. Эта просьба может быть обращена напрямую, или через посредничество учреждений, вовлеченных в процесс семейного устройства ребенка.

Информация, собранная замещающими родителями, может включать:

-  свидетельство о рождении (копия);
-  биометрические данные (рост, вес), время и дата рождения;
-  медицинская информация или обстоятельства рождения;
-  фотографии членов биологической семьи;
-  причины изъятия из семьи;
-  сведения о перемещениях;
-  прощальные письма значимых взрослых;
-  имена детей, с которыми ребенок дружил;
-  фотографии воспитателей, комнат, в которых жил ребенок;
-  фотографии домашних животных, их клички;
-  список перенесенных в детстве заболеваний, травм, аллергий;
-  документы (решение администрации, решение суда);
-  фотографии торжественного ужина по случаю размещения в семью;
-  описание этапов развития ребенка;
-  информацию о том, как ребенок проявлял привязанность к значимым взрослым;
-  как вел себя, когда был чему-то рад, как проявлял чувства в тот момент;
-  любимые способы времяпрепровождения и игрушки;
-  празднования дней рождения или семейных праздников;
-  фотографии членов расширенной семьи;
-  особенности поведения ребенка;
-  школьные тетради, дневники;
-  перечисление способностей, достижений и умений ребенка;
-  чего боялся;
-  визиты к кровным родственникам;
-  имена школьных учителей, номера дошкольного учреждения и школы;
-  табель успеваемости, характеристика;
-  любимые книги, стихотворения;

-  фотографии всех приемных семей, где жил (живет) ребенок;
-  информация о заболеваниях или пребывании в больнице;
-  способы, при помощи которых ребенок проявлял свою любовь;
-  особенные поездки или каникулы, проведенные с родителями;
-  мечты, основные цели, планы на будущее;
-  географические данные (фотографии родного города (деревни), улицы);
-  озорное поведение, описание интересных случаев.




Многие хранят всевозможные мелочи, с которыми связаны веселые и грустные воспоминания. Это могут быть рекламные буклеты из путешествия, автобусные билеты, сухие листья, лепестки розы, локон малыша и другие предметы. Благодаря этим мелочам память помогает вернуться в давние времена, дает возможность вспомнить забытые эмоции и ощущения. Вместе с ребенком заведите коробочку («Коробка памяти»), в которую будете складывать эти вещи, предметы и при первой возможности дополнять ими соответствующие страницы в «Книге жизни».

Ребенок будет вам благодарен за то, что вы сумели сохранить «частицы его детства», «частицы его жизни», начали вместе с ним писать его историю. И уже сегодня, перелистывая страницы своей уникальной «Книги жизни», ребенок будет черпать в ней силы и уверенность.

Что рассказывать окружающим?

Немало важным является момент о том, как же говорить на тему своего прошлого самому ребенку, как вести себя с окружающими.

Есть несколько типов детей:

-  дети, которые не хотят говорить с другими о своем прошлом;
-  дети, которые говорят не то, что было в прошлом (фантазируют, преувеличивают);
-  дети, которые готовы абсолютно каждого посвятить в свое прошлое.

Попробуем разобраться в мотивах каждого из них. Детский возраст характеризуется открытостью, общением с другими, выстраиванием дружеских отношений. Часто, попадая в компанию, дети делятся информацией «Кто мои родители...», «А у меня дома...», «А вот, мои братья...». Приемные дети не знают, как говорить на эти темы, поэтому предпочитают не говорить вообще и избегают близких отношений с другими детьми.

В других случаях дети находят выход, сочиняя историю, которой не было в реальности. Или, если ребенок благополучно привязался к приемной семье, он может рассказывать не только другим, но и самим приемным родителям, что «а мы с папой тоже каждую неделю ходили на коньках кататься», – после того, как приемная семья отвела его на каток. Нужно четко понимать, что это не ложь как таковая, ребенок берет из существующей действительности реальные элементы и «присваивает» их своему прошлому, заменяя ими «пустоты» в воспоминаниях, или то плохое, что было.

Третий вариант, когда ребенок в силу открытости характера или с целью получения вторичной выгоды (например, повышение отметки) всем сообщает о том, что он был в детском доме. Тот факт, что ребенок рад наличию замещающей семьи, безусловно, является положительным моментом. Но, с другой стороны, делает ребенка достаточно уязвимым.

Поэтому научить приемного ребенка таким вещам, как уместность предъявляемой информации и ее дозирование в обсуждении своей личной истории, является важным ради благополучной его социальной адаптации.

Взрослые в любом случае объясняют детям, что есть вещи, которые не надо говорить при посторонних людях. Предположим, потому что это секрет. Секрет – это не обязательно что-то плохое. Секрет – это «то, что знаем мы, а другим это знать не надо». Все родители сталкиваются с тем, что ребенка просто нужно приучить к тому, что есть приватная (частная) семейная информация. Нужно объяснить ребенку, что «скрывать что-то» и «не рассказывать каждому» – это разные вещи. Далее нужно вырабатывать стратегию договоренности: кто такие «все, каждый», а кто такие «свои, близкие», с которыми можно обсуждать то, что называется «секрет». С тем, как ребенок взрослеет (шесть лет), можно пояснять, что есть вещи, которые не содержат в себе никакой тайны, но они являются личными, приватными.

Важно ребенка научить реагировать на вопросы окружающих о его прошлом. Нужно объяснить ребенку, что он имеет право не рассказывать о себе, даже если его спрашивают прямо. Право на отказ в обсуждении – это навык, связанный с внутренним ощущением безопасности. И помощь в его формировании должны оказать близкие люди, поскольку это право на самозащиту. Отработать навык необходимо посредством сюжетно-ролевой игры. Нужно, чтобы ребенок «примерил» на себе роль свою и того человека, который задает вопрос. Необходимо предложить способы действия и фразы, которые он может говорить: «Я не хочу сейчас с вами об этом говорить», «Мы разговариваем на эту тему дома/в кругу семьи». Важно, чтобы это был конкретный вариант поведения, который позволит не растеряться.

Версия, предъявляемая окружающим, должна состоять из реальных событий. Иначе ребенок поймет, что есть что-то страшное в его прошлом, чего нужно стыдиться. Если есть что-то страшное в биографии ребенка, лучше об этом не рассказывать окружающим, чем лгать.

Основные сложности при составлении «Книги Жизни»:

1. Отсутствие активности (интереса) со стороны приемного ребенка.

Иногда ребенок не хочет рассказывать о своем прошлом. Ни себе, ни другим. Нужно понимать, что он боится встретиться с той болью, которую несет его прошлое. Часто именно это и пугает как приемных родителей, так и самих специалистов. Но наша совместная задача состоит именно в том, чтобы «обезболить» *Те* воспоминания, *Ту* историю. Когда ребенок отказывается активно участвовать в создании своей «Книги жизни», взрослым приходится быть более креативными и изобретательными.

Например, можно осуществить поездки к важным местам из жизни ребенка и сделать их фотографии: окрестности тех мест, где он жил; роддом, где родился; здание суда, где принималось то или иное жизненно важное решение для ребенка. Также для подростков можно создать электронный вариант «Книги жизни», что, наверняка, вызовет исследовательский интерес.

2. Отсутствие информации о ребенке.

Если у взрослых нет полной информации, что случается довольно часто, все равно возможно поддерживать интерес ребенка к своей истории, способствуя его попыткам исследовать этот вопрос, рассуждать.

Когда высказывания ребенка содержат предположения, такие как: «Наверное, моя мама не любила меня так сильно, как младшего брата», то взрослый может отреагировать следующим образом: *«Возможно это и так. Некоторые родители испытывают трудности с тем, чтобы одинаково проявлять чувство любви ко всем своим детям. У меня нет никакой информации о том, так ли это на самом деле. Но мы можем подумать, что еще могло помешать твоим родителям быть с тобой рядом»*. Такой ответ предполагает гипотетическое исследование многообразных причин, из-за которых могут возникать проблемы в семье, мешающие ребенку там остаться, что развивает его способность рассуждать и анализировать.

3. Смешанные чувства замещающего родителя или нежелание быть инициатором разговора о прошлом ребенка.

Часто замещающие родители задаются вопросом: *«А стоит ли начинать будоражить зажившую рану»?* Вопрос данной категории возникает чаще всего из-за неуверенности и отсутствия конкретной определенности, как это делать, с чего начать. К сожалению, умалчивание аспектов прошлого сильно искажает реальность, Б) подрывает доверие, В) способствует созданию границ (внутренней отстраненности), Г) поощряет фантазии, Д) приводит к ряду эмоционально-поведенческих проблем у ребенка. Если это и есть ваш желаемый результат, конечная цель, то вы все верно делаете. Можно, по-прежнему, находиться в иллюзии того, что прошлое ребенка ему не очень-то и интересно!

Каждый, кто хотя бы раз проделал качественно процесс, исключая формальный подход, составления «Книги жизни», смог оценить ее значение.

4. Наличие негативных фактов, связанных с жестоким обращением.

Нередки случаи, когда в отношении самого ребенка допускалось насилие, либо вследствие жестокого обращения не стало одного из родителей. Отношение ребенка к данным фактам может быть различным: от стойкого неприятия до оправдания агрессора. Поэтому изложение такой информации должно отличаться постепенностью. Благодаря этому восстанавливается не только временная перспектива, но и оценка тех или иных событий. Правда не должна уничтожать. Нельзя лгать, скрывать ее, но очень важно находить слова, которые отражали бы ее [правду] верным образом и в то же время не содержали в себе осуждение.

К сожалению, мы не в силах изменить прошлое ребенка, но в наших силах «переработать» негативный опыт и безболезненно «вложить» его обратно. Опыт – это часть каждого из нас. Главное его осознать и принять, а это уже во многом зависит от взрослого, который находится рядом!

1. Варианты оформления обложки «Книги Жизни»



I



II



III



IV

Комментарий: «Мы начинаем с тобой сегодня составлять твою «Книгу жизни». Мы попробуем вписывать в нее все то важное, что с тобой происходило и будет происходить. Здесь будет записано все наиболее значимое: что-то хорошее и не очень, трудности и достижения, то, что тебе

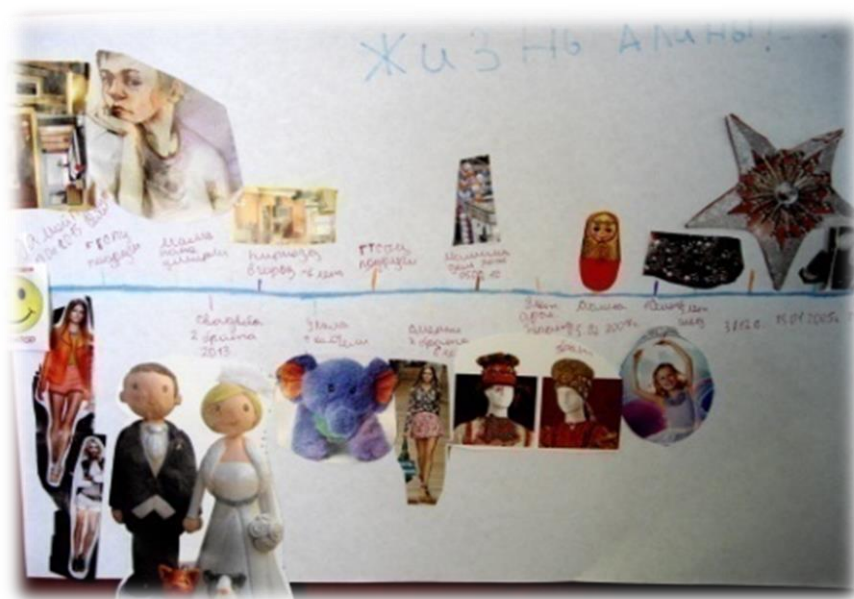
нравится, то, что ты уже умеешь или обязательно научишься, твои цели и мечты. Эта Книга для тебя и о тебе!»

2. Техника «Семейное древо, или креативная генограмма»



Комментарий: «Так же, как и у всех, у тебя было много родственников» (необходимо записать все известные данные о них)

3. Техника «Карта перемещений»



Комментарий: «Роддом... Адрес проживания... Дом ребенка... Проживание с прабабкой... Ты пошла в первый класс... Ты училась в СШ №... Затем ты попала в Детский дом... Пошла в СШ №... Оттуда тебя взяла приемная мама ...» (для ребенка важно, чтобы было все представлено на одной странице в определенной последовательности (схематично))

4. Техника «Создание безопасного места»



I



II

Комментарий: «Каждому человеку нужна среда (*место*), в которой он мог бы чувствовать себя хорошо: в безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. Мы попробовали с тобой создать это место для тебя. Вот, что у нас получилось»

5. Подбор и оформление фотографий ребенка и его родственников (биологических)



ПОЛЕЗНЫЙ МАТЕРИАЛ

Капилина М.В. Приемный ребенок:
жизненный путь, помощь и поддержка /
М.В. Капилина, Панюшева Т.Д. – М.:
Никея, 1015. – 432 с.



Захожая А.С. «Книга жизни»: идеи оформления / А.С. Захожая // Домой! (ежемесячная газета для замещающих родителей и специалистов по семейному устройству) – 2024. – №6. С. 6-7.

Ссылка на статью:

<https://nastgaz.by/kniga-zhizni-idei-dlya-oformleniya/>

Кифер Б. Как рассказать правду усыновленному или приемному ребенку. Как помочь ребенку осознать свое прошлое / Б. Кифер, Дж. И. Скулер. – Киев.: Феникс, 2009. – 270 с.

