



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР УСЫНОВЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

***ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ
ОНЛАЙН-ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ
УСЫНОВИТЕЛЕЙ
«КРУГ ПОДДЕРЖКИ: ЛАСКОВЫЕ РУКИ»***



***Разработал
педагог-психолог управления оказания психолого-педагогической помощи
семьям, принявшим на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей:***

Тышкевич В.Л.



Тематический план

Встреча №1 <i>«Открытие клуба. История усыновления»</i>
Встреча №2 <i>«Изменения в жизни после усыновления» психологические аспекты</i>
Встреча №3 <i>«Наша новая семья. Период адаптации»</i>
Встреча №4 <i>«В непростых ситуациях вместе» разбор неловких ситуаций</i>
Встреча №5 <i>«Говорим на языке любви»</i>
Встреча №6 <i>«Проходя через кризис вместе» поддержка в кризисных ситуациях</i>
Встреча №7 <i>«Мой удивительный опыт» техники воспитания и развития детей</i>
Встреча №8 <i>«На пути к спокойствию» работа с негативными эмоциями</i>
Встреча №9 <i>«Секреты семейного счастья» обмен положительным опытом</i>
Встреча №10 <i>«Семейные традиции» обмен положительным опытом</i>
Встреча №11 <i>«Летний отдых с детьми: время для себя и семьи».</i>



Встреча №1 «Открытие клуба. История усыновления».



Педагог-психолог: «Добро пожаловать в наш новый клуб! Я рада приветствовать каждого из Вас. Цель нашей встречи – не только официально открыть клуб, но и познакомиться друг с другом, установить правила нашего взаимодействия и понять, чего мы ожидаем от этого совместного опыта»

Приветствие и знакомство. Для начала, давайте немного познакомимся. Расскажите о себе, поделитесь своими увлечениями и тем, что привело Вас сюда. Это поможет нам создать теплую и доверительную атмосферу.

Правила работы в группе. Для эффективной и продуктивной работы нам необходимо установить общие правила. Это касается уважительного отношения, активного участия, конфиденциальности и открытости к новым идеям. Мы вместе обсудим и утвердим эти правила.

Ожидания от клуба. Что вы надеетесь получить от нашего клуба? Какие цели вы ставите перед собой, присоединяясь к нам? Ваши ожидания помогут нам сформировать программу и тематику будущих встреч.

Обсуждение актуальных тем. Сегодня мы также затронем несколько актуальных тем, которые интересуют большинство из нас. Это отличная возможность начать диалог и обменяться мнениями.

Обратная связь и вопросы. В конце встречи мы обязательно уделим время для обратной связи. Ваши впечатления и предложения помогут нам сделать клуб ещё лучше. Не стесняйтесь задавать любые вопросы.

Рефлексия. Давайте завершим нашу первую встречу небольшой рефлексией. Что для вас было наиболее ценным сегодня? Какие чувства вы испытываете после нашего знакомства? Благодарю всех за участие!

Работа с МАК вопрос: «Что нового вы узнали о себе?»



Встреча №2 «Изменения в жизни после усыновления» психологические аспекты.



Педагог-психолог: «Рада приветствовать Вас на нашей второй встрече, посвященной глубоким и трансформирующим изменениям, которые приносит в жизнь усыновление. Сегодня мы погрузимся в психологические аспекты этого сложного пути».

Обсуждение запросов. Мы начнем с краткого обзора ваших запросов и тех вопросов, которые волнуют Вас более всего. Понимание ваших потребностей – ключ к тому, чтобы сделать наше обсуждение максимально полезным для каждого.

Обсуждение темы. Усыновление – это не просто юридический акт, это глубокая эмоциональная трансформация. Мы поговорим о спектре чувств, с которыми сталкиваются родители, о моментах радости и гордости, а также о неизбежных трудностях, связанных с адаптацией, тревогой и иногда даже чувством вины. Важно признать эти чувства и понять, что они являются нормальной частью процесса.

Особое внимание мы уделим **установлению доверительных отношений с ребенком**. Это фундамент здоровой семейной связи. Какие инструменты и подходы могут помочь родителям-усыновителям справляться с вызовами. Важность терпения, последовательности и эмпатии в формировании крепких уз будет центральной темой.

Мы рассмотрим **психологические стратегии поддержки**. Какие инструменты и подходы могут помочь родителям-усыновителям справляться с вызовами, укреплять свою семью и способствовать гармоничному развитию. Мы поделимся проверенными методиками, техниками саморегуляции и способами поиска внешней помощи, если это необходимо.

Рефлексия или работа с МАК вопрос: *«Почему я выбрал такую дорогу?»*



Встреча №3 «Наша новая семья» период адаптации.



Педагог-психолог: *«Приветствуем вас, дорогие участники! Сегодня мы собрались, чтобы обсудить один из самых важных и, зачастую, непростых этапов – период адаптации. Создание новой семьи, после усыновления, открывает двери в неизведанное. Этот путь требует не только радости от нового начала, но и готовности к вызовам, к поиску баланса и гармонии. Наша сегодняшняя встреча посвящена тому, как пройти этот период максимально комфортно и продуктивно для всех членов семьи».*

Обсуждение запросов. *Мы начнем, как всегда, с обсуждения ваших запросов. Что волнует Вас больше всего в этот период? С какими трудностями вы уже столкнулись или опасаетесь столкнуться? Ваши вопросы и переживания – это компас, который поможет нам проложить маршрут сегодняшней беседы, сделав ее максимально полезной и актуальной именно для Вас.*

Обсуждение темы. *Основная часть нашего обсуждения будет посвящена двум ключевым аспектам. Во-первых, мы погрузимся в тему **сложностей в социальной адаптации**. Новая семья – это новая социальная среда, новые отношения, новые роли. Мы разберем типичные поведенческие реакции и психологические состояния, с которыми сталкиваются люди в период адаптации.*

*Во-вторых, мы займемся практическим поиском инструментов – мы будем составлять **карту социальных ресурсов: поиск возможностей**. В любой, даже самой сложной ситуации, существуют люди, организации, места и виды деятельности, которые могут оказать поддержку.*

Рефлексия. *Это время для осмысления, для того, чтобы услышать себя и других. Какие выводы вы сделали сегодня? Какие новые перспективы открылись перед вами? Как вы видите дальнейшие шаги на пути к гармоничной адаптации вашей семьи?*

Работа с МАК *вопрос: «Какие основные изменения внутри меня произошли после усыновления?»*



Встреча №4 «В непростых ситуациях вместе» разбор неловких ситуаций.



Педагог-психолог: «Приветствую Вас, дорогие друзья! Наши запросы сегодня касаются одной из самых деликатных сфер – общения с детьми. Как отвечать на их порой неожиданные и пронизательные вопросы? Как объяснять сложные темы так, чтобы не пугать и не смущать ребенка? Мы рассмотрим конкретные примеры нетактичных вопросов, с которыми могут столкнуться родители, и обсудим, как наилучшим образом реагировать, чтобы укрепить доверие и взаимопонимание».

Обсуждение запросов. Мы начнем с запросов, разберем каждую ситуацию участников и сможем поделиться своими вариантами решения сложной ситуации.

Обсуждение темы. Особое внимание сегодня уделим поведению при нетактичных вопросах от окружающих. Как реагировать, когда кто-то из знакомых или незнакомых людей позволяет себе лишнее, переходя границы личного пространства? Мы проанализируем различные стратегии поведения: от мягкого ухода от ответа до прямой, но корректной постановки границ. Важно помнить, что наша реакция – это не только защита себя, но и возможность научить других уважению.

Рефлексия. После таких непростых разговоров важно осмыслить произошедшее, понять свои чувства и эмоции. Что мы могли бы сделать иначе? Какие выводы мы можем извлечь для будущего? Рефлексия помогает нам расти, развиваться и становиться мудрее в общении с миром. Вместе мы научимся проходить через неловкие ситуации, оставаясь собой и сохраняя спокойствие»

Работа с МАК вопрос: «*Что может помочь мне в трудной ситуации?*»



Встреча №5 «Говорим на языке любви» стратегии эффективного общения с детьми.



Педагог-психолог: *«Здравствуйте, уважаемые участники! Рада видеть Вас снова на нашей встрече, посвященной самому важному – взаимопониманию с нашими детьми. Сегодняшняя тема, «Говорим на языке любви», призвана открыть нам новые грани общения, наполнить его теплотой, доверием и, безусловно, эффективностью. Мы углубимся в стратегии, которые помогут Вам лучше слышать и понимать своих детей, строить крепкие и гармоничные отношения, основанные на любви и принятии».*

Обсуждение запросов. *Мы начнем с обсуждения ваших запросов: какие конкретно трудности в общении с детьми вас волнуют, какие вопросы вы хотели бы получить ответы. Открытость ваших запросов поможет нам максимально приблизить тему встречи к вашим реальным потребностям.*

Обсуждение темы. *Сегодня мы подробно разберем методы активного слушания. Как научиться по-настоящему слышать, что говорит ваш ребенок, а не просто слушать слова? Мы поговорим о техниках, которые помогут вам улавливать не только вербальные, но и невербальные сигналы, понимать истинные чувства и потребности малыша.*

Рефлексия. *Это время, чтобы осмыслить полученную информацию, поделиться своими впечатлениями, задать оставшиеся вопросы и наметить пути дальнейшего развития. Что нового вы узнали? Какие инсайты получили? Как вы планируете применять полученные знания в своей повседневной жизни? Ваши мысли и выводы помогут нам всем двигаться дальше, совершенствуя наше мастерство говорить с детьми на языке любви.*

Работа с МАК *вопрос: «Что поможет мне в ближайшие 2 недели в общении с ребенком?»*



Встреча №6 «Проходя через кризис вместе» поддержка в кризисных ситуациях.



Педагог-психолог: «Дорогие участники, добро пожаловать на нашу шестую встречу, посвященную такой важной теме, как поддержка в кризисных ситуациях. Мы все в той или иной степени сталкиваемся с трудностями, и сегодняшний наш разговор призван помочь нам найти опору друг в друге и в самих себе».

Обсуждение запросов. Есть ли у кого-то из вас конкретные вопросы или темы, которые вы хотели бы затронуть сегодня в рамках нашей общей повестки? Ваши запросы помогут нам сделать эту встречу максимально полезной.

Обсуждение темы. Начнем с главного: как справляться с трудными моментами? В жизни каждого человека бывают периоды, когда кажется, что все рушится. Важно помнить, что вы не одни. Давайте поделимся своими стратегиями, которые помогают вам пройти через шторм. Это может быть обращение к близким, занятия любимым делом, практика осознанности или что-то другое.

Вторая важная тема – **профилактика выгорания родителей.** Родительство – это бесценный, но порой изматывающий труд. Как вы находите силы, чтобы заботиться не только о детях, но и о себе? Какие ресурсы помогают вам восстанавливаться и избегать полного истощения?

Рефлексия. В завершение нашей встречи, приглашаю каждого из вас поделиться своими мыслями: что нового вы узнали сегодня? Какие инсайты пришли к вам? Какие шаги вы готовы предпринять, опираясь на наш сегодняшний разговор?

Работа с МАК вопрос: «Мой дополнительный ресурс?»



Встреча №7 «Мой удивительный опыт» техники воспитания и развития детей



Педагог-психолог: «Дорогие участники, добро пожаловать на нашу седьмую встречу! Сегодня мы погрузимся в удивительный мир воспитания и развития наших детей. Мы поделимся ценным опытом, который обогатит наши знания и поможет сделать процесс взросления малышей еще более радостным и плодотворным».

Обсуждение запросов. Прежде чем начать наше основное обсуждение, есть ли у кого-то из Вас особые вопросы или темы, которые вы хотели бы затронуть сегодня? Ваши запросы помогут нам сделать этот обмен опытом максимально актуальным и полезным для всех.

Обсуждение темы. В первую очередь, мы поговорим об **игровых методах обучения**. Игра – это ведущая деятельность ребенка, и именно через нее он познает мир, развивает свои навыки и формирует личность. Какие игры вы находите наиболее эффективными? Как превратить обычные занятия в увлекательное приключение?

Далее мы обсудим, **как развить у ребенка чувство безопасности**. Безопасность – это фундамент для полноценного развития. Что мы, как родители, можем сделать, чтобы наши дети чувствовали себя защищенными, любимыми и уверенными в себе? Какие слова, действия или ритуалы помогают в этом?

Рефлексия. В конце нашей встречи, как всегда, предлагаю провести небольшую рефлексию. Что нового вы сегодня узнали? Какие идеи или практики вы хотели бы применить в своей семье? Поделитесь своими главными выводами и мыслями

Работа с МАК вопрос: *«Что может помочь мне в воспитании ребенка?»*



Встреча №8 «На пути к спокойствию» работа с негативными эмоциями.



Педагог-психолог: *«Уважаемые участники, добро пожаловать на нашу восьмую встречу, посвященную такому важному аспекту нашей жизни, как управление негативными эмоциями. Сегодня мы отправимся в путь к спокойствию, учась лучше понимать и справляться с вызовами, которые бросают нам наши чувства и чувства наших детей».*

Обсуждение запросов. *Прежде чем мы перейдем к основным темам, давайте уделим несколько минут вашим запросам. Есть ли у кого-то из вас конкретные вопросы, связанные с управлением негативными эмоциями, как своими, так и детскими, которые вы хотели бы обсудить сегодня?*

Обсуждение темы. *Первым нашим пунктом станет обсуждение того, как справляться со страхами и эмоциями у детей. Дети часто еще не обладают достаточными инструментами для выражения своих чувств, и их эмоции могут быть очень интенсивными. Какие стратегии помогают Вам поддержать ребенка в такие моменты? Как научить его понимать и проживать свои страхи?*

Далее мы сосредоточимся на инструментах саморегуляции для родителей. Часто, погруженные в заботы о детях, мы забываем о собственных потребностях и ресурсах. Какие простые, но эффективные техники помогают вам сохранять спокойствие и эмоциональное равновесие в сложных ситуациях?

Рефлексия. *В завершение нашей встречи, предлагаю каждому из вас поделиться своими выводами. Что нового вы узнали сегодня? Какой аспект нашего обсуждения показался вам наиболее ценным? Какие шаги вы планируете предпринять, чтобы привнести больше спокойствия в свою жизнь и жизнь вашей семьи?*

Работа с МАК *вопрос: «Что может мне помочь справиться со своими страхами?»*



Встреча №9 «Секреты семейного счастья» обмен положительным опытом.



Педагог-психолог: «Дорогие участники! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, что делает семью настоящим источником счастья и опоры. Наша девятая встреча посвящена обмену положительным опытом, ведь именно в историях друг друга мы можем найти вдохновение и практические решения для создания гармоничных отношений».

Обсуждение запросов. Есть ли у вас, уважаемые участники, конкретные вопросы или пожелания, которые вы хотели бы озвучить в начале нашей сегодняшней встречи? Ваш вклад сделает наше общение еще более ценным.

Обсуждение темы. Одной из ключевых тем на сегодня является баланс между личной жизнью и заботой о детях. Как вам удастся находить время для себя, своих увлечений и восстановления сил, не жертвуя при этом интересами семьи? Какие методы помогают вам сохранить гармонию?

Не менее важной является тема **укрепления семейных связей**. Как вы создаете моменты единения и близости в вашей семье? Какие традиции, ритуалы или совместные активности помогают вам чувствовать себя настоящей командой, поддержкой друг для друга?

Рефлексия. В заключение нашей встречи, я приглашаю каждого поделиться своими мыслями. Что сегодня было для вас самым важным? Какие идеи вы унесете с собой? Какие шаги вы готовы предпринять, чтобы приблизить свою семью к секретам настоящего семейного счастья?

Работа с МАК вопрос: **«Секрет счастья моей семьи?»**



Встреча №10 «Семейные традиции» обмен положительным опытом



Педагог-психолог: «Дорогие друзья, добро пожаловать на нашу десятую, юбилейную встречу! Сегодня мы погрузимся в мир семейных традиций – того невидимого, но прочного моста, который связывает поколения и наполняет нашу жизнь особым смыслом. Мы будем делиться драгоценным опытом, черпая вдохновение из историй друг друга».

Обсуждение запросов. Прежде чем мы начнем наше погружение в мир традиций, есть ли у Вас, уважаемые участники, какие-либо особые пожелания или вопросы, которые вы хотели бы поднять сегодня? Ваши запросы помогут нам сделать эту встречу по-настоящему ценной для каждого.

Обсуждение темы. Первая нить нашего обсуждения – **создание особенных семейных традиций**. Как вы находите идеи для уникальных ритуалов, которые делают вашу семью особенной? Какие традиции уже существуют в ваших семьях, и как они обогащают вашу повседневную жизнь?

Вторая, не менее важная тема – **влияние семейных традиций на усыновленного ребенка**. Как традиции помогают новому члену семьи почувствовать себя полноправным и любимым? Какие особенности нужно учитывать, чтобы традиции стали мостом к новой семье, а не барьером?

Рефлексия. В конце нашей встречи, давайте уделим несколько минут рефлексии. Что нового вы сегодня узнали? Какие идеи вдохновили вас? Какие первые шаги вы готовы предпринять, чтобы обогатить свои семейные традиции или создать новые?

Работа с МАК вопрос: *«Новая традиция моей семьи?»*



Встреча №11 «Летний отдых с детьми: время для себя и семьи».



Педагог-психолог: «Дорогие друзья, добро пожаловать на нашу встречу! Сегодня мы поговорим о самом радостном и долгожданном -об отдыхе. Мы будем делиться минутами радости и огорчения, черпая вдохновение из историй друг друга».

Обсуждение запросов. Мы начнем с краткого обзора ваших запросов и тех вопросов, которые волнуют Вас более всего. Понимание ваших потребностей – ключ к тому, чтобы сделать наше обсуждение максимально полезным для каждого.

Обсуждение темы. Лето – долгожданная пора, наполненная солнцем, теплом и возможностью провести больше времени с детьми. Для родителей, усыновивших ребенка, этот период может стать особенным, предлагая как прекрасные моменты единения, так и новые вызовы. Мы разберем, как сделать летние каникулы максимально полезными и приятными для всех членов семьи, включая и самих родителей.

Кроме того, мы поговорим о том, как родителям найти время для восстановления сил и заботы о себе в условиях семейного отдыха. Ведь только отдохнувшие и наполненные энергией родители могут подарить своим детям максимум внимания и любви. Помните, что качественное время, проведенное вместе, гораздо важнее количества.

Рефлексия. В конце нашей встречи, как всегда, предлагаю провести небольшую рефлексию. Что нового вы сегодня узнали? Какие идеи или практики вы хотели бы применить в своей семье? Поделитесь своими главными выводами и мыслями

Работа с МАК вопрос: «Что может принести мне радость на отдыхе?»



Используемая литература



1. Лахвич, Ю. Ф. Психологическая готовность к усыновлению / Ю.Ф. Лахвич – г.Минск : Изд-во РИВШ, 2010. – 255 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. / И. Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
3. Нигматулина, И. Понятие жизнестойкости в контексте внутреннего ресурса приемного родителя / электронный ресурс:
<https://www.b17.ru/article/431181> – 2023.
4. Ядов, В. А. Социологическое исследование: методология, программа, методы / В. А. Ядов. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1995. – 767 с.