Учреждение «Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»

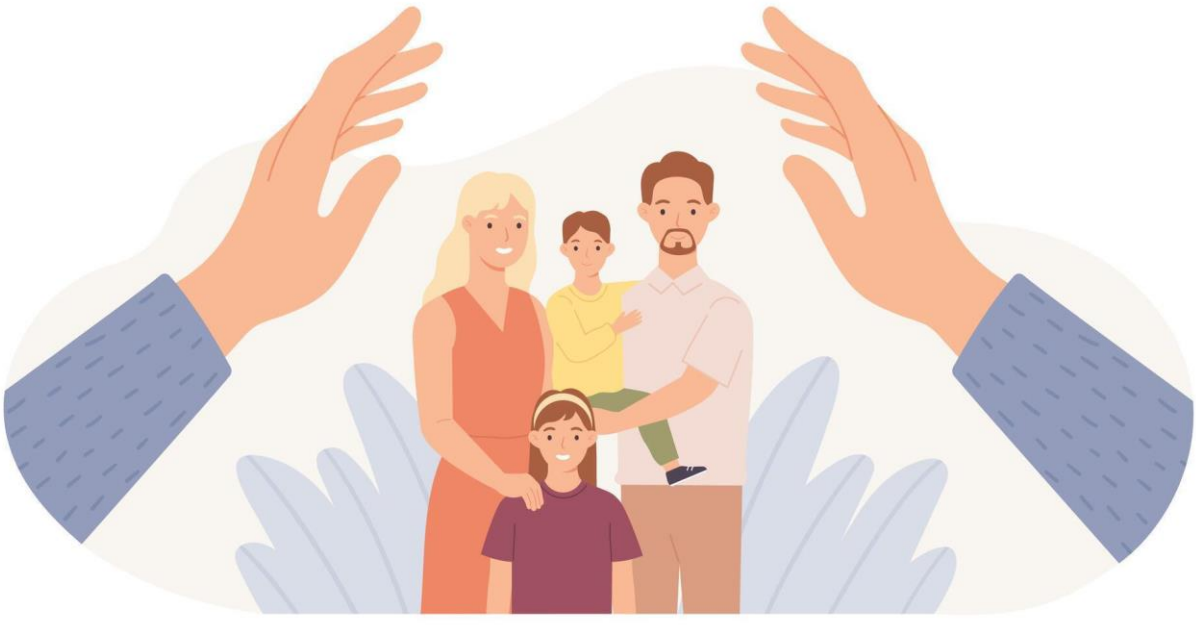
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

РОДИТЕЛЯ-УСЫНОВИТЕЛЯ

«ПЕРВЫЙ ГОД ВМЕСТЕ»

Инструменты самопомощи, наблюдений и поддержки

Автор: Рогова Е.В., педагог-психолог
Национального центра усыновления



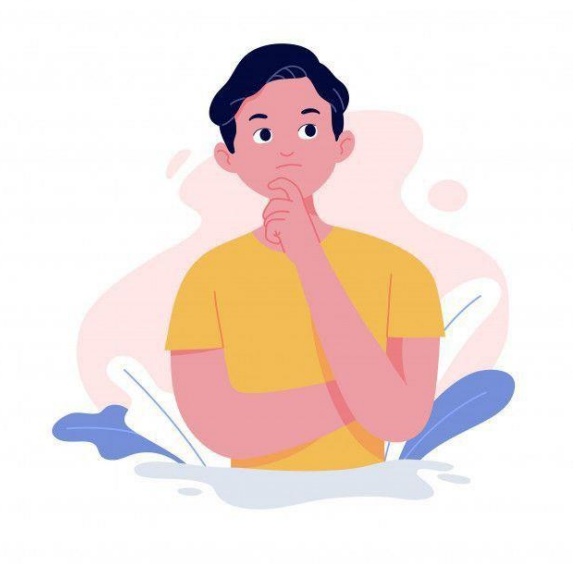
Первый год после усыновления — период адаптации.
Эта тетрадь поможет вам наблюдать за собой и ребёнком,
снижать тревожность, замечать динамику и поддерживать себя.

Структура тетради

1. **БЛОК «ВСПОМНИМ ТЕОРИЮ»**
   - **1.1.** Мотивация усыновления……...3
   - **1.2.** Родительские компетенции…….....7
   - **1.3.** Потребности развития ребенка……..…9
   - **1.4.** Возрастные кризисы……...…..13
   - **1.5.** Привязанность……...…15
   - **1.6.** Адаптация…….....18
2. **БЛОК «САМОДИАГНОСТИКА РОДИТЕЛЯ»**
   - **2.1.** Что дает самодиагностика……..……21
   - **2.2.** Тестирование…….....22
3. **БЛОК «УПРАЖНЕНИЯ»**
   - **3.1.** Родительские компетенции……..33
   - **3.2.** Иррациональные установки……..…..39
   - **3.3.** Поведенческий стиль в конфликте…….....43
   - **3.4.** Стратегии семейного воспитания……..…46
   - **3.5.** Стрессоустойчивость…….....48
   - **3.6.** Эмоциональный интеллект……....…51
   - **3.7.** Тревожность……..55
4. **БЛОК «РАБОТА С ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА»**
   - **4.1.** Теоретическая часть……....…62
   - **4.2.** Практическая часть……...…69
5. **БЛОК «КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ»**
   - **5.1.** По каким вопросам обращаться к специалисту…….....74
   - **5.2.** Информационная карта контактов……...…75
6. **БЛОК «ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»**
   - **6.1.** Научная литература…….……78
   - **6.2.** Художественная литература о детях-сиротах……....79
   - **6.3.** Фильмы…….79
   - **6.4.** Мультфильмы…….……...82
   - **6.5.** Фильмы, которые стоит посмотреть всей семьей и обсудить с ребенком……...……..…83
7. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**……87

1. БЛОК «ВСПОМНИМ ТЕОРИЮ»

1.1. Мотивация усыновления



Мотивация (от лат. *movēre* «двигать») – побуждение к действию; прихофизический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности и желания.

Мотивация усыновления – фундамент, на котором держится вся последующая родительская история.

С мотивации всё и началось – поэтому вы сейчас называете себя родителями и прошли этот долгий и непростой путь. Вы сделали серьёзный шаг, на который не каждый решится

Что вас побудило это сделать?

_____
_____
_____

Какие эмоции вы испытывали в тот момент при мысли об усыновлении?

_____
_____
_____

Как долго вы решались на данный шаг?

_____
_____
_____

И что испытываете сейчас, когда вспоминаете себя в начале пути?

_____
_____
_____

Зачем сейчас важно вернуться и вспомнить свои мотивы? Это поможет сохранить устойчивость, дает понимание своих реакций, позволяет не переносить на ребенка собственные ожидания и не обесценивать себя в трудные моменты. Когда вы вспомните, зачем вы сделали этот шаг, это даст вам возможность отделить свои ожидания от реальности.

Мотивы, которые руководили вами в начале, продолжают неосознанно руководить вами и сейчас, что отражается на вашем: *стиле воспитания, ожиданиях от ребенка, уровне терпимости к трудностям, способности выдерживать кризисные периоды, отношении к себе как к родителю.*

Многие усыновители переживают чувство вины, когда что-то не получается, и возникают мысли: *«я должен справляться лучше».* Возвращение к мотивам помогает увидеть реальность – вы прошли этот непростой путь: завершили программу подготовки, собрали все необходимые

документы, познакомились с ребенком, выбрали своего малыша, прошли через суд – **вы сделали огромный шаг.** Шаг, который обусловлен был вашими мотивами, ценностями, потребностями.

Иногда ребенок не соответствует ожиданиям взрослых – и это вполне нормально и естественно. **С этим фактом сталкивается каждый родитель, вне зависимости от статуса.** Ребенок может не благодарить, протестовать, отталкивать, ругаться, много плакать. Важно вспомнить, что и вам когда-то было трудно – возможно в начале вы также могли протестовать, злиться, сомневаться и много плакать. **И это адекватная реакция на что-то новое и непонятное в жизни.**

Мы все живые люди и имеем право на эмоции

Осознание этого вместе с мотивами, которые вас привели к данному выбору, помогут вспомнить, что ваш ребенок – это не научный проект, не дипломная работа, а живой маленький человек, которому когда-то вы решили подарить свою любовь, внимание, заботу и семью.

Реакции ребенка могут вызывать у вас ответную, порой очень неожиданную, реакцию. Родители часто задаются вопросом: *«почему я не могу реагировать на него по-другому?».* Потому что ваши мотивы все ещё имеют вес. Если мотив был «дать любовь», то холод ребенка может ранить особенно сильно. Если мотив был «создать и укрепить семью», то конфликты могут восприниматься как провал и обратная реакция на желаемое.

В каких ситуациях вам сложнее всего?

_____
_____
_____

На какое поведение ребенка вы реагируете более остро и неожиданно?

_____
_____
_____

Какие мысли появляются в сложные моменты?

_____
_____
_____

Как эти мысли связаны с вашими мотивами усыновления?

_____
_____
_____

Осознанный мотив – это опора, которая в трудные моменты с ребенком будет напоминать вам «Я сделал этот шаг не случайно, прошел этот путь не зря. Это часть моей жизни, моей истории. Это мой осознанный выбор»

Следующие несколько вопросов помогут проанализировать ситуацию и возможно найти ресурсы:

Что оказалось самым неожиданным в жизни с ребенком?

_____
_____
_____

Какие мои ожидания не совпали с реальностью?

_____
_____
_____

Какие чувства я чаще всего испытываю рядом с ребенком?

_____
_____
_____

Что я чувствую, когда ребенок отвергает мою заботу?

_____
_____
_____

Где я перегибаю, стараюсь быть «идеальным» родителем?

_____
_____
_____

Где я забываю о себе?

_____
_____
_____

Что я могу сделать, чтобы поддержать себя?

_____
_____
_____

Возможно, вы сейчас жутко устали и кажется, что уже словно нет сил. Позвольте себе прожить эти сложные чувства, чтобы обрести облегчение. Восстановить контакт со своей мотивацией, вернуть чувство опоры и смысла, переработать накопившуюся усталость и увидеть весь путь поможет **техника «Письмо в прошлое».**

Мы предлагаем вам вспомнить, что вас вдохновило на такой отважный шаг, какие ценности вами тогда руководили, какие силы и качества вы в себе видели, которые давали понимание, что вы готовы к этому выбору? Техника поможет восстановить внутренний смысл, который часто теряется в рутине адаптации, сложностях поведения ребенка и усталости.

Выговорите накопленные чувства, чтобы снизить уровень внутреннего напряжения и освободить энергию для новых сил на воспитание ребенка. Попробуйте заметить, что уже получилось сделать, какие трудности вы уже прошли вместе, какие навыки вы преодолели за это

время и как изменились вы и ваш ребенок. Прочувствуйте этот рост внутри вас, благодаря вашей истории.

Подчеркните свои достижения, даже если кажется, что «ничего не получается». Поверьте, они есть! Маленькие победы, моменты близости, первые радости, новые умения… - все это уже с вами.

Поддержите себя прошлого. Ведь есть те слова, которые так хотелось бы сказать самому себе в начале пути? Подумайте, что вам было бы важно услышать тогда от самого себя в качестве поддержки. Это позволит ощутить внутреннюю опору.

Постарайтесь увидеть ваши ресурсы, которые направляли вас все это время. Что это было? Утренний кофе, улыбка ребенка, поддержка близкого человека, любимая музыка… Возможно вы не замечали, как какие-то маленькие моменты давали вас силы и энергию.

«Письмо в прошлое»

«Дорогая(ой) я, которая(ый) только начинает свой путь …

1.2. Родительские компетенции

Родительские компетенции – это совокупность навыков, установок, знаний и личностных качеств, которые позволяют взрослому понимать особенности ребенка, выдерживать его эмоциональные реакции, строить безопасные отношения, обеспечивать стабильность и предсказуемость, поддерживать развитие и адаптацию ребенка.

Дети часто проверяют границы взрослых, чтобы убедиться, что они в безопасности и могут на вас опереться

Способность выдерживать протестное поведение, агрессию, страхи ребенка показывает эмоциональную устойчивость родителя. Взрослый способен понимать свои эмоции, анализировать свои реакции, оказать сам себе помощь и искать ответы в трудные моменты. А вот ребенку такое не по силам. Поэтому важно быть проводником для ребенка и быть ему опорой в непростые жизненные моменты.

Когда в тяжелые моменты нам кто-то оказывает помощь это формирует ниточки привязанности к помогающему нам человеку

Компетентный родитель – это тот, кто…

Понимает, что травматическое прошлое в жизни ребенка никуда не исчезнет.

Понимает, что нужно воспитывать разными методами исходя из потребности ребёнка.

Знает, что он/она должны научиться управлять своими эмоциональными ответными реакциями.

Может смотреть на жизнь глазами травмированного ребенка.

Знает, когда нужно попросить помощи.

Осознает свою собственную историю и ее влияние при уходе за ребенком с травматическим прошлым.

«Пять категорий компетенций»

- Защита детей и обеспечение ухода за ними.
- Удовлетворение потребностей детей в развитии и преодоление отставания в развитии.
- Поддержание связи между детьми и их семьями.
- Помещение детей в безопасную семейную среду, которая будет помогать и поддерживать их на протяжении всей жизни
- Взаимодействие с другими членами команды профессионалов.

Виды родительских компетенций

Инструментальные компетенции - это знания и технологические умения в области психологии и педагогики замещающей семьи, воспитания приемного ребенка, собственного поведения в семье. Это вполне конкретные знания и умения, которые родители могут почерпнуть из книг. Это базовые вещи, которые необходимы, чтобы грамотно справляться с повседневными задачами на каждом этапе функционирования семьи. Инструментальные компетенции помогают правильно интерпретировать поведение ребенка и реагировать не него, предупреждать возможные проблемы и управляться с трудностями и т.д.

Межличностные компетенции - это индивидуальные способности, связанные с умением выражать чувства и отношения, с критическим осмыслением и способностью к самокритике, а также социальные навыки, связанные с процессами социального взаимодействия и сотрудничества, с умением принимать социальные и этические обязательства. В отличие от инструментальных компетенций, качество межличностных компетенций во многом зависит от индивидуальных особенностей человека. К примеру, человеку, хорошо осознающему свои чувства, будет проще выразить их, чем тому, кто с трудом определяет собственное эмоциональное состояние. Однако это не значит, что межличностные компетенции нельзя развить. Для этого хорошо подходят специальные психологические тренинги и упражнения, а социальные навыки можно приобрести, к примеру, общаясь с представителями социальных и психологических служб.

Системные компетенции - это сочетание понимания, отношения и знания, способность планировать изменения с целью совершенствования системы (в данном случае – семейной системы). Системные компетенции являются наиболее общими способностями. Они могут быть полезны в разных областях, однако их значимость очень велика. К примеру, желание человека учиться (как одна из системных компетенций) во многом определяет, насколько далеко он сможет продвинуться в развитии собственных инструментальных и межличностных компетенций.

Таким образом, один тип компетенций дополняет другой, а все вместе они необходимы для того, чтобы замещающая семья функционировала эффективно, чтобы все ее члены были удовлетворены отношениями, могли расти и развиваться.

Родитель – главный регулятор ребенка

Иногда путь усыновителя может казаться длиннее, чем вы ожидали. Иногда ребенок реагирует не так, как вы надеялись. Иногда вы сами удивляетесь своим чувствам – и приятным, и трудным. Но важно помнить: вы не обязаны быть «идеальным» родителем. Вы уже делаете больше, чем кажется.

Родительские компетенции – это живые навыки на основе вашего личного опыта, ошибках, открытиях, а также на основе моментов близости и моментах усталости. Каждый день вы делаете шаг вперед.

Вы уже умеете больше, чем думаете
Вы уже выдержали больше, чем признаете
Вы уже дали ребенку то, чего у него не было

Какие ваши качества уже помогают вам во время воспитания ребенка?

_____
_____
_____

Что в поведении ребенка для вас стало понятнее в последнее время?

_____
_____
_____

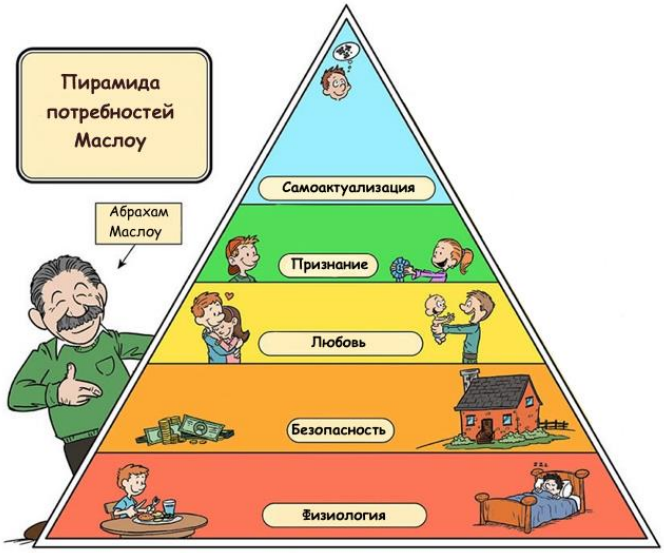
Чему вы научились за время воспитания ребенка?

_____
_____
_____

Что стало для вас открытием в себе за это время?

_____
_____
_____

1.3. Потребности развития ребенка



Потребность — это внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, которое проявляется в зависимости от ситуационных факторов. Это осознанная или неосознанная нужда в определённых условиях, предметах или явлениях, необходимых для поддержания жизни, развития личности и гармоничного существования.

Ребенку, особенно усыновленному, нужны стабильность, надежная привязанность, забота о теле и здоровье, эмоциональная поддержка и принятие, помощь в формировании идентичности. Родителям важно быть терпеливыми, последовательными и помнить о потребностях развития ребенка.

Основные потребности ребенка

Здоровье (подразумевает сохранение телесной и духовной гармонии**).**

Безопасность (является базовой и основана на инстинкте самосохранения).

Привязанность (стремление к близости с другим человеком и старание эту близость сохранить**).**

Эмоциональное развитие (потребность в хорошем отношении, во взаимодействии с окружающими**).**

Умственное развитие и образование (подразумевает необходимость изучать окружающий мир, формировать о нем определенное представление, и получать соответствующее образование**).**

Идентичность (потребность чувствовать свою уникальность, неповторимость, принадлежность к семье**).**

Социальная адаптация (социализация ребёнка в обществе**).**

Стабильные отношения в семье (позитивные отношения со значимым взрослым и ближайшим окружением**).**

Какие потребности моего ребенка удовлетворены?

_____
_____
_____
_____
_____

Периоды детского возраста	Лица, удовлетворяющие потребность	Способы удовлетворения потребности в зависимости от возраста ребенка
Период новорожденности	мать	1. Физический контакт - общение при кормлении, пеленании и т.д. 2. Тихая беседа со спокойной ласковой интонацией в периоды бодрствования ребенка.
Период младенчества	мать, отец	1. Беседы с ребенком: показ ярких картинок, называя изображенные предметы. 2. Игры с использованием ярких погремушек, предметов. 3. Обучение ребенка в игровой форме (“ладушки”, “сорока-ворона” и т.д.) 4. Физический контакт - общение во время проведения массажа и гимнастики с использованием игровых элементов.
Преддошкольный период	мать, отец, близкие родственники	1. Чтение сказок, разучивание детских стихов. 2. Рассматривание ярких картинок с разъяснениями взрослого. 3. Объяснение названий и функции окружающих предметов, животных и т.д. 4. Игры с использованием игрушек, предметов домашнего обихода. 5. Тихие, ласковые беседы, ответы на вопросы ребенка. 6. Физический контакт - общение во время проведения массажа и гимнастики, после пробуждения (“потягушки-порастушки”) и перед сном (индивидуальный ритуал).
Дошкольный период	мать, отец, близкие родственники, сверстники	1. Чтение книжек вслух, разучивание стихов. 2. В игровой форме обучение первым навыкам чтения, счета. 3. Рассматривание серий картинок с последующим пересказом ребенком увиденного. 4. Привлечение к участию в домашних делах под контролем взрослых, постепенное появление постоянных обязанностей. 5. Игры с использованием разных предметов (“В школу”, “В магазин”, “В поликлинику” и т.д.) 6. Тихие, ласковые беседы с ответами на вопросы ребенка. 7. Совместное выполнение упражнений утренней зарядки родителей и малыша. 8. Ролевые игры со сверстниками во дворе, детском саду (“Дочки-матери”, “Казаки-разбойники”, “Прятки”, “Садовник”).

		9. Участие в детских и семейных праздниках.
Период младшего школьного возраста	родители, близкие, сверстники, учителя, медработники	1. Посещение кружков и секций по интересам. 2. Обучающее общение в школе. 3. Чтение вслух в семейном кругу. 4. Беседы родителей с ребенком, ответы на его вопросы. 5. Активное участие в семейных обязанностях, в делах класса, школы. 6. Участие в санитарно-просветительных беседах, организуемых школьным фельдшером. 7. Общение со сверстниками во дворе, в школе, в кружках и т.д. 8. Периодический физический контакт - общение родителей с ребенком в зависимости от пола, характера ребенка и его индивидуальных особенностей.
Период старшего школьного возраста	сверстники, учителя, родители, близкие, медработники	1. Избирательное общение со сверстниками. 2. Обучающее общение в школе. 3. Посещение секций, кружков по выбору, общение с руководителями, с товарищами по интересам. 4. Беседы с родителями по вопросам полового воспитания и др.; некоторое уменьшение времени общения с родителями и близкими. 5. Индивидуальные беседы с фельдшером школы, с другими медработниками.

Ваша устойчивость – ресурс ребенка

Если вы устали или не знаете что делать – это нормально. Вам тоже важно обратить внимание на удовлетворение своих потребностей, чтобы быть опорой ребенку.

Родители переживают радость, страх, вину и усталость – это естественно. Открытое обсуждение эмоций с близкими или специалистом снизит напряжение и поможет принять взвешенное решение.

Вы делаете важную работу. Забота о себе является основой, ведь ваши ресурсы напрямую влияют на безопасность и развитие ребенка. Если нужно – начните с малого – один звонок, одна встреча, один вечер отдыха.

Эмоциональные потребности

Эмоциональные потребности — часть схема-терапевтического подхода в психологии, разработанного Джеффри Янгом. Согласно Д.Янгу, удовлетворение базовых эмоциональных потребностей в детстве способствует гармоничному развитию личности и эмоциональному благополучию во взрослом возрасте. Если же эти потребности систематически не удовлетворяются, это может привести к формированию дезадаптивных схем — устойчивых паттернов мышления, чувств и поведения, которые искажают восприятие реальности и мешают здоровому функционированию.

Пять групп базовых эмоциональных потребностей по Джеффри Янгу

1. **Безопасная привязанность.** Включает безопасность, стабильность, заботу, принятие и чувство глубокой связи с другими людьми. Ребенку важно знать, что его любят, не бросят, о нём позаботятся и защитят.
2. **Автономность, компетентность и чувство идентичности.** Потребность в независимости, самодостаточности, самоопределении и способности самостоятельно принимать решения и действовать.
3. **Реалистичные границы и самоконтроль.** Необходимость в структурированных отношениях, разумной дисциплине, умении следовать правилам и самоконтроле.
4. **Спонтанность и игра.** Возможность радоваться, дурачиться, проявлять творчество и гибкость.
5. **Свободное выражение чувств и потребностей.** Возможность открыто проявлять весь спектр эмоций и говорить о том, в чём нуждаешься, без страха быть наказанным или отвергнутым.

На каком уровне потребностей я сейчас нахожусь?

_____
_____
_____

Хватает ли мне сейчас сил, чтобы заниматься воспитанием ребенка?

_____
_____
_____

Где я могу взять ресурс и восстановить свои силы?

_____
_____
_____

Примечания

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

1.4. Возрастные кризисы

Кри́зис (др.-греч. κρίσις – суд, приговор, решение; поворотный пункт) — переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Кризис – это когда по-старому уже не работает, а по-новому ты не знаешь как

Возрастные кризисы являются естественным этапом жизни и развития человека. Это те моменты, когда ребенок переходит на новый уровень навыков и самосознания. Ваша задача в этот период сохранять спокойствие, быть предсказуемым и оказывать ребенку поддержку. При серьезных трудностях – обращаться к специалистам.

Кризисы помогают формированию автономности, самосознания и социальных навыков. Понимание кризиса как этапа развития помогает родителям реагировать терпеливо и целенаправленно.

Нормотипичные возрастные кризисы и их признаки

1 год – проявление «Я», протестное поведение, стремление к самостоятельности. Полезно давать выбор в пределах безопасности ребенка.

3 года – яркий негативизм, проверка границ – ребенок формирует личность. Нужны четкие, но гибкие границы и возможность самостоятельности.

7 лет – переход от игры к учению, требования самоконтроля и ответственности. Нуждается в поддержке учебной мотивации и уверенности.

9 лет – осмысление смерти как явления в жизни и повышенная уязвимость. Переход от поверхностного понимания мира к более сложным мыслям, поиск правды, осознание собственной безопасности. Обостряются страхи, затрагиваются вопросы жизни и смерти, из-за повышенного чувства уязвимости проявляется агрессия.

с 11-12 лет (подростковый кризис) – поиск идентичности, конфликты с родителями, эмоциональная нестабильность, поиск справедливости, поиск признания среди сверстников, переосмысление своей жизни, сепарация, установление личных границ. Требуется уважение к ребенку, открытый диалог, разумная свобода, поощрение самостоятельности.

Находится ли мой ребенок в данный момент в кризисе?

_____
_____
_____

Какие признаки переживания кризиса есть у моего ребенка?

_____
_____
_____

Какие эмоции я испытываю по этому поводу?

_____
_____
_____

Что я могу сделать, чтобы улучшить свое состояние?

_____
_____
_____

Что я могу сделать, чтобы поддержать ребенка в кризисный период?

_____
_____
_____

В семье переживание кризисного периода одним из членом семьи не может не отражаться на всех остальных. Ведь в семье существует тесная связь и поэтому изменение эмоционального фона ощущается глубже и сильнее. Бессонные ночи, тревога за ребенка, растерянность – естественная реакция родителей, который любит своего малыша и хочет ему помочь.

Будьте просто рядом в этот период. Разделите с ребенком его чувства, покажите ему, что вы беспокоитесь и готовы помочь ему. Иногда достаточно лишь обнять на 5 минут, молча погладить по ручке, посмотреть в глаза, послушать переживания маленького человека.

Создайте ритуалы безопасности. Короткие моменты, которые будут успокаивать ребенка, которые ему нравятся и которые будут показывать ребенку вашу любовь и заботу.

Разрешите себе усталость и эмоции. Эмоции нужны, чтобы дать нам понять, что происходит и что нам сейчас необходимо. Испытывать любые эмоции – естественно. Непрожитые эмоции будут лишь усугублять ситуацию, повышать внутреннее давление и держать вас в постоянном стрессе.

Почему я переживаю из-за этого кризиса и какие мои основные страхи?

_____
_____
_____

Какие мои ожидания от ребенка и насколько они реалистичны сейчас?

_____
_____
_____

Как я обычно реагирую на сильные эмоции ребенка и помогает ли это ему?

_____
_____
_____

1.5. Привязанность

Привя́занность — это эмоциональная связь, возникающая между ребёнком и взрослым, заботящимся о нём, на основе их постоянного взаимодействия. В психологии данное понятие подробно рассматривается в теории привязанности Джона Боулби**.**

Привязанность строиться шаг за шагом

Когда ребенок чувствует, что взрослый надежно откликается, в его мозгу формируется ощущение безопасности, которое дает ему смелость исследовать мир и возвращаться за поддержкой.

ЦИКЛЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ НАДЁЖНОЙ (ЗДОРОВОЙ) ПРИВЯЗАННОСТИ

Признаки наличия надёжной привязанности:

- ребёнок выражает страдание, протест при расставании со значимым взрослым;
- ребёнок радуется встрече с взрослым, выражая свою радость оживлением, улыбкой, голосом, концентрацией внимания на взрослом;
- ребёнок рассматривает значимого взрослого как источник защиты и безопасности (спокоен и естественен в его присутствии, обращается за помощью и поддержкой).

ЦИКЛЫ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ НЕНАДЁЖНОЙ (ТРЕВОЖНОЙ, НЕБЕЗОПАСНОЙ) ПРИВЯЗАННОСТИ

Признаки наличия не надёжной привязанности:

- ребёнок пуглив и очень возбуждён, когда значимый взрослый уходит, - либо ведёт себя невозмутимо;
- ребёнок очень возбуждён и встревожен, когда взрослый возвращается, - либо игнорирует, избегает взрослого по возвращении;
- ребёнок становится зависимым, готовым угождать и жаловаться, - либо постоянно требует внимания и не принимает его, ведёт себя агрессивно, эмоционально холодно, отстранён.

Вы уже делаете самое важное – вы рядом и готовы любить. Важно помнить, что привязанность не рождается мгновенно, она растет в повторяющихся теплых моментах, совместных воспоминаниях, в каждых объятиях, в каждом слове поддержки, в зрительном контакте и честности.

Когда вы впервые взяли ребенка на руки. В голове могли промелькнуть тысячи тревожных вопросов: «Как он меня примет?», «Справлюсь ли я как родитель?», «Смогу ли полюбить ребенка таким?», «Сможет ли ребенок полюбить меня?» и т.д. Эти вопросы естественны и честны.

Вы не одиноки в своих сомнениях и страхах.
Привязанность требует времени и терпения

Типы привязанности:

- **Надёжная привязанность.** Ребёнок проявляет умеренное беспокойство, когда мать уходит, и радуется, когда она возвращается. Он уверен, что мама будет доступна, если это будет ему необходимо.

- **Избегающая привязанность.** Ребёнок внешне почти не реагирует на уход матери и не демонстрирует радости при её возвращении. Может казаться «самостоятельным» и спокойным, но на самом деле испытывает стресс, который выражается сдержанно.

- **Тревожно-избегающая привязанность.** Ребёнок сильно расстраивается, когда мать уходит, а при её возвращении может вести себя противоречиво: то ищет контакта, то отталкивает её. Ему трудно успокоиться, он склонен к повышенной тревожности.

- **Дезорганизованная привязанность.** Дети показывают непоследовательное, дезориентированное поведение. Они могут одновременно тянуться к матери и при этом избегать её взглядов, застывать в странных позах. Такой тип чаще всего связан с травматичным опытом и непредсказуемыми отношениями в семье.

Какой у вас тип привязанности? Почему вы так считаете?

_____
_____
_____

Какой тип привязанности вы наблюдаете у своего ребенка? Почему?

_____
_____
_____

Как вы думаете, что помогает вашему ребенку начать доверять вам как родителю?

_____
_____
_____

Чувство безопасности – сердцевина привязанности

Для ребенка, жизнь которого какое-то время носила хаотичный характер, безопасность первое время может быть непривычна, но с постоянством приходит и уверенность во взрослом, уверенность в том, что ему не причинят вреда. В семье важна и предсказуемость, чтобы ребенку были понятны ваши реакции и настроение. Эмоциональная доступность в этом плане позволяет быть открытым и честным с ребенком, что так же положительно влияет на формирование привязанности. А привязанность также хорошо формируется в совместной деятельности.

Каждая минутка, проведенная с ребенком – это вклад в его будущее. Ваша любовь, терпение и внимание – это основа для формирования здоровых связей. Важно всегда помнить о том, что даже в трудные моменты ваше постоянное присутствие и понимание помогают ребенку чувствовать себя любимым и защищенным.

Развивая привязанность, вы создаете мост доверия, который поможет вашему ребенку преодолевать жизненные испытания.

Какие ситуации в вашей совместной жизни наполняют ваше сердце чувством доверия и радости?

_____
_____
_____

Какие ценности вы хотите передать через доверие и привязанность своему ребенку?

_____
_____
_____

Каждая встреча, каждый взгляд и каждое слово – это кирпичики в здании крепкой привязанности. Ваша любовь – это свет, который озаряет путь ребенка, даже когда ему кажется, что всё сложно и страшно. Не забывайте, что даже маленькие жесты заботы и терпения – это мощные инструменты формирования уверенности и доверия.

Верьте в силу своих поступков и желания быть рядом, быть семьей. Тогда привязанность станет прочной основой для совместного счастья!

1.6. Адаптация

Психологическая адаптация — это процесс, в ходе которого человек приспосабливается к меняющимся внутренним и внешним условиям, чтобы сохранить внутреннее равновесие и продолжать эффективно функционировать. Это сложный психологический процесс, в ходе которого ребенок осваивает новые условия жизни, социальные роли, правила и образы.

Различают сенсорную *(приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя)* и социальную адаптацию *(процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды).*

Этапы адаптации ребёнка в семье:

- ***Медовый месяц»*** или ***«Знакомство».*** Каждая из сторон полна надежд и старается понравиться. Новые переживания могут негативно отразиться на ребенке (плохо спит, ест). Ребенок может испытывать и радость, и тревогу одновременно. Может просить отвезти его назад. Это может быть контроль над ситуацией («я сам решу где мне быть» – потребность в безопасности), проверка отношений («действительно ли я им так нужен»), боязнь полной зависимости от малознакомых людей.

- ***«Уже не гость».*** Для этого этапа характерен кризис взаимоотношений в семье Ребенка как подменили, резко ухудшилось его поведение. Однако, это закономерный этап адаптации ребенка в приемной семье. Взрослым следует обрадоваться этим изменениям (втайне от ребенка) Причины ухудшения поведения ребенка Появление доверия к родителям и ослабление «эмоциональной пружины». Ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как хороший знак, дело в том, что ребенок очень сильно старался понравиться взрослым в течение всего периода названного «медовый месяц».

В этот период важно!

1. Сосредоточьтесь на изменениях к лучшему, замечайте и цените их!
2. Обращайтесь за помощью, не боясь, что вас сочтут некомпетентными!
3. Главное достижение этого периода, длящегося около полугода, - взаимное доверие и ощущение постоянства отношений.

- ***«Вживание».*** На новом этапе взаимоотношений, пройдя через трудности кризисного периода, взрослые гораздо лучше понимают проблемы ребенка (и свои тоже). Когда ребенок сталкивается с трудностями (их у него еще очень много), взрослые дают ему эмоциональную поддержку, напоминают: мы вместе, мы справимся. В случае «сбоев» в

поведении ребенка взрослые (зачастую с помощью специалистов) ищут и находят причины, а также способы их смягчения или преодоления. На данном этапе качество жизни семьи может быть нестабильным, волнообразным. Одним из дестабилизирующих моментов может оказаться недостаточное внимание родителей к биологическим детям, если они имеются в семье.

- ***«Стабилизация отношений»***. Этот этап характеризуется удовлетворенностью в семейной жизни. Взрослые, как правило, достигают своей первоначальной цели, связанной с мотивацией принятия ребенка в свою семью. Некоторые из них обсуждают возможность взять в семью еще одного ребенка. Ребенок спокоен за себя и за свое будущее, хотя судьба биологических родителей может его тревожить. Ребенок находит свое место не только в семье, но и в социуме. Биологические дети приобретают бесценный жизненный опыт помощи и принятия ребенка в семью, испытывают гордость за своих родителей. Закладываются основы успешности функционирования их будущих собственных семей. Улучшается качество жизни семьи. На этом этапе уже можно судить, удалась ли новая семья.

Каждый ребенок уникален и сроки прохождения этих этапов могут значительно отличаться

На каком этапе адаптации находится ваш ребенок сейчас? Почему?

_____
_____
_____

Какие эмоции вы ощущаете, когда ребенок сталкивается с переменами?

_____
_____
_____

Какие признаки показывают, что ребенок проходит через разные этапы адаптации?

_____
_____
_____

Какую помощь вы можете оказать ребенку на каждом этапе, чтобы адаптация проходила комфортнее?

_____
_____
_____

Как вы можете адаптировать свои действия с учетом индивидуальных особенностей вашего ребенка?

_____
_____
_____

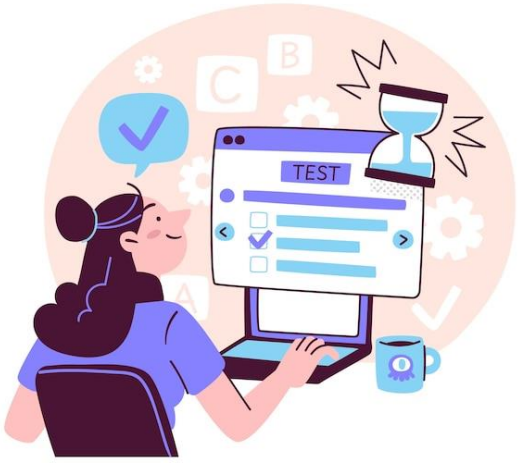
Путь адаптации – это становление нового мира, в который ваш ребенок входит в надеждой и осторожностью. Ваша задача – стать его опорой, показывая, что дом – это место, где его любят и принимают. Каждая улыбка, каждое слово поддержки помогают сломать стены страха и укрепить доверие. Дайте ребенку время и пространство для привыкания.

Адаптацию проходит не только сам ребенок, но и вы как родители. Меняется ритм жизни, привычки, настроение. Будьте к себе бережны и внимательны, не позволяйте утонуть в страхах и тревожности – все, что с ваши происходит в первое время – естественная реакция на изменения в жизни. Позвольте им проявится. Будьте рядом с эти непростые периоды. И после вы почувствуете легкость и гордость, глубокую связь за пройденные моменты вместе, рука об руку.

Заметки

БЛОК «САМОДИАГНОСТИКА РОДИТЕЛЯ»

2.1. Что дает самодиагностика



Самодиагностика помогает усыновителю понять свои ресурсы, сильные и слабые стороны, а также показывает текущее состояние родителя.

Когда мы понимаем, что с нами – мы понимаем что нам следует делать

Самодиагностика поможем выявить зоны уязвимости, понять, какие навыки нужно развивать, и правильно организовать самоподдержку. Это позволит снизить риск испульсивных реакций, решений и повысить качество вашей жизни и воспитания ребенка.

Важно оставаться честными прежде всего сами с собой. В первую очередь это про заботу о себе, а значит, заботу и о своем ребенке. Это про то, чтобы честно посмотреть на свое состояние и сказать себе: «Я важна. Мои чувства имеют значение. Мои ресурсы – мой фундамент для ребенка».

Когда вы становитесь усыновителем, вы входите в роль, которая требует огромной эмоциональной отдачи. И в этом новом ритме жизни очень легко забыть о себе, раствориться в новых обязанностях. Но правда в том, что ребенку нуден не «идеальный» родитель – ему нужен живой, устойчивый и здоровый взрослый. А устойчивость начинается с самопонимания.

Самодиагностика послужит вам мягкой остановкой и моментом, когда вы прислушаетесь к себе: своим ощущениям, честным эмоциям и своему состоянию. Это будет способ выйти из автоматизированного проживания и войти в осознанность и внимательность к своему состоянию.

Что со мной происходит сегодня?

_____
_____
_____

Нуждаюсь ли я в поддержке профессиональной?

_____
_____
_____

Вы имеете право на усталость. На сомнения. На паузу. На поддержку

Когда вы заботитесь о себе, вы создаете пространство, в котором ребенок может расти, доверять, привязываться и развиваться.

2.2. Тестирование

1. Шкала самооценки родительских компетенций

№	Утверждение	Оценка 0–4
1	Я принимаю ребёнка таким, какой он есть.	
2	Я могу спокойно объяснить правило и ожидание.	
3	Я чаще хвалю, чем критикую за поведение.	
4	Я умею восстанавливать контакт после конфликта.	
5	Я контролирую свою агрессию и не применяю физические наказания.	
6	Я понимаю возможные причины проблемного поведения (травма, привязанность).	
7	Я последовательно применяю последствия за нарушение правил.	
8	Я умею просить помощи и поддержку у других.	
9	Я даю ребёнку выбор в пределах безопасных рамок.	
10	Я умею слушать и отражать чувства ребёнка.	
11	Я создаю предсказуемый распорядок дня.	
12	Я умею работать с воровством/ложью через восстановительные практики.	
13	Я контролирую свои публичные реакции и не стыжу ребёнка перед другими.	
14	Я использую позитивное подкрепление (наклейки, похвала).	
15	Я замечаю и отмечаю маленькие успехи ребёнка.	
16	Я умею объяснять последствия простым языком.	
17	Я даю ребёнку безопасное место для выражения эмоций.	
18	Я планирую и выполняю совместное позитивное время (ритуалы).	
19	Я готова менять свои стратегии, если они не работают.	
20	Я чувствую себя компетентной в роли приёмной матери.	

Подсчёт: сложите баллы; максимум 80.
Интерпретация:
60–80 = высокий уровень компетенций;
40–59 = средний, есть зоны для развития;
<40 = требуется целенаправленная поддержка и обучение.

Рекомендации по работе с результатами

- **Низкие баллы по принятию/стыду (1,13,20):** начать с психообразования о привязанности и работе со стыдом; арт-упражнения и когнитивная переработка.
- **Низкие баллы по саморегуляции (5,3,12):** внедрить техники деэскалации, план безопасности, восстановительные практики.
- **Низкие баллы по структуре (11,7,18):** разработать визуальный распорядок, контракт «правила-награды», план позитивного времени.
- **Обсудите план действий с психологом**

2. Методика «Иррациональные установки» А.Эллиса

Инструкция: оцените каждое из утверждений одним из 3 цифр поставив их напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к вопросу.

A – Полностью согласен
B – Не уверен
C – Полностью не согласен

№	Утверждение	Ответ	БАЛЛ
1.	Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.		
2.	Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».		
3.	Люди, несомненно, должны жить по законам.		
4.	Не существует ничего такого, чего я «не выношу».		
5.	Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.		
6.	Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.		
7.	В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.		
8.	Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.		
9.	Существуют вещи, которые я не могу вынести.		
10.	Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.		
11.	Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.		
12.	Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.		
13.	Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.		
14.	Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.		
15.	Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».		
16.	Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.		
17.	В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.		
18.	Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.		
19.	Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.		
20.	Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.		
21.	Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.		
22.	Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого во что бы то ни стало.		

23.	Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.		
24.	Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.		
25.	Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.		
26.	Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.		
27.	Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.		
28.	В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.		
29.	Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.		
30.	Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, – плохой человек.		
31.	Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.		
32.	Я должен быть абсолютно уверен, что всё идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.		
33.	Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать всё, о чем я их попрошу.		
34.	Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.		
35.	От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.		
36.	Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.		
37.	Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.		
38.	Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.		
39.	Это совершенно невыносимо, когда всё идет не так, как мне хочется.		
40.	Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.		
41.	Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.		
42.	Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.		
43.	Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.		
44.	Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.		
45.	Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.		
46.	Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.		
47.	Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.		

48.	Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.		
49.	Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.		
50.	Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.		

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. За каждый ответ в графе «БАЛЛ» ставим баллы согласно указаниям:

Ответ «А» - 1 балл, кроме № 1, 4, 13, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 34, 38, 42, 46, 49 – для них 3 балла.
Ответ «В» - 2 балла
Ответ «С» - 3 балла, кроме № 1, 4, 13, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 34, 38, 42, 46, 49 – для них 1 балл.

2. Суммируем ответы по каждой шкале

Шкала	№ утверждений	Сумма
Катастрофизация	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46	
Должествование в отношении себя	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47	
Должествование в отношении других	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48	
Фрустрационная толерантность	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49	
Самооценка и рациональность мышления	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50	

Результат:

1-14 баллов – ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональной установки, ведущая к стрессу.

15-22 балла – наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса

23-30 баллов – иррациональная установка отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЯ

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Поведенческий стиль в конфликте

Инструкция: ответьте на предложенные вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации:

3 балла - часто

2 балла - от случая к случаю

1 балл - редко

№ п/п	Утверждение	Балл
1.	Угрожаю или дерусь.	
2.	Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.	
3.	Ищу компромисс.	
4.	Допускаю, что неправ, даже если не могу поверить в это окончательно.	
5.	Избегаю противника.	
6.	Желаю во чтобы то ни стало добиться своих целей.	
7.	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.	
8.	Иду на компромисс.	
9.	Сдаюсь.	
10.	Меняю тему.	
11.	Повторяю одно и тоже, пока не добьюсь своего.	
12.	Пытаюсь найти исток конфликта, понять с чего всё началось.	
13.	Немножко уступаю и поддталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.	
14.	Предлагаю мир.	
15.	Пытаюсь обратить всё в шутку.	

Ключ:

А (1, 6, 11) - жёсткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своём, защищая свою позицию, и во чтобы бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б (2, 7, 12) - примиренческий стиль. Ориентирован на "сглаживание углов" с учётом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

В (3, 8, 13) - компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Г (4, 9, 14) - мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Д (5, 10, 15) - уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

4. Методика «Стратегии семейного воспитания»

Инструкция: из четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный.

1. *Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?*
   - А. Преимущественно воспитанием.
   - Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
   - В. Главным образом врожденными задатками.
   - Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.
2. *Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?*
   - А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
   - Б. Абсолютно с этим согласен.
   - В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
   - Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.
3. *Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?*
   - А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
   - Б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)
   - В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
   - Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)
4. *Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?*
   - А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
   - Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
   - В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
   - Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.
5. *Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?*
   - А. Если попросит, можно и дать.
   - Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
   - В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
   - Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.
6. *Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?*
   - А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
   - Б. Отправлюсь выяснить отношения с родителями обидчика.
   - В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
   - Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.
7. *Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?*
   - А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.
   - Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

- В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
- Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. *Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?*
   - А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.
   - Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.
   - В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.
   - Г. Не вижу причины запрещать.
9. *Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?*
   - А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.
   - Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
   - В. Расстроюсь.
   - Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.
10. *Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?*
    - А. Безусловно.
    - Б. Стараюсь.
    - В. Надеюсь.
    - Г. Не знаю.

Обработка и интерпретация результатов

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
либеральный В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В	В
индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

5. Тест самооценки стрессоустойчивости *(Коухена и Виллиансона)*

Инструкция: Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ:
1 – Никогда
2 – Почти никогда
3 – Иногда
4 – Довольно часто
5 – Очень часто

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?	
2.	Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?	
3.	Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?	
4.	Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?	
5.	Насколько часто вам кажется, что всё идет именно так, как вы хотите?	
6.	Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?	
7.	Как часто вы в силах контролировать раздражение?	
8.	Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?	
9.	Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?	
10.	Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?	

Интерпретация результатов теста

Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста.

Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже, на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста.

Оценка стрессоустойчивости

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

6. Краткая версия опросника Эмоционального интеллекта *(Д.В. Люсина)*

Инструкция: прочитайте внимательно каждое утверждение и отметьте степень согласия с каждым их них по шкале от «Совсем не согласен» до «Полностью согласен»

	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
2. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
3. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
4. Я не умею управлять эмоциями других людей				
5. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться и говорю все, что думаю				
7. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
8. Я умею контролировать свои эмоции				

Ключ к опроснику

Шкала «Понимание своих эмоций» (ВП): 1, 5 (обр.).
Шкала «Управление своими эмоциями» (ВУ): 6 (обр.), 8.
Шкала «Понимание чужих эмоций» (МП): 3, 7.
Шкала «Управление чужими эмоциями» (МУ): 2 (обр.), 4 (обр.).
Внутриличностный ЭИ (ВЭИ) = ВП + ВУ
Межличностный ЭИ (МЭИ) = МП + МУ
Общий показатель по ЭИ (ОЭИ) = ВЭИ + МЭИ

Начисление баллов по прямым вопросам: совсем не согласен — 1, скорее не согласен — 2, скорее согласен — 3, полностью согласен — 4.

Начисление баллов по обратным вопросам: совсем не согласен — 4, скорее не согласен — 3, скорее согласен — 2, полностью согласен — 1.

7. Опросник «Анализ семейной тревоги» *(АСТ; Э.Эйдемиллер, В.Юстицкис)*

Инструкция: Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о Вашем самочувствии дома, в семье. Читайте по очереди утверждения опросника и выберите ответ, соответствующий вашему отношению к данному утверждению. Старайтесь, чтобы ответов «Трудно сказать» было не больше трех. Помните, Вы характеризуете свое самочувствие в семье. В опроснике нет "правильных" и "неправильных" утверждений. Отвечайте так, как чувствуете.

Высказывание	Да	Нет	Трудно сказать
1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.			
2. Чувствую, что, как бы я ни поступил(а), все равно будет не так.			
3. Я многого не успеваю сделать.			
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в нашей семье.			
5. Часто чувствую себя беспомощным (беспомощной).			
6. Дома мне часто приходится нервничать.			
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).			
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (бестолковой).			
9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.			
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.			
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще случилось в мое отсутствие.			
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо еще очень много сделать.			
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней) дома.			
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.			
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.			
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (исчезла), то никто бы этого не заметил.			
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.			
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.			
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.			
20. Часто бывает так: хочу сделать хорошо, но оказывается, вышло плохо.			
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.			

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

Ключ к тесту

Субшкала В – **вина (семейная вина члена семьи)** Ответы «Да»: 1,4,7, 10, 13,16, 19.

Субшкала Т – **тревожность (семейная тревожность члена семьи)** Ответы «Да»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Субшкала Н – **напряженность (семейная напряженность)** Ответы «Да»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 .

За каждое совпадение ответов с ключом начисляется один балл.

Наличие у респондента каждого параметра констатируется при результатах по данной шкале: 5 и более баллов. Так же, методика позволяет определить Уровень общей семейной тревожности = вина + тревожность + напряженность.

Интерпретация результатов теста

Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи) – неадекватное ощущение индивидом ответственности за все отрицательное, что происходит в семье.

Субшкала Т – тревожность (семейная тревожность члена семьи) – ощущение, что ситуация в семье не зависит от собственных усилий обследуемого.

Субшкала Н – напряженность (семейная напряженность) – ощущение, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу для индивида.

3. БЛОК «УПРАЖНЕНИЯ»

После прохождения самодиагностики Вам предлагается ряд упражнений, чтобы способствовать повышению тех показателей, где возникает больше всего трудностей. Внимательно просмотрите свои результаты и определите, какие показатели в первую очередь нуждаются в вашем внимании?

Не бойтесь своих полученных результатов, наоборот похвалите себя за то, что вы уже на пути решения и в процессе работы над собой!

Данный блок послужит первой отправной точкой к изменениям и даст возможность уделить проблемным вопросам больше времени. Однако помните, что если у Вас возникают трудности, которые требуют больше внимания, чем предложено в данной тетради – смело обращайтесь к профессионалам за помощью.

После прохождения блока «Упражнения» рекомендуется повторно пройти блок «Самодиагностика» для сравнения показателей в стиле «до» и «после».

3.1. Родительские компетенции

Почему важно развивать родительские компетенции?

Усыновление – это путь для людей взрослых, которые готовы учиться, меняться и расти вместе с ребенком. Усыновленный ребенок приходит в вашу семью с опытом потерь, с тревогой и недоверием. А ещё в большой потребностью в любви и заботе. Такой ребенок не «сложный» сам по себе, а в первую очередь со сложным жизненным опытом. Ребенок не «плохой», это ребенок с которым случилось много плохого. Родительская компетентность в таком случае способна быть для вас, а значит и для ребенка, опорой, даже когда трудно.

Развитие компетенций помогает:

- лучше понимать поведение ребенка
- снижать уровень стресса
- реагировать спокойнее
- быть более предсказуемым и понятным для ребенка
- предотвращать выгорание
- укреплять уверенность в себе как в родителе

Компетентность – это навык, который развивается постепенно

Упражнение «Спот-пауза»

Цель: научиться замечать свои эмоции до того, как родитель поступит импульсивно.

1. Отметьте ситуацию, когда вы чувствуете раздражение или растерянность
2. Сделайте паузу на 10-15 секунд
3. Ответьте и запишите ответы на следующие вопросы:

Что я сейчас чувствую?

_____
_____
_____

Что именно меня так вывело на эмоции?

_____
_____
_____

Что я хочу сделать сейчас?

_____
_____
_____

Что испытывает ребенок в данной ситуации?

_____
_____
_____

Что будет самым полезным сейчас для ребенка?

_____
_____
_____

Упражнение «Переводчик поведения»

Цель: осознать причины поведения ребенка, исходя из его жизненного опыта, перестать воспринимать поведение ребенка как личное оскорбление.

Заполните таблицу

Проблемное поведение ребенка	Что я об этом думаю	Возможное объяснение поведения ребенка через его травмирующий опыт	Как я могу помочь ребенку

Например:

- «Ребенок врёт» - «Это был его способ выживания. Он привык врать, чтобы избежать наказаний»
- «Ребенок не слушается» - «Ребенок проверяет личные границы взрослых и их надежность на принятие»
- «Ребенок не принимает ласку» - «У ребенка избегающий тип привязанности»

Упражнение «Маленькие ритуалы»

Цель: создать предсказуемость и эмоциональную связь с ребенком

Запишите 3 простых ежедневных ритуала, которые вы сможете ввести

Ритуал	Польза	Эффект

Упражнение «План А – план В»

Цель: расширить поведенческие сценарии родителя

1. Выберите одну сложную ситуацию *(каприз, истерика, непослушание)*
2. Запишите:

Сложная ситуация	План А *Как я обычно реагирую?*	План Б *Альтернативная реакция, более мягкая и адаптивная*	План В *Реакция, если ребенок совсем не идет на контакт*

Упражнение «Мой набор восстановления»

Цель: иметь под рукой инструменты для снижения уровня стресса

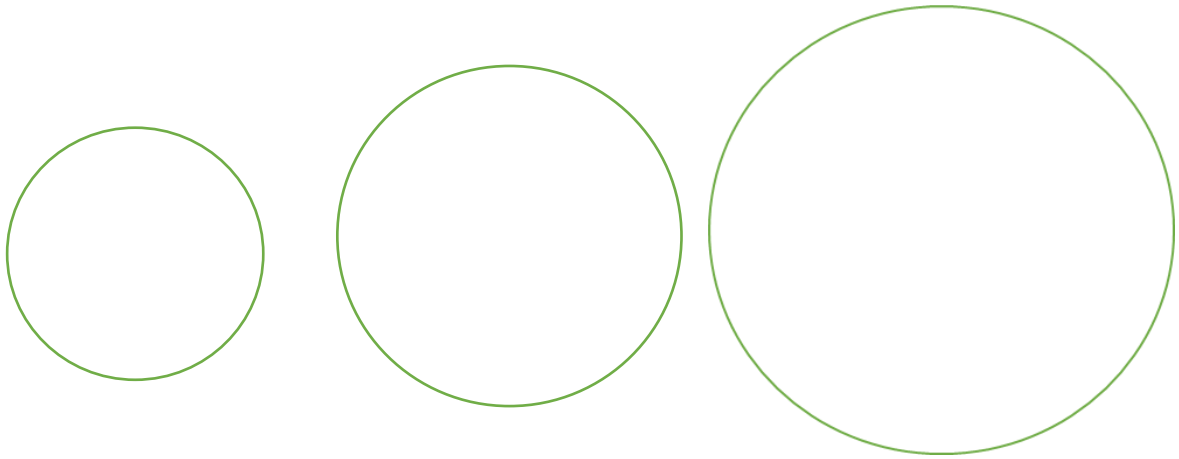
1. Составьте список из 10 способов, которые помогают вас успокоиться *(глубокое дыхание, прогулка, встреча с подругами, личная терапия у психолога, теплый душ, музыка, спорт и т.д.)*
2. Отметьте ваши ощущения, мысли, что работает/не работает

Способ успокоения	Ощущения, эмоции	Мысли	Работает / не работает (и почему)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Упражнение «Карта поддержки»

Цель: увидеть, что вы не одиноки

- Маленький круг – люди, к которым вы можете обратиться в любой момент
- Средний – люди, которые могут помочь периодически
- Большой – специалисты (педагоги-психологи, врачи, педагоги и т.д.)



Упражнение «Ожидание/реальность»

Цель: снизить разочарование и напряжение

Ожидание *Я ожидал(а), что….*	Реальность *На самом деле происходит…*

Ответьте на вопросы

Что из моих ожиданий было нереалистичным?

_____
_____
_____

Что я могу изменить в своем подходе?

_____
_____
_____

Что я могу принять как часть пути?

_____
_____
_____

Упражнение «Мой родительский день»

Цель: развивать осознанность и научиться видеть прогресс

Каждый вечер (рекомендуется минимум неделю) отвечайте на вопросы в таблице

Дата	*Что сегодня получилось хорошо?*	*Что было трудно?*	*Что я хочу попробовать завтра?*

Ты не обязан быть идеальным родителем

Ты учишься, пробуешь, ошибаешься, снова пробуешь

Усыновленный ребенок не ждет совершенства – он ждет надежности

Каждый маленький шаг, каждое усилие, каждая пауза вместо крика – вклад в вашу общую историю

Ты уже делаешь больше, чем думаешь

Я горжусь тобой

3.2. Иррациональные установки

Когда усыновители сталкиваются с проблемным поведением ребенка, усталостью, неопределенностью, они могут опираться не на факты, а на автоматические мысли. Эти мысли зачастую искажают реальность и повышают уровень стресса.

Именно работа над иррациональными установками поможет усыновителю снизить тревогу, реагировать на проблемное поведение ребенка и сложные жизненные и семейные ситуации спокойнее, увидеть реальность, а не страх, научит быть более гибким и поддерживать ребенка без давления на него и себя.

Наиболее частые иррациональные установки:

- Катастрофизация – ожидание худшего сценария
- Долженствование – жесткие требования в себе и ребенку
- Низкая фрустрационная толерантность – ощущение, сложно нет больше сил терпеть это, ощущение невозможности
- Нерациональное мышление – выводы без фактов, эмоциональные решения.

Упражнение «Стоп-катастрофа»

Цель: научиться видеть разницу между страхом и реальностью

Заполните таблицу

	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3
Автоматическая мысль			
Реальный факт			
Наихудший сценарий			
Наилучший сценарий			
Наиболее вероятный сценарий			

Упражнение «Гибкие правила»

Цель: снизить давление на себя и ребенка

Установки	Перепишите установку в гибкий формат
Например: *«Я должен быть спокойным всегда»* *«Ребенок должен слушаться»* *«Мы должны быстро наладить контакт»*	 *«Я стараюсь быть спокойным, но также имею право на эмоции. Я учусь техникам успокоения»* *«Ребенок учится слушаться постепенно, в результате постоянного воспитания»* *«Контакт формируется шаг за шагом, и я делаю все возможное»*

Упражнение «Фрустрационная толерантность»

Цель: увидеть собственную устойчивость и ресурсы

Ситуация, которая вызывает у меня ощущение «невыносимого»	Что именно делает её трудной	Что я уже выдерживал ранее	Что может помочь мне выдержать её сейчас

Упражнение «Проверка фактов»

Цель: научиться принимать решения на основе реальности, а не эмоций

Моя мысль			
Какие факты её подтверждают?			
Какие факты её опровергают?			
Какие рациональное объяснение возможно?			
Какие действия будут наиболее полезными?			

Упражнение «Эмоция-мысль-действие»

Цель: научиться работать с эмоциями, которые питают установки

Эмоция			
Автоматическая мысль			
Действие			
Альтернативная мысль			
Новое действие			

Упражнение «Пауза перед реакцией»

Цель: замедлить автоматические реакции

1. Когда возникает иррациональная мысль, сделайте паузу в 10 секунд
2. Ответьте на вопросы:

   Что я сейчас думаю?

_____
_____
_____

   Это факт или страх? Почему?

_____
_____
_____

   Как я могу оказать себе поддержку?

_____
_____
_____

Упражнение «Мой рациональный план»

Цель: развить рациональное мышление

Что я хочу изменить в своем мышлении?	
Какие шаги я могу сделать?	
Что будет первым маленьким шагом?	
Как я пойму, что продвигаюсь?	

3.3. Поведенческий стиль в конфликте

Усыновленный ребенок может часто воспринимать конфликт не как разногласие, а как угрозу для себя. Его нервная система активизирует защитные механизмы, поэтому он может пугаться громкого голоса, воспринимать замечания как отвержение, может «замереть», «напасть» или «убежать». Ребенок ещё не умеет регулировать свои эмоции, иногда даже не понимает их.

Поэтому поведение родителя в конфликте – ключевой фактор безопасности

У меня стиль поведения в конфликте?

_____
_____
_____

Как он влияет на ребенка?

_____
_____
_____

Что я хочу изменить?

_____
_____
_____

Как я могу это сделать?

_____
_____
_____

Упражнение «Замедление»

Цель: научиться технике заземления для принятия контроля над своими реакциями в стрессовых ситуациях

В конфликте родителю важно замедлить все: голос, движение, дыхание, тем речи

Что я могу замедлить первым	Как я пойму, что замедлился

Упражнение «Три сигнала безопасности»

Цель: научиться осознанно передавать ребенку послания, которые будут способствовать появлению у ребенка чувству безопасности со стороны родителя

Выберите три действия, которые ребенок будет воспринимать как безопасные:

- Мягкий голос
- Спокойный взгляд
- Отсутствие резких движений
- Телодвижение
- Фраза _____
- Присесть на уровень ребенка
- Посмотреть в глаза и улыбнуться
- Другое_____

Запишите свои три сигнала:

1. _____
2. _____
3. _____

Упражнение «Мягкая твердость»

Цель: научиться мягко и экологично вытраивать границы в отношениях с ребенком

Моя граница	
Как я обычно её обозначаю	
Как я могу обозначать её мягче	
Как я могу поддержать ребенка при этом	

Упражнение «Что было на самом деле»

Цель: научиться анализировать конфликтные ситуации с позиции заботы о себе и ребенке

После конфликта проанализируйте ситуацию

Ситуация:

Что чувствовал ребенок?

Что чувствовал я?

Что я сделал, что усилило конфликт?

Что я сделал, что помогло?

Что я попробую в следующий раз?

Заметки

3.4. Стратегии семейного воспитания

Стратегия семейного воспитания – это осознанная система действий, которая помогает родителю понимать потребности своего ребенка, реагировать предсказуемо и спокойно, формировать привязанность, развивать навыки ребенка без давления на него, создавать безопасную семейную атмосферу.

Для усыновленного ребенка стратегия семейного воспитания особенно важна. Она снижает тревогу, дает ему чувство стабильности и поможет восстановить доверие к взрослым.

Основные принципы воспитания:

- Предсказуемость – ребенок должен четко понимать, что будет дальше
- Мягкая твердость – вы устанавливаете границы, однако они гибкие
- Эмоциональная доступность – родитель для ребенка должен быть доступен и рядом, даже когда трудно
- Гибкость – подход может меняться под потребности ребенка
- Поддержка вместо наказания – в таком случае ребенок будет учиться на своих ошибках, а не бояться
- Фокус на отношениях, а не на контроле – эмоциональная связь в детско-родительских отношениях важнее, чем слепое послушание

Авторитарный стиль *Много требований, мало гибкости*	**Попустительский стиль** *Мало границ, много уступок*
Избегающий стиль *Уход от трудных ситуаций*	**Демократический стиль** *Мягкость, поддержка, гибкие границы*

Мой стиль семейного воспитания:

_____

_____

_____

Что в нем помогает ребенку?

_____
_____
_____

Что мешает?

_____
_____
_____

Что я хочу изменить?

_____
_____
_____

Упражнение «Что важно нашей семье»

Цель: создать основу для воспитания

Наши три главные ценности в семье	Как мы можем показать эти ценности ребенку в действиях?
1)	
2)	
3)	

Упражнение «Правила, которые работают»

Цель: создать правила для повышения эффективности системы воспитания ребенка

Правила должны быть короткими, понятными, выполнимыми, одинаковыми для всех (даже для взрослых).

Запишите 3 правила, которые готовы соблюдать сами:

1)_____

2)_____

3)_____

Обсудите правила, какие ваши мысли и наблюдения по этому поводу?

_____
_____
_____

Спросите какие правила хотел бы добавить ребенок

_____

_____

_____

Наши ценности	
Наши правила	
Мой стиль поведения в конфликте	
Мои способы поддержки ребенка	
Мои профилактические шаги	
Мои фразы безопасности	
Мои границы	

3.5. Стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость – способность оставаться функциональным и относительно спокойным в условиях давления и стресса, неопределенности и эмоциональных вызовов. Стрессоустойчивость не означает «не чувствовать стресс». Она означает уметь восстанавливаться, замедляться, не разрушаться, не переносить напряжение на ребенка.

Основные компоненты стрессоустойчивости:

- Осознанность – замечать свои эмоции до того, как они захватят управление
- Регуляция – уметь снижать напряжение через дыхание, паузы, движение
- Гибкость мышления – не попадать в ловушки катастрофизации
- Ресурсность – иметь способы восстановления
- Поддержка – не оставаться один на один с трудностями

Упражнение «Термометр стресса»

Цель: провести анализ стрессового состояния и научиться замечать сигналы тела

Заполните шкалу от 0 до 10

- 0-2 – спокойствие
- 3-5 – легкое напряжение
- 6-7 – раздражение
- 8-9 – перегрузка
- 10 - срыв

Что я нахожусь чаще всего?

Какие признаки я замечаю в теле?

Как это отражается на моем поведении?

Упражнение «Дыхание 4-6»

Цель: научиться технике успокоения в стрессовой ситуации

Вдох на 4 счета, выдох на 6. Повторить 10 раз.
Как изменилось мое состояние?

Что я заметил в теле?

Упражнение «Мой набор восстановления»

Цель: создать эффективный набор способов восстановления после стрессовой ситуации

Составьте список из 10 способов восстановления *(теплый душ, прогулки на природе, погладить кота, садоводство, пение, танцы, шитье, готовка, уборка, чтение, музыка, разговор с близкими, короткая пауза, выпить кофе, сходить на массаж, ароматерапия, дневной сон, приятная одежда, уход за собой, шоппинг, психотерапия, бассейн, дневник, тишина…)*

1)_____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

Упражнение «Тело как инструмент»

Цель: проанализировать и понять какие техники самопомощи после стрессовых ситуаций эффективнее всего

Что помогает моему телу расслабиться?

_____
_____
_____

Если я сделаю медленную растяжку как мне это поможет?

_____
_____
_____

Что я чувствую, когда выполняю дыхательные техники?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3.6. Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – это способность человека замечать и определять свои эмоции, понимать, что за ними стоит, регулировать свое состояние, замечать эмоции других людей, знать, как помочь другому справится с его эмоциональным состоянием.

Упражнение «Эмоциональный словарь»

Цель: научиться анализировать свое эмоциональное состояние и находить эффективные способы самопомощи

Эмоция	Как я её ощущаю в теле	Что обычно её вызывает	Как я могу себе помочь

Упражнение «Эмоциональная карта дня»

Цель: проанализировать свое эмоциональное состояние в течении недели

День недели	Что я чувствовал сегодня чаще всего?	Что меня перегружало?	Что меня поддерживало?	Как я могу снизить стресс?

Упражнение «Дневник эмоций»

Дневник эмоций — это простое, но очень эффективное упражнение для развития эмоционального интеллекта, направленное на отслеживание своего состояния. Регулярные записи помогают замечать закономерности: какие ситуации вызывают тревогу, что приносит радость, а что выводит из равновесия. Зная это, вы начинаете лучше понимать себя и свои чувства.

Вести такой дневник легко: каждый вечер выделяйте несколько минут, чтобы записать ключевые эмоции дня. Фиксируйте, что вы чувствовали, в какой момент это произошло и что послужило причиной.

Регулярно перечитывайте записи и ищите повторяющиеся паттерны. Вскоре вы заметите, что определённые ситуации вызывают у вас одни и те же эмоции. Это поможет вам не только лучше понять себя, но и принять какие-то меры, например, пересмотреть свои привычки.

Дополнительно в дневнике можно использовать цветовое кодирование эмоций и шкалу интенсивности от 1 до 10. Так вы сможете с одного взгляда оценить, как менялось ваше настроение за неделю, и выявить тенденции.

Цветовая палитра: *спокойствие – голубой; радость – желтый; интерес – зеленый; грусть – синий; страх – фиолетовый; тревога – оранжевый; раздражение – красный; злость – бордовый; усталость – серый*

Дата_____

Шкала интенсивности эмоций

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Где я чувствую эмоции:

голова, лицо, шея, грудь, живот, плечи, руки, ноги, стопы

Что у меня вызвало эту эмоцию?

_____
_____
_____

Моя реакиця_____
Мое действие_____
Слова, которые я сказал_____

Что помогло мне успокоиться или почувствовать себя лучше

_____
_____
_____

Совет мне за завтра

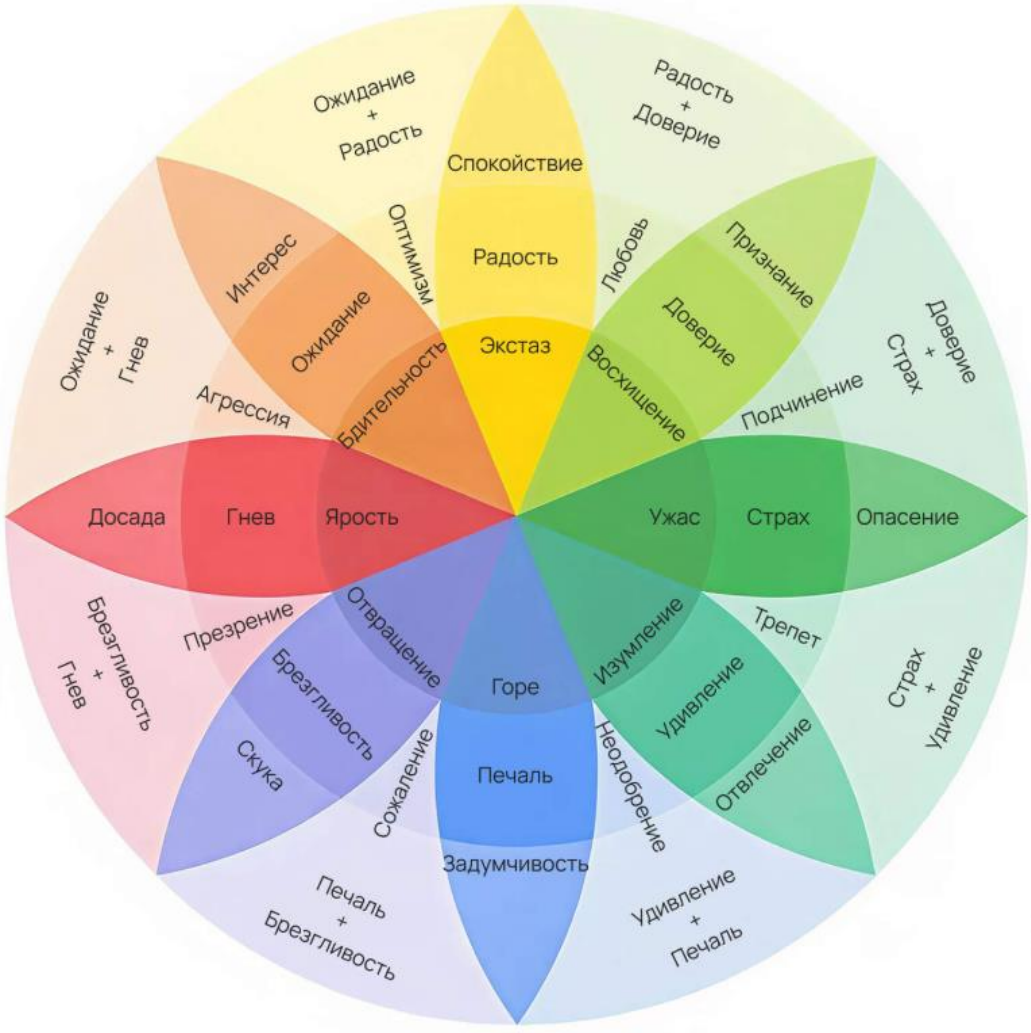
_____
_____
_____

Нарисуй настроение

Упражнение «Колесо эмоций Плутчика»

Колесо эмоций Плутчика — это наглядная схема, которая помогает перейти от размытого «мне плохо» или «я злюсь» к точному пониманию того, что с вами происходит. В этой схеме психолог Роберт Плутчик выделил восемь базовых эмоций, показав, как они связаны и как образуют более сложные чувства. Работа с колесом помогает прокачать эмоциональный интеллект за счёт расширения «словаря эмоций»: вы начинаете различать тончайшие оттенки своего состояния.

Распечатайте колесо Плутчика или сохраните картинку в телефоне, чтобы она всегда была под рукой. Когда почувствуете сильную эмоцию, потратьте пару минут на работу с моделью.



Начните с центра колеса, где находятся базовые эмоции (восхищение, отвращение, ярость и т. д.). Определите, какая из них ближе к вашему состоянию.

Затем начинайте двигаться от центра к краям колеса. Там расположены более интенсивные формы базовых эмоций, или, наоборот, их мягкие варианты. Например, если вы чувствуете злость, посмотрите: это скорее лёгкая досада (край колеса) или полноценная ярость (центр)? Обращайте внимание на лепестки между основными эмоциями: там находятся сложные чувства, образованные комбинацией двух базовых.

3.7. Тревожность

Тревожность — это психоэмоциональное состояние, при котором у человека возникает устойчивое чувство внутреннего напряжения, беспокойства и ожидания неблагоприятных событий. В отличие от страха, который всегда имеет конкретный объект или причину, тревога может возникать без явного повода либо сохраняться длительное время после завершения стрессовой ситуации.

Страх и тревога – явления тесно связанные. Страх – реакция на неминуемую угрозу в настоящем. Тревога – реакция на предполагаемую угрозу в будущем.

Тревога – естественная реакция на неизвестное

Никто не сможет заранее сказать, как именно пройдет ваша адаптация к усыновлению, с какими сложностями столкнетесь именно вы. Тревожность в данном процессе испытывают все и это естественная реакция, которой не стоит стыдиться. Главное – понимать, что именно с вами происходит, почему и что с этим делать.

Ваше чувство тревожности может быть сигналом о том, что вам важно то, что происходит, что вы осознаете и берете ответственность за выбор, что желаете благоприятного исхода, что готовы приложить силы, но возможно ещё не понимаете с чего стоит начать.

Ваше чувство вины может свидетельствовать о том, что вы осознаете уровень ответственности, и вашем желании быть лучше, стараться.

Чувство напряженности, особенно дома, возникает, когда эмоции не проговариваются, а копятся. Это вам знак о том, что пришло время обратить внимание на своё внутреннее состояние и не держать все в себе.

Но ни одно из этих чувств не должно управлять вашей жизнью

Для работы с тревожностью важно понять на каком уровне проявляется ваша тревога:

1. **На уровне здоровья**
   - Учащенное сердцебиение
   - Ощущение нехватки воздуха
   - Ком в горле
   - Прерывистое дыхание
   - Головокружение
   - Дрожь в руках, ногах
   - Головные боли

- Тошнота
- Мышечные зажимы, спазмы
- Повышенная потливость при стрессе
- Шум в ушах
- Проблемы со сном
- Онемение или показывание в конечностях
- Слабость

2. На уровне эмоций

- Ощущение беспомощности, бессилия
- Чувство паники или страха
- Раздражительность, вспыльчивость
- Тоска, печаль, чувство вины
- Внутреннее напряжение
- Трудности с концентрацией внимания
- Навязчивые мысли
- Негативизм
- Забывчивость
- Рассеяность
- Плаксивость
- Чувство опустошения

3. На уровне поведения

- Избегание определенных ситуаций, людей, мест
- Повторяющиеся ритуалы, призванные снизить тревогу
- Стремление все взять под свой контроль
- Трудоголизм
- Проблемы с пищевым поведением (переедание, недоедание)

Упражнение «Заземление через тело»

Цель: вернуть ощущение контроля над своим телом и снизить внутреннее напряжение

Шаг 1. Сядьте удобно, включите расслабляющую музыку для мотиваций, и последовательно напрягайте (5 секунд) и расслабляйте

- Стопы
- Голени
- Бедра
- Живот
- Плечи
- Руки
- Пальцы
- Лицо

Где было сложнее, а где легче?

_____

_____

_____

Какие ощущения и мысли после выполнения?

_____
_____
_____

Упражнение «Дыхание через ладонь»

Цель: снизить уровень тревоги в моменте

Шаг 1. Положите ладонь на грудь или живот
Шаг 2. Дышите так, чтобы ладонь мягко поднималась и опускалась
Шаг 3. Направьте свое внимание на движении руки

Опишите ваши ощущения после выполнения упражнения

_____
_____
_____
_____
_____

Упражнение «Моя тревога»

Цель: снизить уровень тревоги через визуализацию

Шаг 1. Нарисуйте ваше чувство тревожности в любом виде с помощью цветных карандашей

Шаг 2. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, постарайтесь снова выше выплеснуть его полностью, рисуя до тех пор, пока не заполнится все пространство. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете успокоение

Шаг 3. Напишите все возможные слова, отражающие ваше состояние

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Какие изменения вы чувствовали по время рисования?

_____
_____
_____

Упражнение «Страхи»

Цель: снизить уровень страха

Страхи	Опасения	Нарисуйте ваше чувство страха	Нарисуйте положительный рисунок как альтернатива предыдущему
«Боюсь высоты»	*«Страх упасть»*		

Что вы чувствовали, когда рисовали страхи?

_____
_____
_____

Что почувствовали, когда рисовали приятный рисунок?

_____
_____
_____

Упражнение «Дыхание 4-6»

Цель: снизить уровень тревоги на уровне здоровья и вернуть контроль над телом.

Шаг 1. Сделайте глубокий вдох на 4 счёта
Шаг 2. Сделайте медленный выдох на 6 счётов
Шаг 3. Повторите минимум 5 раз

Что изменилось в вашем теле?

_____
_____
_____

Что изменилось в ваших мыслях?

_____
_____
_____

Упражнение «Стоп»

Цель: уменьшить чувство вины и вернуть реальность

Мысль	Факт	Что я могу сделать реально
«Я плохой родитель»	*Я учусь, я стараюсь*	*Сделать паузу* *Попросить помощь*
«Я все делаю неправильно»	*Нет идеального родителя*	*Попробовать по-другому* *Попросить помощь*

Упражнение «Тревога – это не я»

Цель: отделить тревогу от своей личности

Продолжите:

«Моя тревога говорит…

_____
_____
_____
_____
_____
_____

А я знаю….

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Упражнение «Теплый вечер»

Цель: снизить напряженность дома через маленькие ритуалы

Выберите один из вариантов:

- 10 минут тихого совместного чаепития
- Чтение вслух
- Ритуалы объятий
- Прогулка перед сном
- Настольные игры
- Разговоры о приятном

Как вы себя чувствовали?

_____
_____
_____

Как реагировал ребенок?

_____
_____
_____

Чем это помогло?

_____
_____
_____

Упражнение «Мой уровень напряжения»

Цель: научиться замечать напряжение до того, как оно вырастет

Отметьте по шкале от 0 до 10:

Уровень моего напряжения утром _____

Уровень напряжения вечером _____

Что его повысило?

_____
_____
_____

Что его снизило?

_____
_____
_____

Упражнение «Охлаждение лица»

Цель: снизить физиологическое возбуждение через стимуляцию блуждающего нерва

Шаг 1. Умыться прохладной водой или приложить прохладный компресс к щекам или области под глазами

Шаг 2. Дышать медленно 1-3 минуты

Опишите ваши ощущения после выполнения упражнения

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. БЛОК «РАБОТА С ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА»

4.1. Теоретическая часть

Усыновленный ребенок часто не может словами выразить «Мне страшно», «Я не умею доверять», «Я боюсь снова быть отвергнутым». Чаще всего словами выступают его поступки, поведение: протест, агрессия, ложь, воровство, избегание, капризы, регресс.

Такое проблемное поведение обусловлено:

- опытом поверь
- отсутствием стабильного взрослого
- страхом привязанности
- гипербдительностью
- низким уровнем саморегуляции
- непонимание своих чувств и эмоций
- непроработкой травмирующего опыта

Ребенок делает из боли, а не на зло

Ниже приведены некоторые примеры того, как опыт, полученный ребенком ранее в жизни и во время усыновления, может влиять на его поведение. Здесь есть свои симпоматические проявления, которые родителям иногда трудно понять *(из книги «Необыкновенные родители для необыкновенных детей», 2009г.)*

Боязливые или беспокойные дети

Дети иногда верят, что пребывание в новой семье лишь временное явление. Они не раз сталкивались с ситуацией, когда заботящиеся о них люди менялись. Усыновители хотят как можно скорее построить хорошие надежные отношения. Они хотят играть с ребенком, обнимать его. Однако здесь очень важно позволить решенку решать.

Смена привычного окружения и заботящихся о них людей может вызвать у детей неуверенность. Это может проявляться по-разному. Некоторые дети не принимают утешение, они не плачут, избегают проявлений ласки, не идут на контакт глаз, когда вы говорите с ними. Вероятно, они испытывают страх и подозрительность.

Когда они начинают постепенно привыкать, то могут натуральным образом «приклеиться» к родителям не отпускать их ни на минуту. Может сложиться другая ситуация, когда дети чувствуют себя такими одинокими и настолько не верят другим людям, что всем своим видом пытаются показать, что им никто не нужен. Они со всем могут

справляться сами, самостоятельно принимать решения, но они всегда стараются убедиться, что один из родителей рядом, поскольку родители им необходимы для выживания.

Чего в детстве я боялся (лась) сам(а)?

_____
_____
_____

Как с этим справлялись мои родители?

_____
_____
_____

Что я готов(а) сделать для того, чтобы помощь ребенку с такими проблемами?

_____
_____
_____

Дети, стремящиеся угодить

Некоторые дети поначалу делают все возможное, чтобы доставить радость родителям. Возникает мысль, что в такой ситуации легко быть родителем. Однако не стоит упускать из виду, что более естественной реакцией на громадные перемены, связанные с усыновлением, стало бы чувство беспокойства. Возможно, таким детям просто кто-то однажды мог сказать, что они должны очень хорошо вести себя, выполнять все, что им сказали, а то их отправят обратно. Некоторые дети, возможно, пришли к выводу, что лучший способ получить внимание – это следовать всем правилам.

Когда в детстве я сам(а) пыталась угодить взрослым?

_____
_____
_____

Сейчас у меня наблюдается такое же поведение?

_____
_____
_____

В каких случаях мой ребенок проявляет такое поведение?

_____
_____
_____

Грусть, отчаяние, смешение чувств

Дети, у которых сложились близкие отношения с теми, кто о них заботился, будут скучать по этим людям. Может пройти некоторое время, прежде чем они поймут, что эти люди не вернутся. Реакцией может стать отчаяние и смешение чувств.

По мере того, как дети и усыновители будут выстраивать новые надежные отношения, дети научатся принимать новые условия и новую семью, смирятся с утратой. На это им

требуется время, иногда много времени. Дополнительные перемены могут усугубить их грусть и беспокойство. На ситуацию, когда дети чувствуют себя уверенно, могут указывать несколько фактов: они просят, чтобы их оставили одних, зная, что через некоторое время они снова будут окружены вниманием родителей. Они ищут утешения и ласки родителей. Уверенные в отношениях с самыми близкими людьми, они находят в себе смелость начать исследовать мир за пределами новой семьи.

Почему я в детстве грустил(а)?

_____
_____
_____

Что мне помогало выйти из такого состояния? Что помогает сейчас?

_____
_____
_____

Что нравится моего ребенку? Что его радует?

_____
_____
_____

В каких ситуациях я не понимаю эмоции своего ребенка?

_____
_____
_____

Проблемы со сном

Иногда, когда дети чувствуют себя неуверенно, они всеми силами стараются не засыпать. Сон – эка как будто кто-то разрезает день, что вызывает беспокойство, мысли о разлуке. Они могут испытывать страх, что их родители исчезнут, пока они спят. Возможно, важные для них люди покинули их когда-то именно таким образом. Иногда тяжелые события прошлого возвращаются во снах и заставляют их просыпаться. Страх перед этими переживаниями может вызывать у детей нежелание ложиться спать.

Если ли у моего ребенка проблемы со сном?

_____
_____
_____

Как я сам(а) в детстве справлялась с кошмарами?

_____
_____
_____

Что нравится моего ребенку при засыпании *(сказка, объятия, игрушки, мультики и т.д.)*?

_____
_____
_____

Какой сон ребенка был самым счастливым?

_____
_____
_____

Каких снов он боится?

_____
_____
_____

Еда и режим питания

В течении первых лет жизни дети учатся есть и пить, чувствовать, что сыты. Если они питались недостаточно хорошо, то у них не было возможности усвоить эти моменты. У усыновленных детей может быть желание съесть все, что они только могут найти. Дети, которым всегда доставались лишь скромные порции, могут волноваться, что им не дадут еды, или что её может не быть завтра. В результате они быстро поглощают пищу, не пережевывая её как следует.

Ваша домашняя еда и правила поведения за столом могут отличаться от тех, к которым привыкли дети. Некоторые дети привыкли к тому, что все едят из общей тарелки. Возможно, они раньше брали еду руками, и им никогда не доводилось пользоваться столовыми приборами.

Ситуация, когда все собираются за столом, чтобы поесть, может быть сложной для ребенка. В учреждениях приемы еды воспринимаются, как что-то необходимое для выживания, а не повод для общения. Может оказаться, что маленькие дети не привыкли, чтобы их держали на руках и кормили из бутылочки, так как раньше в доме ребенка они ели в кроватке, одни.

Есть ли у моего ребенка проблемы с пищевым поведением?

_____
_____
_____

Какая любимая еда у ребенка?

_____
_____
_____

Как ребенок питался раньше?

_____
_____
_____

Что я могу сделать, чтобы прием пиши был безопасной зоной для ребенка?

_____
_____
_____

Неразборчивое поведение

Дети с неразборчивым поведением относятся одинаково дружелюбно ко всем людям. Создается впечатление, что им все нравятся одинаково, что можно по ошибке воспринять за свидетельство того, что они очень дружелюбны и открыты. Они не знают, что такое родители, как они заботятся о тебе, и не могут понять, что их отношения с усыновителями особенные. Поскольку заботящиеся о них люди сменялись много раз, они научились получать заботу и внимание от любого.

Наблюдется ли у моего ребенка неразборчивое поведение?

_____
_____
_____

Как ребенок вел себя в нашу первую встречу?

_____
_____
_____

Как я могу поговорить на эту тему с ребенком?

_____
_____
_____

Вызывающее и провокационное поведение

Один из способов детей почувствовать себя уверенными заключается в том, чтобы попытаться воссоздать знакомую ситуацию. Усыновленные дети иногда добиваются этого, провоцируя такое отношение окружающих, к которому они привыкли. Если они привыкли к резкости, физическому или сексуальному насилию, это может стать проблемой. Всеми возможными способами своего плохого поведения они могут пытаться вызвать привычное им негативное поведение родителей. Дети запуганы таким поведением взрослых, но все равно находят некую безопасность в знакомой ситуации. Дети, за которыми плохо ухаживали или с которыми плохо обращались, могли усвоить, что с другими надо обращаться также. Они могут нарочно портить свои игрушки или одежду.

Из каких потребностей у моего ребенка может быть такое поведение?

_____
_____
_____

Возвращение к ранним стадиям развития

Иногда дети могут временно возвращаться к более ранним периодам развития. Дети, которые когда-то привыкли к памперсам, могут снова начать мочиться в штаны. Те, кто уже перешли на твердую пищу, могут захотеть, чтобы их опять кормили с бутылочки или даже

грудью. Дети, которые уже научились ходить, могут требовать, чтобы их носили на руках или возили в коляске и т.п. Усыновители не должны беспокоиться, если ребенок временами возвращается в ранее детство. Такое поведение нужно понимать так: ребенок переживает по-новому ту стадию, когда он был беспомощен, он заново учится зависеть от других, в этом случае – от новых родителей. Другими словами, таким образом дети демонстрируют, что доверяют вам и что они чувствуют себя в безопасности. Быть родителями – значит найти баланс между желаниями ребенка и тем, что сами родители считают нормальным и приемлемым. Если вам трудно найти такой баланс, то всегда можно получить профессиональную помощь. Именно это и делают дети, когда возвращаются к ранним стадиям развития. Родители также периодически могут чувствовать необходимость получить совет и поддержку окружающих.

Соответствует ли поведение ребенка его возрасту и развитию?

_____
_____
_____

Какие стадии развития у моего ребенка проявляются?

_____
_____
_____

Что я могу сделать, чтобы помочь ребенку?

_____
_____
_____

Что меня пугает, чего не понимаю в поведении ребенка?

_____
_____
_____

Внимание и память

У беспокойных детей наблюдаются проблемы с концентрацией внимания и запоминанием. Если дети воспринимают свое окружение, как нестабильное, их внимание большей частью будет направленно на то, чтобы подмечать и пытаться понять каждую маленькую перемену вокруг.

Замечаю ли я подобное поведение у своего ребенка?

_____
_____
_____

Ложь и воровство

Дети, которые жили раньше по очень строгим правилам – в учреждении – очень часто учатся врать. Иногда они врут, так как боятся быть наказанными. Их ложь также может быть вызвана боязнью потерять любовь родителей: «Если я скажу правду, они так разозлятся, что могут отослать меня обратно».

Некоторых детей, возможно, раньше заставляли красть, чтобы выжить. Другие же просто могли не усвоить разницу между понятиями «твоё» и «мое», так как никто им этого не объяснил. Воровство может также быть вызвано тем, что у этих детей никогда не было ничего, что они могли бы назвать своим. В некоторых случаях дети могут воровать, чтобы бросить вызов родителям. Им нужно научить, что значит брать и давать взамен в контексте стабильных отношений, построенных на любви. Нужно дать им понять, что «нет» вовсе не значит, что их отправят обратно.

Воровал(а) и врал(а) ли я в детстве? Если да, то почему *(чувства, эмоции, мысли, потребности и т.д.)*?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Говорил(а) ли я с ребенком на эту тему и как?

_____
_____
_____

Использовал(а) ли я как родитель для объяснений и бесед сказки, игры, мультфильмы, примеры из жизни?

_____
_____
_____

Сексуальное поведение

Иногда усыновленные дети могут флиртовать и соблазнять. Возможно, они уверены, что это нормальное явление, так как они к этому привыкли. Возможно, они были жертвами сексуального насилия или были свидетелями таких действий. Опять же, такие дети просто привыкли к такого рода поведению. Им нужно помочь усвоить новые модели поведения и границы физического контакта.

В какой ситуации я бы искал помощи для себя и своего ребенка?

_____
_____
_____

С какими ситуациями я могу справиться самостоятельно?

_____
_____
_____

Были ли у меня похожее поведение в моем детстве? Что я тогда чувствовал(а)?

_____
_____
_____

4.2. Практическая часть

Упражнение «Три слоя поведения»

Цель: научиться смотреть глубже, чем просто на «плохое поведение»

Заполните таблицу

Слой	Что это значит	Описание поведения
Поведение	*То, что я вижу*	*Ребенок кричит, хлопает дверью…*
Эмоция	*Что он чувствует*	*Страх, тревогу, обиду…*
Потребность	*Что ему важно*	*Успокоение, внимание, безопасность…*

Упражнение «Переводчик поведения»

Цель: научиться понимать причины проблемного поведения ребенка и находить эффективные методы помощи

	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Поведение Ребенка				
Что я думаю об этом				
Возможное объяснение через травму				
Как я могу помочь				

Упражнение «Спот-реакция родителя»

Цель: изменить автоматическую импульсивную реакцию родителя

	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Моя обычная реакция				
Что я могу сделать вместо этого				
Как это поможет ребенку				

Упражнение «Карта триггеров ребенка»

Цель: выявить триггеры у ребенка, научиться помогать ребенку

Ситуация	Возможный триггер	Как помочь

Упражнение «Профилактика поведения»

Цель: научиться предотвращать проблемное поведение у ребенка

Что могу сделать заранее	Что именно я буду говорить ребенку и как буду это реализовывать
Давать предупреждения	
Сохранять ритуалы	
Снижать количество требований	
Давать выбор	
Поддерживать предсказуемость	
Свой вариант:	

Упражнение «Анализ сложного эпизода»

Цель: сформировать родительскую осознанность

Опишите трудную ситуацию. Что произошло?

_____
_____
_____

Что чувствовал ребенок?

_____
_____
_____

Что чувствовал(а) я?

_____
_____
_____

Что я сделал(а)?

_____
_____
_____

Что помогло?

_____
_____
_____

Что я сделаю иначе в следующий раз?

_____
_____
_____

Упражнение «Фразы, снижающие напряжение»

Цель: научиться использовать эффективные фразы в общении с ребенком для снижения у него напряжения

Какие фразы вас успокаивают сейчас?

_____
_____
_____

Какие фразы вас успокаивали в детстве?

_____
_____
_____

Какие фразы успокаивают вашего ребенка?

_____
_____
_____

Попробуйте использовать следующие фразы и запишите реакцию ребенка

«Я рядом»	
«Я вижу, тебе трудно»	
«Ты в безопасности»	
«Давай попробуем вместе»	
«Я помогу тебе успокоиться»	

Упражнение «Мой прогресс как родителя»

Цель: научиться замечать перемены

Что я стал понимать лучше?

Что стало легче?

Что я хочу потренировать?

Что я сделал, что помогло ребенку?

Примечания

5. БЛОК «КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ»

Уважаемые усыновители!

Каждый человек на протяжении любого пути нуждается в поддержке и помощи. У вас непростой путь, важная задача – дать любовь ребенку, ранее потерявшего семью, и воспитать его.

Обращение за помощью – не признак слабости. Это способ защитить себя и ребенка, защитить семью. Обращение к профессионалам поможет вам снизить риски эмоциональных кризисов, а ребенку обеспечить здоровье развитие в семье.

5.1. По каким вопросам обращаться к специалистам?

- ***Адаптационный период семьи после усыновления.*** В данный период просто не бывает. Тут нужна поддержка и родителям, и ребенку. Данный период характеризуется сложностью в привыкании к новому ритму жизни. Многие сталкиваются с незнакомыми ситуациями, с неожиданным поведением ребенка, с эмоциональными всплесками и кризисами всей семьи. Специалисты, сопровождающие семьи после усыновления, помогут вам разобраться во всех ваших нюансах, проанализировать семейную систему и то, как ребенок в ней адаптируется, окажет психологическую и педагогическую помощь и поддержку, даст рекомендации.

- ***Формирование привязанности.*** Дети, пережившие разлуку с биологическими родителями, воспитывающиеся ранее в интернатных учреждениях, имеющие травму сиротства, часто нуждаются в профессиональном сопровождении для формирования безопасной привязанности. Также некоторые родители могут столкнутся с переживаниями по поводу того, что они не чувствуют привязанности к ребенку. Каждая ситуация индивидуально, и чтобы разобраться с ней необходимо обратиться к специалисту и получить помощь и поддержку. Он объяснит, как у вас именно происходит этот процесс, какие тому причины, что с этим делать, окажет психологическую и педагогическую поддержку вам и ребенку, даст рекомендации.

- ***Снижение уровня стресса.*** Воспитание ребенка – дело нелегкое. Оно отнимает много времени, сил, энергии. Усыновление само по себе требует больших эмоциональных ресурсов. Специалисты помогут заметить свои чувства и эмоции, научат экологично проживать их, поможет снизить уровень стресса, окажет помощь в кризисных ситуациях.

- ***Потребность в поддержке.*** Это естественно в новых этапах хотеть ощущать принятие, поддержку и понимание. Усыновление – тема не для всех доступная. Возможно не все близкие смогут понять ваши переживания и оказать поддержку в таком деликатном вопросе. Специалисты же прекрасно поймут о чем вы говорите и помогут найти таких же родителей-усыновителей как и вы, которые сталкиваются с такими же страхами и

переживаниями. Специалисты пригласят вас в группы поддержки, расскажут о мероприятиях, которые вам будут полезны и интересны для всей вашей семьи.

- ***Трудное поведение ребенка.*** Травма сиротства оставляет вопросы, с которыми усыновители иногда пытаются справляться в одиночку. Но не все эти вопросы решаются только любовью к ребенку. Иногда ребенку необходима помощь психолога, логопеда, невролога, дефектолога или других специалистов. Родители не всегда могут сразу понять к кому обращаться – и это тоже нормально. Начните с простой консультации доступного вам педагога или психолога, они смогут объяснить вам причины такого поведения, разобраться как уменьшить риски, как скорректировать воспитание ребенка и каких ещё специалистов необходимо подключить в работу с ребенком.

- ***Юридические и социальные вопросы.*** Став родителем уже подросшего ребенка не всегда можно быть в курсе важных правовых вопросов образования, развития и воспитания детей. Консультация педагогов и специалистов охраны детства помогут вам узнать права вас и вашего ребенка, куда и какие документы требуются или иные точности бюрократии.

5.2. Информационная карта контактов

Организации и специалисты, осуществляющие психолого-педагогическую, медицинскую, социальную помощь и сопровождение несовершеннолетних и их законных представителей.

Республика Беларусь

- **Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь** *(220005 г.Минск, ул.Платонова, д. 22):* 8017-352-97-61 (приемная); 8017-375-81-49 (педагоги-психологи); 8017-352-46-54 (инспектора по охране детства).

- **Республиканский научно-практический центр психического здоровья** *(220080, г. Минск, Долгиновский тракт, 152):* 8017-377-80-46 (справочная центра).

- **Республиканский центр психологической помощи** (г.Минск, ул.Чюрлёниса, 3): 8017-300-23-21 (приемная).

г.Минск

- **Минский городской социально-педагогический центр** *(220004, г. Минск, ул. Тимирязева, 9А):* 8017-270-68-97; 8017-270-68-99.

- **Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей** *(220070, г.Минск, ул. Чеботарёва, 6А):* 8017-318-32-19 (приемная); 8017-317-32-32 и 8017-318-32-32 (для записи на консультацию).

- **Минский городской клинический центр детской психиатрии и психотерапии** *(220112, г. Минск ул. Я.Лучины, 6-1н):* 8017-319-88-72 (приемная главного врача); 8017-319-88-71 (регистратура).

- **Минский городской клинический наркологический центр** *(220138, г. Минск, ул. Ваупшасова, д. 59):* 8017-311-97-01 (приемная); 183 (единый номер наркологической службы).

- **Центры, дружественные подросткам при районных детских поликлиниках** *(см. сайт центра по своему району)*

- **Учреждения образования** *(см. сайт нужного учреждения образования ребенка)*

- **Социально-педагогические центры районов** *(см. сайт центра по своему району)*

- **Территориальные центры обслуживания населения** *(см. сайт центра по своему району)*

Области

(телефоны учреждений для получения помощи по районам каждой области смотрите региональные карты помощи на сайтах областных социально-педагогических центров)

- **Витебский областной социально-педагогический центр** *(г.Витебск, ул.Офицерская, д.6):* 8 (0212) 22-09-36 (приемная)

- **Гродненский областной социально-педагогический центр** (*30009, г. Гродно, ул. М. Горького, д. 79):* 8 (0152) 55-70-30 (приемная)

- **Брестский областной социально-педагогический центр** *(224020, г. Брест, ул Я. Купалы, 20/1):* 8 (0162) 35-42-94 (приемная)

- **Гомельский областной социально-педагогический центр** *(246018 г. Гомель, ул. Я.Коласа, 6):* 8 (0232) 56-14-53 (приемная)

- **Могилевский областной социально-педагогический центр** (*212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 71):* 8 (0222) 73-64-21

Экстренная помощь

- **133** *(круглосуточно, бесплатно)*

- **телефон доверия для взрослых** – 8017-352-44-44; 8017-304-43-70

- **телефон доверия для несовершеннолетних –** 8017-263-03-03

6. БЛОК «ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»

Истории дают слова тем чувствам, которые трудно произнести

Многие дети, пережившие разлуку, травму или смену семьи, не могут прямо сказать: «Мне страшно», «Я боюсь, что от меня снова откажутся» или «Я не понимаю кто я и что со мной происходит». Иногда и взрослые не в силах понять, что с ними происходит и что с этим делать. Но благодаря фильмам, мультфильмам и литературе человек может увидеть похожие чувства в герое и сказать: «Он как я!».

Это открывает путь к разговору. Книга или мультфильм становится мостиком между внутренним миром ребенка и родителем. И у родителя появляется возможность спросить ребенка о его сложных чувствах, дает шанс начать непростой разговор.

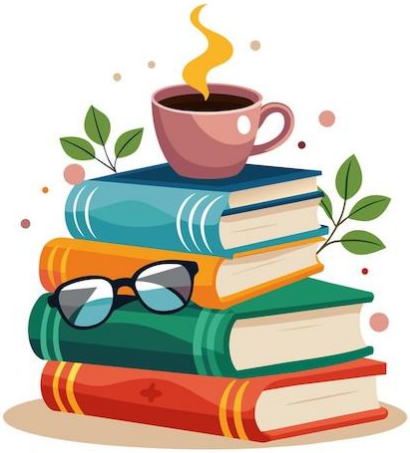
Через художественную форму родитель может увидеть разные истории и альтернативы поведения взрослых в разных ситуациях, сложные эмоции, с которыми сталкиваются герои, открыто могут показать вам, что то, с чем вы сталкиваетесь – естественно. Возможно благодаря этому вы сможете по-другому посмотреть на свои трудные ситуации и кризисные моменты, и начать относится к поведению ребенка не как к проблеме, а как к сигналу о внутренней боли ребенка, которую он не может выразить по-другому.

История – безопасная «песочница», где человек может соприкоснуться со сложными чувствами, при этом не уходя в разрушение. Когда мы видим, что герои проходят через то, что возможно похоже на нашу историю, это дает нам опору и внутренний опыт «И я смогу».

Усыновление дает много тревоги и каждый родитель сталкивается в поросами «А получится ли у меня?», «А достаточно ли я готов к этому?», «А вдруг я делаю что-то не так?». Истории о других семьях, о детях с похожими историями и проблемами в поведении, дают поддержку и ощущение «Мы не одни. Другие тоже через это проходили. И у них получилось найти выход».

Уважаемые родители! Мы предлагаем вам ознакомится с литературой и фильмами, которые могут помочь вам!

6.1. Научная литература



1. Л.Петрановская «Плюс один, минус один» - о том, как семья меняется при появлении или потере её членов; помогает понять эмоциональный процесс адаптации усыновленного ребенка и родителей;

2. Шпицына «Психологическое развитие детей сирот» - объясняет особенности развития детей, переживших депривацию, разлуку и интернатный опыт воспитания; полезно понимания причин поведения детей;

3. Н.Томас «Когда любви недостаточно» - показывает, почему одной любви мало для восстановления ребенка с травмой; дает стратегии для воспитания и поддержки;

4. Т.Л.Шишова «Чтобы ребенок не был трудным» - о причинах трудного поведения и мягких способах его коррекции; помогает родителям снизить напряжение;

5. Л.Петрановская «В класс пришел приемный ребенок» - о том, как школа может поддержать ребенка с непростым прошлым; полезно родителям и педагогам;

6. Л.Петрановская «Дитя двух семей» - о внутреннем конфликте ребенка между прошлой и новой семьей; помогает строить теплые отношения без наказаний;

7. Р.Кемпбелл «Как на самом деле любить ребенка» - о языках любви и эмоциональной поддержке; помогает строить теплые отношения без наказаний;

8. Л.Петрановская «10 шагов к изменению трудного поведения» - практическая программа: как менять поведение через связь, а не давление; полезно при адаптации;

9. Д.Сабитова «Сказки про Марту» - терапевтические истории о девочке, переживающей утрату; помогают детям и родителям говорить о чувствах;

10. Л.Пушкова, О. Неупокоева «Как я узнал, что у меня 2 мамы» - мягкое объяснение ребенку темы усыновления и двух семей; помогает родителям вести честный диалог;

11. Л.Петрановская «Если с ребенком трудно» - о причинах сложного поведения и способах поддержки ребенка и себя; снижает тревогу родителей;

12. С.Герхардт «Как любовь формирует мозг ребенка?» - научно-популярная книга о влиянии заботы и привязанности на развития мозга; помогает понять важность стабильных отношений;

13. Д.Броули «Привязанность» - доступное введение в теорию привязанности; полезно для понимания поведения усыновленных детей;

14. Брессел ван дер Колк «Тело помнит все» - о том, как травма сохраняется в теле и влияет на эмоции; помогает родителям понимать реакции ребенка;

15. И.Клюкина «Ребенок из неблагополучной семьи» - о последствиях хаотичного стиля воспитания, насилия и депривации; дает ориентиры помощи;

16. Б.Цирюльник «Дети, лишенные заботы» - о том, как дети с тяжелым прошлым могут восстановится благодаря отношениям; вдохновляет родителей;

17. Е.С.Кондрашкина, Т.В.Березина «Основано на реальных событиях» или «Куплено дорогой ценой» - реальные истории замещающих родителей и их опыте;

18. А.М. Прихожан, Н.Н.Толстых «Психология сиротства» - научная литература, истории сиротства и экспериментальное исследование проблемы;

19. И.А.Фурманов, А.А.Аладьин, Н.В. Фурманова «Психологические особенности детей, лишенных родительского попечительства» - научно объясняются психологические особенности детей, для родителей, педагогов;

20. И.А.Фурманов, В.А.Маглыш, Л.И.Смагина, А.А.Аладьин «Если вы решили усыновить ребенка» - пособие для руководителей УО, специалистов, замещающих родителей.

6.2. Художественная литература о детях сиротах

1. «Хочешь, я буду твоей мамой?», Олеся Лихунова – трогательная история о принятии ребенка и пути к взаимной привязанности; помогает родителям увидеть мир глазами ребенка;

2. «Чужие дети», Диана Машкова – о жизни детей в интернатном учреждении, их страхах и надежде на семью; дает глубокое понимание сиротсткого опыта;

3. «Щепка в сердце. Дневник приемной мамы», Оксана Дмитрова – дневник приёмной мамы о реальных трудностях и маленьких победах; поддерживает родителей в кризисах;

4. «Меня зовут Гоша», Диана Машкова и Георгий Гынжу – история мальчика, пережившего сиротство и путь к новой семье; помогает понять внутренний мир ребенка;

5. «Будь моей мамой», Кэти Гласс – реальная история социального работника о работе с травмированными детьми; дает честный взгляд на сложности адаптации;

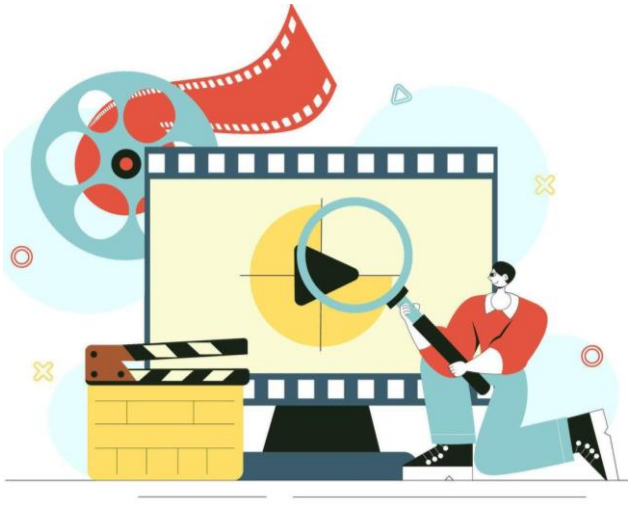
6. «Где нет зимы», Дина Сабитова – о девочке, ищущей тепло и безопасность после утраты; помогает говорить с детьми о чувствах;

7. «Голубое стекло», Анастасия Строкина – метафорическая история о боли, надежде и поиске опоры; полезно для лучшего понимания эмоциональной сферы ребенка;

8. «Похититель детей» Марк Леви – о доверии, принятии и исцелении прошлого; помогает родителям увидеть глубину переживаний ребенка;

9. «Приемыш» Короленко Владимир – о принятии, любви, свободе и боли расставания

6.3. Фильмы



1. «Лев», 2016 – история мальчика, потерявшего семью и нашедшего новую, поднимается тема идентичности;

2. «В поисках чудес», 2018 – фильм о трудностях и радостях замещающего родительства;

3. «Бойцовский клуб для девочек», 2013 – о подростках с травмой и взрослых, которые пытаются их поддержать;

4. «Чудо», 2017 – о принятии особенностей ребенка и силе семьи;

5. «Жизнь Пи», 2012 – метафорическая история о переживании травмы и поиске внутренней опоры;

6. «Васька» - фильм рассказывает историю Васи, отказника с рождения, воспитанника сначала детского дома, сумевшего вырваться из системы, получить образование и начать жить обычной, нормальной жизнью.

7. «Жди» - история о семилетней девочке, мать которой лишили родительских прав. Попав в детский дом, она не может и не хочет поверить, что это надолго и продолжает ждать…

8. «Невидимые» - рассказывает о детях, нуждающихся в помощи и «незаметных» для благополучных взрослых вокруг.

9. «Приключения Реми» - удивительное путешествие по Франции маленького мальчика Реми в компании уличного музыканта, обезьянки и цирковой собаки. Вместе им предстоит пережить неожиданные встречи, приключения и испытания, чтобы раскрыть тайну происхождения мальчика.

10. **«Янко+Яна», 2017** - Яна Титова – успешная женщина, главный редактор гламурного журнала о моде. Обстоятельства складываются так, что Яне ради пиара приходится стать приемной матерью для маленького детдомовца - цыгана по имени Янко. Усыновляя мальчика на глазах у всей страны и делая из этого настоящее шоу, Яна еще не подозревает, что этот своенравный хулиган перевернет ее жизнь вверх тормашками.

11. «Папаши без вредных привычек», 2012 - Алекс хочет удочерить очаровательную 5-летнюю малышку Майли, которая живет в Таиланде. Но по законам этой страны приёмные родители должны быть официально зарегистрированной супружеской парой. Алекс подбивает своего брата, на аферу: он должен поехать с супругой Алекс, Ким в Таиланд, изображая её супруга, чтобы забрать оттуда девочку. Но опекун девочки, начинает подозревать неладное.

12. «Это не навсегда», 2019 - в центре сюжета - истории четырёх воспитанников детского дома. Петя, Ваня, Настенька и Миша мечтают об одном: найти свою семью. Несмотря на то, что их судьбы тесно переплетены между собой, у каждого из них свой путь. Герои проживают вместе нелегкие будни, однако надеются и верят, что это не навсегда.

13. «Ничей», 2019 - после смерти матери двенадцатилетнего Колю отправляют в детский дом. Оттуда его забирает Валентина. Эта одинокая пожилая женщина - его родная тётя, с которой он прежде не был знаком. Коля ждёт, что старший брат после освобождения из тюрьмы приедет за ним, и они вместе вернутся домой.

14. «Девочка из города», 1984 - семилетняя Валентина осталась сиротой. Отец ушел на фронт и пропал без вести. Мать с братишкой погибли под бомбежкой. Во время эвакуации девочка отстала от поезда, ночь провела в стогу сена, где ее совсем замерзшую обнаружила деревенская женщина Дарья. И хотя своих детей у нее было трое, Дарья оставила девочку в своем доме...

15. «Семья по-быстрому», 2018 - усыновляя трех детей, бездетная супружеская пара не представляла, с каким количеством проблем им придется столкнуться.

16. «Магазинные воришки», 2018 - небольшая семья бедного японского рабочего живет практически только на пенсию бабушки, поэтому некоторые из родственников иногда подворовывают в магазинах. Однажды, возвращаясь домой после очередной кражи, глава семейства утаскивает с балкона на первом этаже маленькую девочку, матери которой нет до неё никакого дела. Жена встречает находку нерадостно, но всё же принимает ребенка. Скромное финансовое положение не мешает дружной семье жить счастливо, когда по телевизору они видят объявление о пропавшей девочке и решают не возвращать ребёнка законной матери.

17. «Дитя с Марса», 2007 - надеясь, что таким образом ему удастся справится с горечью, наполнившей его жизнь после смерти любимой женщины, писатель-фантаст решается усыновить маленького мальчика. Спустя некоторое время 6-летний Деннис начинает вести себя не так, как все обычные дети, а потом и вовсе утверждать, что он является пришельцем с Марса. Все бы ничего, но делает он это так убедительно, что герой начинает верить в то, что это действительно правда.

18. «Итальянец», 2005 - шестилетнего Ваню, воспитанника детского дома, собирается усыновить итальянская семья — отсюда его прозвище «итальянец». Впереди — безоблачная жизнь под средиземноморским солнцем, но мальчик во что бы то ни стало хочет найти свою родную мать.

19. «Сомния», 2016 - у молодой пары, потерявшей маленького сына, появляется второй шанс на счастливую жизнь, когда они берут из приюта замечательного восьмилетнего Коди. По неизвестной им причине он очень боится засыпать по ночам, но вскоре оказывается, что дело в необычном даре Коди — пока он спит, его сны оживают.

20. «Лабиринты», 2017 - у Марины в жизни все хорошо. Успешная карьера в крупной компании, любящий муж Сергей и родители. Омрачает счастье героини только одно - она уже десять лет замужем, но никак не может забеременеть, не помогает даже ЭКО. Медицинских причин для этого нет, врачи лишь разводят руками. Марина же все больше винит себя. Она уверена, что причина ее бесплодия — давний аборт, который она сделала еще в молодости. Марина решается на усыновление, но муж отказывается воспитывать чужого ребенка, с чужими генами. Героиня не подозревает, в чем истинная причина такой категоричности супруга. В один прекрасный день Марина знакомится с маленьким мальчиком Сережей, внуком уборщицы в компании. Бабушке приходится одной поднимать и нерадивую дочь Альбину, и внука. Альбина — безработная и незамужняя девушка, сын для нее обуза. Марина начинает помогать мальчику и постепенно в ней зреет неосуществимая надежда, что она сможет усыновить Сережу.

21. «Трудный ребенок», 1990 - Бен Хили (Джон Риттер) и его жена Фло, стремящаяся пробиться в высшее общество, усыновляют Джуниора, прелестное и забавное семилетнее существо. Однако вскоре они убеждаются, что их приемный сын -маленькое чудовище, которое ухитряется превратить отдых в кемпинге, праздник по случаю дня рождения и даже бейсбольный матч в подлинный кошмар. Хотя и очень смешной. Но может быть, Джуниор — на самом деле ангелочек, пытающийся таким способом привлечь к себе внимание? Ищите ответ в этой развеселой картине, сатирически изображающей современную семейную жизнь.

22. «Мать и мачеха», 1964 - когда-то в поисках легкой жизни Катерина отказалась от дочери, отдав ее на воспитание в детский дом. Теперь, через много лет, добрая и совестливая, она возвращается в родное село и появляется в доме, где выросла ее дочь...

23. «Новая жизнь Аманды» - современный Париж. Давиду чуть больше двадцати. Он живет настоящим, легко и свободно. Одинокий мечтатель, полный надежд, Давид влюбляется в случайную знакомую Лену. Но все в его жизни резко меняется после внезапной гибели старшей сестры. Теперь Давиду придется принять решение, сможет ли он нести ответственность за свою семилетнюю племянницу Аманду.

24. «Дом ветра», 2011 – простая маленькая тётка Таисья Левшина - дворничиха детской инфекционной больницы — только сейчас узнаёт о том, что её сын, без вести пропавший на южной границе лет десять назад, на самом деле погиб. И, чтобы заполнить болезненную пустоту в душе, Тая забирает, фактически крадёт из больницы семилетнего мальчонку-азиата Тимура — Тёму (который по всем диагнозам и медицинским показаниям обречён на скорый уход). Это - не слишком лёгкая история. Непривычная история. Вернее - отвычная - в потоке компьютерной графики и супергероев. История - когда свет и утверждение приходят через боль...

***25.* «Пути и путы», 2007 -** картина рассказывает о Томе Старке, машинисте поезда, столкнувшегося с оказавшейся на путях машиной. В результате инцидента женщина, сидевшая за рулем автомобиля, погибает, а ее уцелевший сын Дэйви во всем случившемся винит только машиниста. Том и его жена Меган решают усыновить сироту...

6.4. Мультфильмы

1. **«Мама для мамонтенка»** - история поиска мамы, важна для разговора о принятии и семье
2. **«Тайна Келлс»** - показывает силу внутреннего мира ребенка и поддержку взрослых
3. **«Балерина»** - учит верить в себя и идти к мечте несмотря на трудности
4. **«Пришелец Ванюша»** - о принятии «другого» ребенка и создании безопасного пространства
5. **«Вук»** - о потере семьи и поиске новой опоры
6. **«За тридевять земель»** - о путешествии к себе и силе дружбы
7. **«Медвежья история»** - о разлуке и надежде воссоединения
8. **«Девочка со спичками»** - помогает мягко говорить о трудных чувствах и одиночестве
9. **«Невероятная тайна Лулу»** - о поиске корней и принятии своей истории
10. **«Жирафа»** - о заботе и формировании доверия
11. **«Жизнь Кабачка»** - честный разговор о травме, утрате и новой семье
12. **«Сказание о принцессе Кагуя»** - о принятии ребенка, который отличается от других
13. **«Могила светлячков»** - о переживании утраты и важности заботы
14. **«Три разбойника»** - о том, как любовь меняет взрослых и спасает ребенка
15. **«Стальной гигант»** - о дружбе, принятии и защите слабого
16. **«Фландрийский пес»** - о верности, одиночестве и поиске тепла
17. **«Меч в камне»** - о взрослении и поддержке наставника
18. **«Балто»** - о принятии своей уникальности и силе доброты
19. **«Хайди»** - о том, как любовь и стабильность помогают ребенку расцветать
20. **«Маленькая Василиса»** - о смелости и поиске дома
21. **«Дозор джунглей»** - о команде, поддержке и принятии разных характеров
22. **«Рапунцель: запутанная история»** - о свободе, доверии и построении здоровых отношений, о раскрытии тайны
23. **«Волк и теленок»** - о необычной дружбе и принятии различий
24. **«Оранжевое горлышко»** - о заботе и поддержке слабого
25. **«Бабка Ёжка и другие»** - о том, что семья может быть разной, но теплой
26. **«В гости к Робинсонам»** - о поиске семьи, принятии прошлого и вере в будущее
27. **«Золотые колосья»** - о доброте, труде и взаимопомощи
28. **«Кролик с капустного огорода»** - о доверии и дружбе
29. **«Лунтик и его друзья»** - учит социальным навыкам, дружбе, безопасному общению
30. **«Я жду птенца»** - о заботе, ожидании и формировании привязанности
31. **«Мама-цапля»** - о принятии ребенка, который появился неожиданно
32. **«Без семьи»** - о поиске дома, стойкости и силе добрых людей
33. **«Отважная Лифи»** - о свободе, самостоятельности и материнской любви
34. **«Дюймовочка»** - о поиске своего места и людей, которые понимают
35. **«Чудесный колокольчик»** - о доброте и силе аленьких поступков
36. **«Повелитель драконов»** - о смелости, дружбе и принятии ответственности
37. **«Горе – не беда»** - о преодолении трудностей с помощью поддержки
38. **«Гадкий утенок»** - о самопринятии и поиске тех, кто любит тебя таким, какой ты есть

6.5. Фильмы, которые стоит посмотреть всей семьей и обсудить с ребенком

Мультфильм для самых маленьких

«Мама для мамонтенка», 1981 год, режиссер Олег Чуркин

Мультик поможет приемному малышу привыкнуть к своим новым родителям.

О чем мультфильм?

Советская короткометражка рассказывает о мамонтенке, который пережил таяние ледников и теперь ищет маму. Малыш переплывает океан и находит на материке свое счастье.

О чем поговорить с ребенком после просмотра мультфильма?

Стоит затронуть тему сходства с родителями:

- Похож ли мамонтенок внешне на приемную маму?

_____
_____
_____

- Есть ли у них общие черты характера?

_____
_____
_____

Поиграйте с малышом в игру. Найдите у друг друга сходства и различия:

- Одинакового ли цвета ваши глаза или волосы?

_____
_____
_____

- Похожа ли форма ушей и носа?

_____
_____
_____

Сделайте вывод, что вы похожи, и, как мамонтенок с мамой, наконец-то обрели друг друга.

Фильм для просмотра с ребенком от 7 до 10 лет

«Дети Дон Кихота», 1965 год, режиссер Евгений Карелов

Этот фильм позволяет рассмотреть такую сложную и болезненную для каждого приемного ребенка тему, как отказ родной матери от своего малыша.

О чем фильм?

Врач-акушер Петр вместе с женой воспитывает троих сыновей. Старший – художник, средний – «изумительный спорщик», а младший – обычный школьник. Дон-Кихотом отца мальчиков прозвали по аналогии с известным рыцарем за исключительные моральные качества. Один из центральных конфликтов – история молодой девушки, которая

отказывается от своего ребенка. В конце концов, акушер принимает в свою семью и отказника. В последних сценах выясняется, что все три сына – тоже приемные.

О чем поговорить с ребенком после просмотра фильма?

Поговорите с ребенком о маме, которая отказывается от ребенка:

- Почему режиссер не показывает ее лица?

_____
_____
_____

- Какие могли бы быть причины ее отказа от собственного малыша?

_____
_____
_____

- Можно ли понять молодую девушку?

_____
_____
_____

Доктор рассказывает о мамах, которые оставили своих детей в младенчестве, а потом возвращались, сожалея о своем поступке. Обсудите с ребенком, почему они раскаивались? К обсуждению рекомендуется и эпизод, в котором становится понятно, что все дети Дон Кихота – приемные.

Спросите, понятно ли было на протяжении всего фильма, что дети – не родные? Ведь доктор рассказывал о своих мальчиках с такой любовью.

_____
_____
_____

Сделайте вывод: приемные родители способны любить «некровных» детей, как своих собственных.

Фильмы для подростков

«Оливер Твист» (2005 год). Режиссер Роман Полански.

«Оливер Твист» – легендарный роман Чарльза Диккенса, одноименный фильм Романа Полански поможет ребенку еще раз прожить трудные эмоциональные состояния вместе с Оливером, чтобы больше их не испытывать.

О чем фильм?

Оливер Твист – сирота. Пока он был маленьким, никто его не любил, а когда чуть-чуть подрос, его отправили в ученики к гробовщику. Там он встретил Ноэ. Однажды Ноэ оскорбил маму Оливера, Оливер ввязался с ним в драку, а после сбежал от гробовщика.

На экране разворачивается целая детективная история. Оливера ждут многочисленные лишения и приключения, после которых он встречает мистера Браунлоу. Джентльмен забирает мальчика к себе домой, и Оливер впервые получает заботу и тепло. В развязке фильма Оливер Твист обретает новую семью и становится законным сыном мистера Браунлоу.

О чем поговорить с ребенком после просмотра фильма?

Порассуждайте с ребенком на следующие темы:

- Почему, по его мнению, Оливер так защищает память своей матери? Ведь он ее почти не помнит.

_____
_____
_____

- Важно ли ценить свое прошлое? Прощать людей?

_____
_____
_____

Поговорите о мистере Браунлоу:

- Зачем он взял мальчика с улицы?

_____
_____
_____

- Какие чувства он испытывает к Оливеру?

_____
_____
_____

Если у ребенка нет тяжелых психологических травм и сильных страхов, можно попросить его рассказать свою версию «Оливера Твиста». Какие интересные истории случались с ним до того, как он стал членом вашей семьи? Откровенный разговор о прошлом сделает отношения приемной семьи и ребенка более доверительными.

«Кука» (2007 год). Режиссер Ярослав Чеважевский.

Кука – маленькая девочка, которая слишком рано оказалась взрослой. Она боится людей и не доверяет им. Этот фильм поможет приемным детям-подросткам пережить раннее взросление и научиться доверять приемным родителям заботу о себе.

О чем фильм?

Это история про маленькую девочку Куку, которая живет совсем одна. Она готовит себе еду, сама забирает бабушкину пенсию и ходит по магазинам. Однажды девочку замечает работница социальной службы – Елена. Она находит дом маленькой Куки и выясняется страшная правда – ее бабушка умерла. Малышка никому об этом не рассказывает и прячется ото всех, чтобы не попасть в детский дом. Заканчивается история хорошо – Елена забирает Куку себе, и маленькая девочка обретает настоящую семью.

О чем поговорить с ребенком после просмотра фильма?

Обсудите с ребенком поведение девочки:

- Кука везде ходит одна. Должны ли маленькие дети все делать самостоятельно?

_____
_____
_____

- Чего не хватает Куке?

_____
_____
_____

- Почему девочка никому не рассказала, что ее бабушки больше нет?

_____
_____
_____

Объясните подростку, что дети не должны взваливать на себя груз взрослых проблем. После фильма нужно обязательно сделать позитивный вывод: плохое начало жизни Куки уходит в прошлое вместе с появлением взрослого, который начинает о ней заботиться.

Фильм для детей старше 16 лет

«Невидимые дети» (2005 год).

Фильм помогает уже взрослым детям оценить свою собственную судьбу, проанализировать ошибки и расширить кругозор.

О чем фильм?

«Невидимые дети» – это 7 короткометражек о детях из разных странах мира. Одна из новелл рассказывает о ребенке-солдате, который должен подложить бомбу в школе, другая – о ВИЧ-инфицированной девочке, еще несколько – о беспризорных детях.

О чем поговорить после просмотра фильма?

Обсудите ту новеллу, которая понравилась сыну или дочери больше всего.

_____
_____
_____

Поговорите о социальных проблемах, с которыми сталкиваются дети во всем мире.

_____
_____
_____

Попробуйте вместе найти лучший выход из каждой трудной ситуации, которые описаны в киноновеллах.

_____
_____
_____

ЗАКЛЮЧИТЕЛНОЕ СЛОВО

Дорогие усыновители!

Вы прошли большой путь – от первых страниц этой самой тетради до глубоких размышлений о себе, своем ребенке, своей семье и вашей совместной истории. Национальный центр усыновления благодарит вас за доверие, открытость и готовность учиться новому.

Каждый шаг, который вы сделали – это вклад в формирование безопасной, надежной и любящей семьи. Мы верим, что знания, упражнения и вопросы этой тетради помогут вам чувствовать себя увереннее, спокойнее и сильнее в роли родителя.

Мы рядом с вами – в ваших открытиях, сомнениях, радостях и поисках решений.

Мы будем признательны, если вы уделите несколько минут и заполните опрос обратной связи

(по QR-коду ниже) о рабочей тетради

Ваши ответы помогают нам понимать, какие темы требуют большего внимания, какие упражнения работают лучше всего, а что стоит переработать. Мы создаем материалы, которые действительно облегчают жизнь усыновителей. Ваш опыт делает их более точнее и полезнее. Обратная связь помогает нам развивать новые программы поддержки, тренинги и проекты для усыновителей и детей, ищущих любящую семью.

Каждая семья уникальна, и ваш голос поможет нам услышать реальные потребности усыновителей по всей Республике Беларусь.

Учреждение
«Национальный центр усыновления Министерства образования
Республики Беларусь»