Азбука семьи

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ДИАНА МАШКОВА

И КОМАНДА АВТОРОВ

Азбука счастливой семьи

для приемных родителей

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М38

Машкова, Диана.
М38 Азбука счастливой семьи для приемных родителей : книга-тренажер / Диана Машкова. — Москва : Эксмо, 2024. — 656 с.

ISBN 978-5-04-209885-7

Принять в семью ребенка-сироту — ответственный и требующий тщательной подготовки шаг. Это событие вызывает у мам и пап много вопросов, ведь каждый родитель мечтает, чтобы адаптация нового члена семьи прошла гармонично и спокойно для всех. Именно поэтому обязательным условием принятия ребенка-сироты в семью в Российской Федерации является обучение в школе приемных родителей (ШПР). Книга-тренажер для ШПР поможет выстроить теплые отношения с приемным ребенком, найти к нему правильный подход, создать крепкую и счастливую семью.

24 урока, основанных на семейной и детской психологии и педагогике, содержат знания, инструменты и задания для развития навыков, необходимых в воспитании приемных детей. На примере реальных историй приемных семей разбирается, с какими сложностями сталкиваются родители, которые забрали детей из детских домов, и чему следует уделить особое внимание для успешной адаптации в семье.

Школа приемных родителей (ШПР) — это социально-психологические тренинги для усыновителей, опекунов (попечителей) и приемных родителей. С 2012 года прохождение обучения в ШПР по утвержденной государством программе — необходимое условие для всех, кто готовится принять в семью ребенка или детей, оставшихся без попечения родителей. Обучение в ШПР в Российской Федерации бесплатное.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-209885-7

© Машкова Д. В., текст, 2024
© ФГБОУ ВО МГППУ
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

Узнав, что Минпросвещения хочет выпустить пособие для будущих приемных родителей и авторы – наши единомышленники и близкие партнеры, с которыми у нас одинаковые взгляды на проблему сиротства, мы решили поучаствовать в издании и оплатили большую часть тиража — чтобы как можно больше людей, от которых зависят судьбы детей-сирот в России, могли его изучить.

Уже десять лет специалисты фонда содействуют семейному устройству детей, оставшихся без попечения родителей. Мы применяем технологию, в основе которой — подбор подходящей семьи ребенку, а не наоборот; внимание к потребностям развития ребенка, а не красивые фотографии в анкете; комплексное сопровождение приемной семьи на всех этапах семейного устройства и поддержка до момента, когда приемный ребенок, готовый ко взрослой жизни, отправляется в самостоятельное плавание.

Мы хотим, чтобы технология семейного устройства, реализуемая в фонде, применялась по всей стране — это поможет будущим приемным родителям осознанно подойти к появлению в семье ребенка с опытом сиротства и быть готовыми к переменам, а детям — избежать возвратов в детские дома. Поэтому мы формируем сообщество профессионалов — специалистов по семейному устройству и сотрудников НКО, которые проходят обучение в фонде и готовы внедрять технологию в своих регионах.

Клуб приемных семей

Правильно подобрать приемных родителей и помочь пройти адаптацию — только часть работы. За адаптацией следуют кризисы, а с ними приходит выгорание приемных родителей. Чтобы семья всегда могла восполнить ресурсы, фонд совместно с региональными партнерами создает и поддерживает работу клубов приемных семей по всей стране. Наши клубы — безопасные сообщества единомышленников, которые примут каждого, кому нужна поддержка.

Обучение специалистов

Команда фонда «Арифметика добра»

Содержание

Об авторах 11

О научных редакторах 14

Предисловие директора Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России Фальковской Ларисы Павловны 15

Введение 17

МОДУЛЬ I
Психолого-педагогический

РАЗДЕЛ 1
Введение в курс подготовки кандидатов в приемные родители и членов их семей

Урок 1. Какие мотивы побуждают к приемному родительству? 27

Урок 2. Чего ждут приемные родители от приемных детей? 49

Урок 3. Какими качествами и умениями важно обладать приемным родителям? 69

Урок 4. Какое значение имеет семейная система в принятии детей? 89

Урок 5. Какую роль играют прародители в воспитании детей? 111

Урок 6. Как приемный ребенок в семье может влиять на брак? 136

Урок 7. Какие ресурсы нужны, чтобы принять детей? 158

РАЗДЕЛ 2
Приемный ребенок в новой семье

Урок 8. Каковы особенности этапов взросления приемных детей? 185

Урок 9. Что было в истории ребенка до приемной семьи? 211

Урок 10. Как сформировать привязанность с приемным ребенком? 237

Урок 11. Что нужно знать приемным родителям о детской психологической травме? 263

Урок 12. Как психологические травмы приемных родителей влияют на детей? 300

Урок 13. Что такое депривация и как она воздействует на ребенка? 324

Урок 14. Как пережить адаптацию и не сойти с ума? 351

Урок 15. Почему приемные дети плохо себя ведут и что с этим делать? 373

Урок 16. Что такое детская подсистема и можно ли на нее влиять? 405

Урок 17. В чем состоит ценность родной семьи ребенка? 433

РАЗДЕЛ 3
Семья с приемным ребенком

Урок 18. Как приемной семье наладить отношения с детсадом и школой? 457

Урок 19. Какие ошибки воспитания допускают приемные родители? 487

Урок 20. Как играть и выстраивать отношения с приемным ребенком? 516

Урок 21. Какие ресурсы всегда нужны семье с приемными детьми? 540

Урок 22. Как создать реабилитационную среду для ребенка в своей семье? 560

МОДУЛЬ 2
Медицинский

Урок 23. Какими бывают особенности здоровья детей-сирот? 589

МОДУЛЬ 3
Социально-юридический

Урок 24. Как оформить усыновление, опеку или приемную семью? 619

Благодарности 640

Список литературы 641

Об авторах

Диана Машкова, кандидат филологических наук, писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», тренер школы приемных родителей, член Экспертного совета Комитета Государственной думы РФ по защите семьи, вопросам материнства, отцовства и детства, член рабочей группы при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в РФ Десятилетия детства, член Общественного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по правам ребенка, автор курсов для родителей, мама пятерых детей.

Денис Салтеев, директор АНО «Азбука семьи», соавтор курсов для родителей, отец пятерых детей.

Наталия Мишанина, семейный и детский психолог АНО «Азбука семьи», тренер школы приемных родителей, 25 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы.

Елена Мораш, православный семейный психолог, руководитель Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской обители милосердия, тренер школы приемных родителей.

Зоя Ордина, семейный и подростковый психолог АНО «Азбука семьи», 15 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы.

А также:

Надежда Моргачева, терапевт по работе с тревожными расстройствами, тренер школы приемных родителей, специалист в области сиротства, более 12 лет практики, авторские программы.

Татьяна Асман, практикующий психолог, тренер школы приемных родителей, автор методических разработок, метафорических карт, арт-тетради для родителей, мама четверых детей, приемная мама двух сыновей.

Елена Спиридонова, педагог-психолог первой категории, практикующий психолог в сфере сиротства и консультант в теме детско-родительских отношений, тренер школы приемных родителей, более 12 лет практики, член Национального объединения экзистенциальных консультантов и терапевтов, соавтор методических разработок, арт-тетради, авторской методики.

Ольга Яровикова, руководитель федерального ресурсного центра по вопросам защиты прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

Ольга Демиденко, детский и подростковый психиатр центра ментального здоровья «МеМенто», ведущий юридического блока школы приемных родителей.

О научных редакторах

Лариса Павловна Фальковская, кандидат психологических наук, почетный работник общего образования РФ, директор Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации.

Вероника Нисоновна Ослон, кандидат психологических наук, профессор кафедры «Возрастная психология имени профессора Л. Ф. Обуховой» факультета «Психология образования», руководитель магистерской программы «Опека и попечительство в отношении несовершеннолетних».

Эльвира Шамильевна Гарифулина, кандидат социологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии ФГБОУВО «МГППУ».

Предисловие

директора Департамента
государственной политики
в сфере защиты прав детей
Минпросвещения России
Фальковской Ларисы Павловны

Дорогие друзья!

Рада возможности обратиться к каждому из вас от имени Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России.

Для каждого человека семья является главной ценностью и опорой в жизни. Осознание своих корней, близких отношений, духовных основ единения дает внутреннюю силу для жизни и построения будущего.

Процесс познания мира и себя начинается в семье. Родители, другие члены семьи, воспитывая своих детей, демонстрируют образцы поведения.

Сталкиваясь со множеством трудных жизненных ситуаций, в которых оказываются несовершеннолетние, становится очевидной базовая необходимость семейного окружения для каждого ребенка. Особенно в ситуациях непосредственной угрозы их жизни и здоровью.

Защита детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — основополагающая задача, закрепленная в Конституции Российской Федерации.

Развитие семейных форм жизнеустройства в ситуациях, когда исчерпаны все возможности к возвращению в родную семью, является одним из приоритетных направлений государственной политики в отношении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Выражаю надежду, что книга–тренажер будет реальным помощником при обучении в школе приемных родителей, поддерживающим источником знаний и опыта ее создателей.

В копилку жизненных ситуаций может быть включена и ваша история.

С большим уважением к принятым решениям
и пожеланиями добрых перемен!
Л. П. Фальковская

Введение

Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи для приемных родителей» призвана оказать кандидатам информационную, психолого-педагогическую поддержку в ходе прохождения обязательной подготовки в школах приемных родителей. Прежде чем знакомиться с пособием, рекомендуется самостоятельно изучить предназначенную для всех родителей книгу-тренажер «Азбука счастливой семьи» — до начала обучения в школах приемных родителей — для получения базовых знаний в области семейной и детской психологии, в сфере педагогики и семейного воспитания.

Семейное воспитание, культура родительства и роль семьи в формировании личности и в развитии ребенка являлись и являются предметом изучения и для классиков отечественной психологии и педагогики (Лесгафт П. Ф., Каптерев П. Ф., Бехтерев В. П., Блонский П. П., Макаренко А. С., Выготский Л. С., Божович Л. И., Сухомлинский В. А., Лисина М. И., Обухова Л. Ф. и другие), и для современных ученых (Гиппенрейтер Ю. Б., Мухина В. С., Смирнова Е. О., Амонашвили Ш. А., Захарова Е. И., Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Куликова Т. А. и другие)

Психологические особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, последствия их воспитания в условиях социальной депривации рассматривались в работах И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан, Г. В. Семья, Н. Н. Толстых, В. Н. Ослон, А. Б. Холмогорова, Т. И. Шульга и других ученых. Все упомянутые выше работы свидетельствуют о том, что наибольшую эффективность детям, оставшимся без опеки родителей, дает воспитание в семье, а не в интернатных учреждениях.

Задача школ приемных родителей и книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для приемных родителей» состоит в том, чтобы

помочь кандидатам в приемные родители осознать свои мотивы, проработать ожидания, максимально успешно преодолеть дефициты своей семьи, развить необходимые качества и умения для воспитания приемных детей.

Для чего предназначена книга-тренажер?

Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи для приемных родителей» предназначена в первую очередь для школ приемных родителей в качестве пособия для кандидатов. Психологи, тренеры школ приемных родителей, предоставляют кандидатам книгу-тренажер в виде печатного экземпляра или в электронном виде на первой, установочной, встрече группы. Кандидатам рекомендуется прочтение Урока и выполнение заданий к нему до занятия, посвященного соответствующей теме. Также до занятия кандидаты обсуждают выполненные задания со своими Напарниками (другими участниками группы). Непосредственно во время занятий могут быть дополнительно проработаны выбранные тренерами школ приемных родителей задания из книги-тренажера — индивидуально или в парах. Могут быть рассмотрены те или иные ситуации (реальные истории и примеры), приведенные в книге-тренажере. Тексты Уроков могут использоваться психологами, тренерами школ приемных родителей, как дополнительная база знаний при создании мини-лекций.

Какие цели и задачи стоят перед книгой-тренажером?

Главной целью пособия «Азбука счастливой семьи для приемных родителей» является повышение эффективности деятельности школ приемных родителей по подготовке граждан, желающих принять детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в свою семью.

Задачами пособия являются:

- передача приемным родителям знаний, необходимых для воспитания и реабилитации в их семье ребенка, столкнувшегося

с потерей родной семьи, негативным детским опытом, психологическими травмами, депривацией, нарушением привязанности;
- помощь приемным родителям при создании безопасных, благоприятных для полноценного развития и социализации детей условий семейного воспитания в соответствии с их возможностями и потребностями;
- предотвращение отказов от воспитания детей и снижение уровня вторичного сиротства путем развития и укрепления личностных качеств и умений приемных родителей.

Что включено в содержание книги-тренажера?

Содержание книги-тренажера соответствует научно обоснованным требованиям к составлению программ и организации подготовки кандидатов в приемные родители, а именно:

- базовой программы подготовки кандидатов в приемные родители из числа посторонних граждан;
- базовой программы подготовки лиц, проживающих совместно с лицом, желающим принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей (супруг в случае, если лицо, желающее принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей, состоит в браке, и другие лица, достигшие возраста десяти лет), кандидатов в приемные родители из числа посторонних граждан;
- базовой программы подготовки кандидатов в приемные родители из числа близких родственников лиц, проживающих совместно с лицом, желающим принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей (супруг в случае, если лицо, желающее принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей, состоит в браке, и другие лица, достигшие возраста десяти лет), кандидатов в приемные родители из числа посторонних граждан.

Руководствуясь знаниями, заложенными к книге-тренажере, кандидаты могут подготовить своих детей к принятию в семью ребенка-сироты. Кандидатам — родителям детей старше 10 лет — дополнительно предложена «Рабочая тетрадь» для проведения подготовки

своих детей. «Рабочая тетрадь» основана на информации и научно обоснованных знаниях, заложенных в книгу-тренажер «Азбука счастливой семьи для приемных родителей».

Книга-тренажер включает следующие обязательные для изучения кандидатами в приемные родители темы, оформленные в виде Уроков: мотивы приема ребенка в семью и их влияние на адаптацию ребенка в семье; специфика ожиданий от приема ребенка в семью и их влияние на адаптацию ребенка в семье; воспитательные качества и умения приемных родителей; внешние и внутренние ресурсы приемной семьи (что способствует успешности воспитания приемного ребенка в новой семье); влияние истории жизни ребенка в условиях психической депривации на его развитие; влияние травмы сиротства на личность ребенка, оставшегося без попечения родителей; особенности и стадии формирования первичной и вторичной привязанности у приемного ребенка к приемным родителям (типы привязанности, нарушения привязанности); методы восстановления нарушений развития у детей вследствие депривационных условий воспитания; особенности интеграции приемных детей различного возраста в новую семью и в общество; «трудное поведение» приемного ребенка и методы воспитательного воздействия; взаимоотношение приемных и родных детей в приемной семье; взаимодействие приемной и родной семей ребенка и т. д.

Изучение каждой темы книги-тренажера сопровождается разбором ситуаций (реальных историй и примеров из жизни приемных родителей, приемных детей и детей-сирот), а также выполнением заданий, направленных на анализ, рефлексию и проектирование ситуаций.

Для кого предназначена книга–тренажер?

Для кандидатов в приемные родители (в усыновители, опекуны/попечители, приемные родители), которые проходят обучение в школе приемных родителей.

А также для всех, кто уже воспитывает приемных детей или еще только задумывается об усыновлении, опеке и планирует принять ребенка, оставшегося без попечения родителей, в свою семью. Изучение книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для приемных

родителей» предваряется обязательным изучением книги-тренажера «Азбука счастливой семьи».

С книгой-тренажером можно также работать самостоятельно, в парах или в группах поддержки приемных родителей. Ее можно применять в родительских ресурсных группах, клубах приемных родителей либо в других помогающих родительских сообществах на базе центров помощи семьям государственных и некоммерческих организаций.

Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи для приемных родителей» может использоваться в качестве поддержки приемных родителей в целях повышения родительских качеств и умений, коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, укрепления отношений внутри приемной семьи.

Внимание!!! Изучение книги-тренажера самостоятельно, в группе или в клубе приемных родителей не является заменой прохождения школы приемных родителей.

Из чего состоит книга–тренажер?

В книге три модуля: психолого-педагогический, медицинский, социально-юридический. Всего 24 Урока, большая часть которых посвящена психолого-педагогическим вопросам. Все 24 Урока построены по следующей схеме.

- История из жизни (реальная ситуация).
- Теория из области семейной, детской психологии и педагогики (учебная часть).
- Примеры из жизни (реальные ситуации из практики специалистов).
- Задания для выполнения (рабочая тетрадь).
- Рекомендуемая литература и научные труды (список литературы).

Как кандидатам работать с книгой–тренажером?

- Шаг 1. Прочесть текст Урока (это займет 30 минут).
- Шаг 2. Самостоятельно выполнить задания к Уроку (30 минут).
- Шаг 3. Обсудить тему Урока и свои выводы с Напарником (30 минут).

Кто такой Напарник?

Напарник — это другой кандидат в приемные родители, который также работает над книгой-тренажером в той же группе школы приемных родителей.

Если у кандидата есть возможность пройти обучение вместе с супругом, с которым он разделяет родительские обязанности или планирует это делать в дальнейшем, супруг может стать Напарником при условии, что между кандидатом и супругом есть близкие, доверительные отношения.

Важно, чтобы с Напарником кандидату было комфортно открыто обсуждать свой семейный опыт, личные мысли и чувства.

Если супруг не готов работать над книгой-тренажером одновременно с кандидатом, Напарником может стать любой другой слушатель школы приемных родителей из той же группы.

Распределение кандидатов на пары происходит под руководством психологов, тренеров школ приемных родителей, с любой установленной ими периодичностью. Учитываются пожелания кандидатов, обучающихся в школе приемных родителей.

МОДУЛЬ I

Психолого-педагогический

РАЗДЕЛ 1

Введение в курс подготовки кандидатов в приемные родители и членов их семей

Урок 1

Какие мотивы побуждают к приемному родительству?

Мотивы приема ребенка, оставшегося без попечения родителей, в семью и их влияние на адаптацию ребенка в семье. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Марина всю свою жизнь мечтала о детях, хотела не меньше пятерых дочек и сыновей. Только чем старше она становилась, тем яснее видела, как ее мечта разбивается о реальность. К 40 годам в их с мужем семье не родилось ни одного ребенка.

Тогда Марина вдруг начала все чаще вспоминать, как наблюдала в детстве через забор за детьми из детского дома. У них были потухшие глаза, и они кричали «Мама!» всем женщинам, которые проходили мимо. Малышей было жалко до слез. Что случилось с их родными мамами и папами, Марина не знала. Она была маленькой девочкой и не думала о том, как помочь родным семьям этих детей вернуть их домой. Ей казалось, если дети остались одни, значит, их родители точно умерли. Иначе и быть не может. И она стала мечтать о том, чтобы забрать малышей к себе домой и заботиться о них.

Теперь эти воспоминания и размышления вернулись. Марина поговорила с Владимиром, и супруги решили стать приемными родителями.

Конечно, поначалу искали здорового грудничка, чьи родители-интеллигенты трагически погибли. Со временем эту идею пришлось оставить как нереальную — супруги убедились, что таких младенцев всегда забирают родственники. Потом они задумались о принятии в семью дошкольника, который потерял и маму, и папу. Супругам хотелось стать именно родителями — усыновить, сделать ребенка своим. Все мысли и разговоры в семье были только об этом. Кто будет — мальчик или девочка? Какое имя дать? Какую дату рождения по-

ставить в новеньком свидетельстве о рождении? Ведь нужно, чтобы ребенок был свой, чтобы раз и навсегда забыл прошлое. К усыновлению все было готово, но тут внезапно с тяжелой болезнью слег Владимир. Мечты о детях снова пришлось отложить — на борьбу со страшным недугом ушло несколько лет. В течение этого времени мысли о грудничке и даже о дошкольнике поутихли. Теперь Марина думала, что разумнее было бы принять в семью сразу двоих детей, скажем, младшего подросткового возраста, чтобы они могли самостоятельно ходить в школу, готовить себе еду и убираться в доме — на случай, если ей и дальше придется ухаживать за мужем.

Владимир к тому же за время болезни к идее усыновления поостыл. Но Марина не сдавалась — она уже сходила в опеку, узнала, какие условия нужно выполнить. Первым пунктом стояла школа приемных родителей. Владимир согласился на обучение, правда, без особого энтузиазма.

Перед началом занятий семья пришла на собеседование к психологу. И в ответ на самый обычный вопрос «Зачем вам приемный ребенок?» Владимир сразу напрягся, начал дерзить. Да и Марине стало не по себе. В голове блуждало множество мыслей: «Жалко детей в детском доме, помочь сироте — благое дело, кто, если не мы». Но вслух сказала, что они с мужем давно хотят детей, а родить не получается. Психолог, почувствовав смятение Марины, долго говорила с супругами про мотивацию, про ее неопределенность — вроде бы женщина дает социально одобряемый ответ, но нужно глубже задуматься над потребностью, которая ею движет. Это еще больше разозлило Владимира, он в ярости вылетел из кабинета. А Марина впервые задумалась над тем, какой же у них с мужем на самом деле мотив.

Как помогать детям?

Прежде чем говорить о приемном родительстве, важно отметить, что лучшее для каждого ребенка — это жизнь в заботливой, любящей и безопасной родной семье. Большинство детей, оказавшиеся в учреждениях для сирот, потеряли свои семьи не потому, что их родители умерли. Причина кроется в том, что их мамы и папы по разным причинам не сумели справиться со своей жизнью, с родительством, с заботой о детях. И первый шаг, который необходимо предпринять обществу и государству, — это оказать социальную, медицинскую, психолого-педагогическую поддержку родным родителям детей. Убедиться в том, что все усилия направлены на сохранение и укрепление родных семей с детьми, что с родителями ведется бережная и профессиональная работа, в основе которой лежат уважение, вера в способность мам и пап

изменить свои жизни и жизни своих детей к лучшему. Только если никакие меры родной семье на протяжении длительного времени не помогают и дети, как следствие, сталкиваются с прямой угрозой их жизни и здоровью, необходимо решать вопрос о приемной семье.

Что такое мотивация и мотив?

Когда мы встаем на путь приемного родительства, важно понять, что именно нами движет, осознать причину своих желаний. От этого во многом зависит успех будущей адаптации ребенка в семье и в целом наша способность справляться с вызовами, которые возникают с приходом в дом ребенка-сироты. Мотивы могут меняться со временем. Мы можем над ними работать. Главное, не скрывать правду от самих себя. Условно говоря, «не прятать голову в песок». Мы с мужем один раз усыновили и трижды приняли детей под опеку в свою семью. Дашу-младшую мы удочерили во младенчестве, потому что хотели снова стать родителями и испытывали потребность помочь ребенку вырасти, Дашу-старшую забрали из детского дома в ее 12 лет, Гошу в 16 лет, а Даню в 17 лет. Каждый раз мотивы принятия обновлялись и отличались от предыдущих — от естественного и понятного желания быть родителями мы постепенно переходили ко все более сложным задачам собственного развития ради реабилитации детей и вклада в решение проблем социального сиротства. Подробно история нашей семьи рассказана в книге «Наши дети. Азбука семьи».

Но первый шаг этого пути был самым сложным — на то, чтобы разобраться со своими мотивами, прежде чем впервые принять ребенка, у нас ушло целых 7 лет. Конечно, большинство людей, к счастью, справляются гораздо быстрее. И все же путь сомнений, распознания своих истинных потребностей, желаний и процесс их переработки необходимо честно пройти.

Мотивация (от лат. movere) — это побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Мотивация основывается на потребностях человека, которые выступают основным объектом воздействия с целью побуждения человека к действию. Проще говоря, мы испытываем недостаток в чем-либо (потребность) и действуем, чтобы его компенсировать.

Потребность при всей общности проявлений носит индивидуализированный характер. Врожденные потребности, которые являются общими для всех людей (по-другому — первичные потребности) получили название «нужда». Например, нужда в воздухе, еде, воде, отдыхе, безопасности, привязанности и так далее. Приобретенные (или вторичные) потребности связаны с существованием человека в обществе и носят более персонифицированный характер, а формируются под воздействием среды. Например, потребность в достижении результата, в уважении, в признании и прочие.

Пока существует неудовлетворенная потребность, человек испытывает дискомфорт. Поэтому он будет стремиться найти способы ее удовлетворения. Устраненная (или же удовлетворенная) потребность исчезает, но только на время. Большинство внутренних желаний могут возобновляться, меняя при этом форму проявления и переходя на другой уровень иерархии нужд.

Таким образом, потребности — это основной источник активности человека как в практической, так и в познавательной деятельности.

Мотив — это то, что побуждает человека действовать. Один и тот же мотив может быть порожден в зависимости от ситуации как внешним воздействием, стимулом (внешняя мотивация), так и внутренней мотивационной структурой (внутренняя мотивация). Например, интерес как мотив может быть порожден природным любопытством самого человека и/или умелыми действиями другого человека.

Что побуждает нас принять ребенка-сироту в свою семью?

За каждым действием и поступком человека стоит определенное намерение, или мотив. Мотив определяет, какую существующую потребность человек хочет удовлетворить тем или иным действием. Причем одинаковый поступок у разных людей может быть обусловлен совершенно иными мотивами.

Почему люди хотят стать приемными родителями? Какие свои потребности они хотят удовлетворить, выбирая себе такой непростой образ жизни? Ради чего стремятся выйти из зоны комфорта?

Можно выделить следующие **мотивы кандидатов в приемные родители**.

Таблица 1. Мотивы кандидатов в приемные родители

Мотив	Что обозначает мотив
Мотив, удовлетворяющий потребность в продолжении рода	Причины, как правило, связаны с бесплодием супругов и многими годами безуспешных попыток родить. Усыновление воспринимается как единственный способ создания семьи с детьми. Инициатором обычно выступает супруга в силу выраженной «спонтанной тяги» к материнству. Факторами риска в воспитании приемного ребенка выступают разногласия супругов в желании усыновить, в их взглядах на воспитание, в страхе перед «дурной наследственностью», в предвзятом восприятии индивидуально-психологических особенностей приемного ребенка, а также в завышенных ожиданиях от ребенка.
Мотив «смысла жизни»	Приемный ребенок придает смысл существованию родителя, позволяет определить жизненные цели и задачи. Факторы риска — перекладывание ответственности на ребенка за реализацию родителя, стремление обрести свою нужность и значимость за счет ребенка, завышенные ожидания.
Мотив преодоления одиночества	Ребенок рассматривается как значимый партнер, источник положительных эмоциональных переживаний, опора в старости. Подобная мотивация превалирует у одиноких людей, по разным причинам не сумевших создать или сохранить семью. Факторами риска являются чрезмерность и неадекватность ожиданий в отношении личностных качеств ребенка (чуткости, доброты, заботливости и т. д.), возраст усыновителей (предпенсионный и пенсионный), не позволяющий полностью реализовать родительскую воспитательную функцию.
Альтруистическая мотивация	Стремление защитить ребенка, оказать ему помощь в создании благоприятных условий для развития. «Вырвать» ребенка из «ужаса детского дома». Этот вид мотивации представляется особенно важным, поскольку приемный родитель фокусом своих усилий делает благополучие и интересы ребенка, а не только удовлетворение собственных выгод и потребностей. Факторы риска кроются в стремлении родителя из самых благих намерений построить асимметричные отношения с ребенком, в которых последнему неосознанно навязывается роль «потребителя». При такой потворствующей гиперпротекции ребенок выучится только брать, ничего не отдавая взамен, что в будущем негативно скажется на его адаптации в обществе, на социализации и личностной зрелости.
Мотив компенсации утраты собственного ребенка	Родители, пережившие смерть своего ребенка, стремятся порой как можно быстрее восполнить жизненную пустоту и смысловой вакуум усыновлением. Подобная мотивация может стать причиной трудностей детско-родительских отношений и даже отвержения приемного ребенка. Идеализация прошлого и постоянное сравнение родного и усыновленного ребенка как на осознанном, так и на бессознательном уровне приводят к разочарованию, дистанцированию, отчужденности и даже отказу от усыновления. Обычно усыновители стремятся принять в семью максимально похожего на собственного сына или дочь ребенка — того же возраста, пола, той же внешности. Сходство в этих случаях не помогает, а, напротив, осложняет принятие ребенка-сироты, который, естественно, будет в глазах родителей уступать родному чаду. Необходимо сначала полноценно прожить горе утраты. После завершения острого периода горевания и проработки своих чувств придет время задумываться об усыновлении.

Мотив	Что обозначает мотив
Мотив стабилизации супружеских отношений	В этом случае ребенок выступает в первую очередь как средство налаживания «давших трещину» супружеских отношений. Трудно предсказывать успех в решении подобной задачи, поскольку воспитание приемного ребенка со всеми проблемами и трудностями обернется поводом для новых конфликтов и, как следствие, еще большего охлаждения супругов.
Мотив стабилизации отношений с родными детьми	Мотивация, также направленная на налаживание отношений, но уже с родными детьми. Фактором риска является ошибочное представление родителей о том, что с приходом приемного ребенка родной получит товарища для игр или может быть вовлечен в совместное воспитание. На деле подобный сценарий, как правило, не реализуется, ожидания не оправдываются и происходит отдаление родителей от родных детей.
Прагматический мотив улучшения материального и жилищного положения	Мотивация направлена на получение материальных выгод для себя и своей семьи. Однако важно уже на этапе подготовки к принятию ребенка знать, что материальные средства, выделяемые государством на его содержание, при качественной реабилитации и социализации (а иначе теряется смысл принятия сироты в семью) будут направленны именно на него. Кроме того, дополнительно потребуются и собственные материальные средства семьи. Факторами риска при прагматическом мотиве является не заинтересованность родителей в потребностях приемного ребенка, не готовность их качественно удовлетворять, и, как следствие, возникает невнимание к нуждам ребенка.
Обеспечение себе поддержки в старости	Мотивация «чтобы было кому в старости подать стакан воды» таит в себе угрозу больших разочарований. Каким бы ни был ребенок — родным или приемным, — несправедливо связывать с ним все ожидания по обеспечению родителей в старости, по уходу за ними. Главная задача взрослых детей состоит в том, чтобы создать свою семью, обеспечить и достойно воспитать собственных детей. Забота о пожилых родителях становится важной частью жизни каждого сознательного человека, но точно не единственной. Поэтому не стоит заранее рассчитывать на удовлетворение всех нужд пожилых родителей взрослыми детьми.
Мотив «опустевшего гнезда»	Такой мотив преобладает, когда у кандидата или семейной пары выросли родные дети и стало пусто в доме. Факторы риска — ожидания от ребенка «восполнения пустоты», а также предпенсионный или пенсионный возраст приемных родителей. Их собственное здоровье, состояние и уровень энергии имеют ключевое значение при реабилитации ребенка, укреплении его физического и психического здоровья.
Желание иметь большую семью	Часто этот мотив называют кандидаты в приемные родители, рассказывая о том, что они сами из многодетной семьи или наблюдали у своего окружения подобный положительный опыт. Фактором риска могут стать нереалистичные ожидания, основанные на иллюзиях о том, что дети будут дружить и заботиться друг о друге. В реальности, напротив, в период адаптации происходит максимальное число конфликтов и сложных ситуаций не только в родительской, детско-родительской, но и в детской подсистеме семьи.

Мотив	Что обозначает мотив
Желание приобрести своему ребенку компаньона	Мотивация «хотим нашему ребенку взять партнера по играм, мы сами играть не умеем, а так им вместе будет весело» таит в себе много опасностей. Факторами риска становятся, как и в предыдущем случае, нереалистичные ожидания дружбы и сотрудничества между детьми, а также отстраненность родителей и, следовательно, ожесточение противостояния детей.
Чувство долга	Этим мотивом преимущественно руководствуются родственники детей-сирот. Разумеется, забота о членах своей семьи — это естественная часть жизни и важная моральная потребность. Тем не менее важно прежде всего задуматься о том, что именно нам «по силам». Если недостаточно душевных, временных, социальных, материальных ресурсов, сначала необходимо подумать, как их укрепить, чтобы забота о ребенке не разрушила принимающую сторону. Важно заранее позаботиться о своих ресурсах и ресурсах своей семьи. Этой теме будут посвящены отдельные Уроки книги-тренажера.

Существует много других мотивов, которые не указаны в таблице. Поэтому кандидатам в приемные родители лучше разобраться заранее, что ими движет. Для этого можно обратиться к психологу. Чем раньше мы поймем свои мотивы, тем больше шансов у нас для того, чтобы тщательно подготовиться к принятию ребенка, не замещать реальность иллюзиями или завышенными ожиданиями. Тогда вероятность справиться с непростой ношей приемного родительства будет гораздо выше.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Прежде чем старший сын Гоша попал к нам в семью, он несколько месяцев провел под опекой Виолетты (назовем так его опекуна). Женщина хотела ребенка, а родить не получалось. Она обучилась в школе приемных родителей и стала искать малыша. Успехом поиски не увенчались — в Москве практически не бывает маленьких детей без тяжелых особенностей здоровья. На одном из мероприятий для кандидатов в приемные родители Виолетта увидела Гошу. Ему тогда было 16 лет. Глядя на симпатичного парня, женщина решила, что подросток мог бы стать ее сыном. Ее переполнили яркие чувства. На эмоциональном подъеме женщина быстро оформила документы, и парень оказался у нее дома. Старенькая мама Виолетты интереса к Гоше не проявляла. Мужчина, с которым женщина встречалась, тоже не понял смысла ее поступка. Гоша стал «личным проектом» Виолетты: вся ответственность за его воспитание легла на нее одну. Проблемы начались в первую же неделю. Парень не признавал авторитета «новой мамы», устанавливал собственные правила и выдвигал требования в бесцеремонной

манере. Сначала Виолетта пыталась ему угодить: покупала дорогие вещи, водила в рестораны. Но дела шли все хуже и хуже. Психологи совместно со специалистами органов опеки пытались помочь женщине наладить контакт с подростком. Но вскоре стало понятно, что Виолетта в силу отсутствия родительского опыта не видит разницы между детско-родительскими и партнерскими отношениями, а от Гоши — ребенка, травмированного потерей семьи и жизнью в сиротских учреждениях, — ожидает «взрослого мужского поведения». Возникла угроза возврата Гоши в детский дом. Поскольку мы с супругом были знакомы с Гошей и чувствовали ответственность за его судьбу, то сделали все, чтобы оформить документы и принять Георгия в свою семью. Подробно эта история рассказана от первого лица Георгием Гынжу в книге «Меня зовут Гоша. История сироты».

Неосознанный мотив, основанный на эмоциональном порыве, на бессознательной спонтанной «влюбленности» в ребенка может привести к разочарованию и возврату сироты в учреждение. К сожалению, количество возвратов за последние годы неуклонно растет. Особенно часто возвращают из семей в детские дома именно подростков.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Через семь месяцев после окончания школы приемных родителей супруги познакомились с братом и сестрой. Детей Марина присмотрела, когда приходила в интернат как волонтер проводить мастер-классы по изобразительному искусству. Ребята попали в учреждение меньше двух месяцев тому назад. Они были изъяты у мамы, страдавшей от алкогольной зависимости, которая сопровождалась постоянным присутствием в доме чужих людей, драками, опасными ситуациями. Длительная медицинская реабилитация мамы, к сожалению, к успеху не привела. Девочке на момент разлучения было 11 лет, а мальчику 9 лет. С тех пор они жили и учились в интернате. Органы опеки готовили документы на лишение их родной мамы родительских прав, так как проходить повторное лечение она категорически отказывалась и детей в учреждении не посещала. Специалисты приняли коллегиальное решение о том, что реабилитация родной семьи невозможна и детям требуется заботливая и любящая приемная семья.

Марина и Владимир сделали первый ответственный шаг — они оформили временную опеку и забрали детей к себе в гости на 2 недели, чтобы познакомиться между собой ближе и принять решение о постоянной опеке.

Поначалу все шло хорошо. Поведение детей устраивало обоих супругов. Однако, когда пришло время отвозить детей в учреждение, мальчик неожиданно

устроил скандал. Он кричал, что не поедет из семьи в детский дом, он плакал и хотел остаться с новыми родителями. Владимиру, который за прошедшее время нашел с мальчиком общий язык благодаря совместным играм в телефон, удалось кое-как уговорить ребенка потерпеть до следующих выходных. Всхлипывая, мальчик позволил увезти себя в учреждение. Договорились о встрече в конце рабочей недели.

Но когда супруги приехали в пятницу за ребятами в детский дом, взбунтовалась уже сестра. С ней у Марины и Владимира и без того были натянутые отношения, а тут девочка категорически отказалась идти на контакт. Как ни старались взрослые, она отказалась ехать в семью и все время твердила: «Вы все равно нас обманете, все равно навсегда не возьмете! Нас даже родная мама домой не забрала!»

Что такое деструктивные мотивы?

Условно все мотивы, движущие будущими приемными родителями, можно разделить на конструктивные и деструктивные. Последние говорят о том, что за личными потребностями кандидаты не видят нужд и переживаний детей. Они показывают, что родители еще не готовы к принятию ребенка (детей), сначала им стоит лучше понять себя, своего супруга и то, что происходит с ребенком, лишенным родной семьи. Какие именно мотивы относят к деструктивным?

Среди кандидатов в приемные родители порой бытует **мнение, что ребенок может спасти распадающийся брачный союз**. Однако, как мы уже отмечали, в этом убеждении кроется глубокое заблуждение. Появление ребенка, остро переживающего утрату родной семьи, там, где между взрослыми уже нет взаимопонимания, способно лишь ускорить расторжение брака и привести к самым негативным последствиям как для супругов, так и для ребенка. Выражение «на тонущий корабль пассажиров не берут» справедливо прежде всего для приемной семьи. И без того немало пострадавший ребенок окажется в центре скандалов. Он может стать их поводом, причиной или свидетелем. Все это может негативно сказаться на его физическом и психическом здоровье. В приемной семье ситуация осложняется еще и тем, что при возникновении трудностей, которые кажутся непреодолимыми, у взрослых нередко возникает желание вернуть ребенка обратно в приют.

Еще один деструктивный мотив — это жалость. Нередко после просмотра документальных фильмов, телевизионных передач о детях-сиротах или столкновений с сиротами в реальной жизни взрослые испытывают импульсивное желание спасти хотя бы одного ребенка. Однако жалость не может заменить родительских чувств и необходимых приемным семьям знаний и умений. Зато она имеет тенденцию быстро перерастать в неприязнь к предмету своей жалости. Неосознанные порывы приводят к тому, что люди игнорируют качественную подготовку и рассматривают школу приемных родителей лишь как формальную обязанность. Не оценивают здраво своих материальных, временных, моральных и прочих ресурсов, рискуя оказаться в затруднительном положении. Не успевают создать вокруг себя «деревню», которая поможет им вырастить ребенка, — заручиться поддержкой взрослых людей, способных взять на себя часть нагрузки и поддержать в трудный момент. Грамотный подход состоит в том, чтобы сначала спокойно и тщательно подготовить ресурсы и продумать выходы из возможных нежелательных ситуаций: представить, что делать в случае выявления у ребенка серьезного заболевания, потери приемным родителем работы и так далее. Бесконтрольные эмоции — худший советчик в вопросе принятия детей.

Если усыновить ребенка хочет только один из супругов, а второй идет у него на поводу, это не принесет радости семье. В таких ситуациях муж (реже жена), у которых не было желания усыновлять, вряд ли смогут выстроить привязанность с ребенком. Инициатор, как следствие, будет постоянно испытывать двойственные чувства, разрываясь между супругом и ребенком. Все чаще он будет слышать в свой адрес: «Ты хотел(а), ты и разбирайся!», «Твоя идея, вот и решай, что делать!», «Тебе это было надо, я тут вообще ни при чем». Увы, часто такие семьи приходят к разводу или к возврату ребенка в учреждение. При этом важно помнить, что вопрос «А как заставить его/ее захотеть?» в принципе не имеет смысла. Невозможно заставить другого человека делать то, что нужно нам. Можно только пытаться заинтересовать, создать условия, при которых желание проснется само, — вместе смотреть фильмы, читать книги на тему усыновления, дружить с людьми, у которых уже есть приемные дети. И при этом не ждать результата. Человеку важно самому созреть в подобном решении. Подталкивая его, мы рискуем вместе «свалиться в пропасть».

К деструктивной мотивации относится и **желание самоутвердиться за счет ребенка или совершить «подвиг»**, услышать овации в свой адрес или просто доказать кому-то или себе, что «я — герой, я могу». Представим, что цель достигнута, задача выполнена, подвиг совершен и даже оценен. Что теперь делать с ребенком, который сам по себе изначально не был нужен семье? Живой человек, требующий любви и заботы, должен был обрести родителей на всю свою жизнь. А оказалось, что он лишь послужил средством самоутверждения. Ни ребенку, ни взрослым счастья это не принесет.

Бывают случаи, когда приемная семья создается лишь по той причине, что **не сложились эмоционально теплые отношения с собственными детьми**. И возникает желание исправить положение с помощью «нового» ребенка. Однако причина нарушенных отношений обычно лежит в низком уровне понимания родительства, недостаточных умениях самих родителей. Если мы не справились с воспитанием родного ребенка, то у нас не так много шансов без качественной подготовки преуспеть с приемными детьми, которые будут ставить сложнейшие задачи. Верным решением было бы уделить внимание сначала налаживанию отношений с родным ребенком и пройти с этой целью школу родителей «Азбука семьи», которая предназначена для родных мам и пап. После уже можно задумываться о принятии ребенка-сироты и прохождении школы приемных родителей. Если ничего не делать для гармонизации внутрисемейных отношений, то появление приемного ребенка в семье многократно усугубит имеющиеся проблемы. Враждебные отношения между членами семьи могут перерасти в неконтролируемые и полностью дестабилизировать ситуацию. Кроме того, приемный ребенок всегда нуждается в помощи и поддержке, нельзя возлагать на него задачу укрепить приемных мать и отца в войне с их родным ребенком.

Мотив «обретение смысла жизни» указывает на его потерю человеком, а это тревожно уже само по себе. Кандидаты могут переживать острое горе, стресс, нарушение отношений. У них могут быть плохо сформированы коммуникативные навыки. Они могут страдать от одиночества, за которым иногда скрываются личностные проблемы. Вероятны и другие причины утраты смысла жизни. Создание приемной семьи в данном случае проблемы не решит. И скорее всего только усугубит ситуацию. Лучше всего на-

чать с личной психотерапии — разобраться со своими состояниями, переживаниями, проблемами. И уже только после этого задумываться о школе приемных родителей.

Бездетные супруги могут испытывать чувство неполноценности и мучить себя этими переживаниями. Вот фрагменты наиболее часто встречающихся в практике высказываний таких пар: «Начинаешь замечать, что больно смотреть на беременных женщин», «Раздражают счастливые мамы с колясочками», «У всех друзей дети давно есть, одни только мы…». Желание «быть как все», стать «настоящей» семьей, становится непреодолимым и превращается в смысл существования.

Относительно новым мотивом — после широкого распространения в России формы устройства «приемная семья» — стало **стремление получить материальные выгоды**. Однако нужно помнить, что непростая задача по реабилитации ребенка, пережившего в прошлом потерю родной семьи, депривацию, психологические травмы, потребует больших финансовых ресурсов. Практика говорит о том, что добросовестные семьи, принимающие на воспитание детей-сирот, тратят помимо пособий от государства немало личных средства на лечение, обучение, психологическую и психиатрическую реабилитацию своих приемных детей. И эти затраты не заканчиваются одновременно с пособиями на содержание ребенка, когда ему исполняется 18 лет. Конечно, справедливо, что государство берет на себя часть материальных затрат — приемному ребенку необходимы недешевые медицинские, образовательные и психологические услуги, помимо обычных трат на питание, одежду и прочие бытовые нужды. Но важно помнить, что социальные гарантии, льготы, выплаты на содержание детей, а также компенсации приемным родителям предоставляются в обмен на тяжелый труд по реабилитации приемного ребенка в своей семье. Приемные родители обязаны обладать особыми родительскими качествами, знаниями и умениями, а также способностями создавать для детей реабилитирующую среду. Должны постоянно развиваться, следуя за потребностями растущего и меняющегося приемного ребенка, а также вкладывать свои временные, моральные и иные ресурсы в развитие, лечение, социализацию сироты. Если думать о материальных выгодах для себя и своей семьи, то высок риск не улучшить, а ухудшить положение сироты, экономя на необходимом ему обеспечении.

К созданию приемной семьи иногда прибегают родители, имеющие ребенка с инвалидностью. Некоторыми из них движет желание приобрести своему ребенку компаньона, а на будущее — человека, который мог бы за ним ухаживать. Это не лучшая идея для решения существующей задачи. Во-первых, приемный ребенок потребует не меньше ухода, терпения, внимания и ресурсов, поскольку сам имеет нарушенное развитие. Во-вторых, он является самостоятельной личностью со своими потребностями, в том числе в любви, принятии, защищенности. Он вправе рассчитывать на их удовлетворение, поскольку взрослые люди взяли на себя ответственность за него. Не чувствуя себя любимым и принятым, не освоив роль равноправного члена семьи, приемный ребенок не станет «братом» («сестрой») родному ребенку. Желание родителей облегчить жизнь родному ребенку приветствуется, но оно не должно осуществляться за счет другого ребенка, который ничуть не меньше нуждается в их помощи и поддержке.

Еще одним деструктивным мотивом создания приемной семьи выступает **желание «отработать грех за сделанные в молодости аборты».** Некоторые женщины начинают с возрастом испытывать чувство вины и готовы идти на «жертвы» ради ее искупления. Руководствуясь таким мотивом, женщина вряд ли сможет построить адекватные отношения с ребенком. Воспитание должно быть основано на понимании потребностей ребенка, на желании лучшим образом подготовить его к будущей самостоятельной жизни. Иначе вреда будет больше, чем пользы. Существуют куда менее опасные способы «искупления вины», если такая потребность у человека есть. Например, денежные пожертвования в приходы, в благотворительные организации, помогающие семьям с детьми.

«Основное правило, которого лучше придерживаться, — пишет профессор кафедры «Возрастная психология имени профессора Л. Ф. Обуховой» МГППУ, руководитель магистерской программы «Опека и попечительство в отношении несовершеннолетних» Вероника Нисоновна Ослон, — не пытайтесь решить какие-то проблемы в семье за счет приемного ребенка. Он их не решит, и к вашим проблемам добавятся сложности его воспитания. Необходимо сначала решить имеющиеся трудности, а уже потом принимать ребенка в семью!»

Из личного опыта, из опыта других приемных семей отметим главное — желание принять ребенка сопровождается обычно сложным сочетанием нескольких мотивов. Важно обнаружить среди них де-

структивные и проработать их самостоятельно или вместе с психологом. В нашем с супругом случае среди мотивов были и потребность помочь ребенку, и желание укрепить свой брак, и неудовлетворенность качеством отношений с родным ребенком, и желание создать многодетную семью, и стремление совершить социально одобряемый поступок — много всего. При этом вслух мы свое намерение озвучивали так: «Хотим помочь хотя бы одному ребенку-сироте вырасти в любящей семье» — и считали его главным. Но поскольку были и деструктивные мотивы, мы долго сомневались в правильности решения об усыновлении. Потребовалось время, чтобы заглянуть внутрь себя и сначала разобраться с внутрисемейными проблемами, тем самым преобразовав деструктивные мотивы в конструктивные. Оказалось, что они тесно связаны между собой.

Какими бывают конструктивные мотивы?

Детям нужны родители, которые будут принимать их безусловно, будут заботиться и любить. Достаточно хорошая приемная семья — это всегда лучше, чем детский дом, если так вышло, что реабилитировать и восстановить родную семью ребенка невозможно. Конструктивные мотивы принятия отличаются от деструктивных тем, что приемные родители понимают потребности ребенка, потерявшего родную семью, всегда видят в нем личность и хотят воспитывать, растить его.

Один из самых распространенных конструктивных мотивов — это продолжение рода. Важным показателем является желание обоих супругов усыновить именно в интересах ребенка. Если оба родителя готовы и хотят воспитывать сына или дочь, если они настроены на внимательное отношение к потребностям ребенка, в силах принимать безусловно и заботиться, то приемная семья станет для ребенка родной. Супруги в такой ситуации готовы реализовать свой родительский потенциал. При этом для них имеет огромное значение прежде всего духовное, а не биологическое родство. Они не строят ожиданий о том, что ребенок будет похож на них внешне, воплотит в жизнь их мечты или станет предметом их гордости. У них есть готовность к любому варианту развития событий, включая поведенческие трудности и неожиданные болезни.

Мотив «хочу реализовать себя в качестве родителя» и подготовить ребенка к будущей взрослой жизни — это естественное

желание взрослого человека. Если при воспитании учитываются личностные особенности и потребности ребенка, признается его индивидуальность, то, как правило, многое складывается успешно. Бывает, к сожалению, что за заявлением «хочу реализоваться как родитель» скрывается невротическое желание «слепить» из ребенка воображаемый образ, воплотить в жизнь какую-то свою сверхценную идею или реализовать через него личные потребности. Страдать при этом будут обе стороны — и родитель, чьи ожидания не оправдаются, и ребенок, не почувствовавший себя принятым и любимым.

Если человек одинок, но у него при этом высокая самооценка и самодостаточность, если он чувствует, что может дать ребенку безусловное принятие, заботу, поддержку, — это уже конструктивный мотив. Есть избыток ресурсов и сил, есть потребность делиться своим благополучием, счастьем. В этом случае нет идеи получить заботу прямо сейчас или в старости. Отсутствует страх перед одиночеством и ненужностью. Человек хочет позаботиться о ребенке, лишенном любви, и подарить ему счастливую надежную семью.

Следующий мотив — это желание иметь большую дружную семью. Если у приемных родителей есть силы, ресурсы, желание и возможности воспитывать более двух детей, то, безусловно, эта мотивация носит положительный характер. Обычно такие кандидаты в приемные родители рассуждают: «Мы — хорошая семья. Состоялись как родители, у нас растут прекрасные дети. Материальный достаток позволяет нам сделать доброе дело — поднять на ноги еще нескольких детей, у которых родителей нет». Крепкий брак, мудрость, опыт воспитания детей, личностная зрелость, а также взвешенность при принятии решения об усыновлении или опеке в большинстве случаев принесут хорошие плоды. Постепенно ребенок почувствует себя в семье принятым, станет родным.

Желание скомпенсировать собственный неудачный детский опыт более благополучным детством приемного ребенка также является довольно частым мотивом. Но конструктивным он станет только в том случае, если кандидаты сумели проработать собственные детские психологические травмы. К приемному родительству могут стремиться те, чье детство не было счастливым. Взрослые с негативным детским опытом, с опытом жизни в учреждениях гораздо острее чувствуют переживания сирот. Потребность «исправить» положение вещей понятна. Важно только, чтобы боль и обиды

прошлого не разрушали настоящего, иначе «накладывание» травм приемных родителей на травмы приемных детей может привести к катастрофическим последствиям. При подготовке к принятию детей в подобных случаях важно еще до школы приемных родителей пройти индивидуальную психотерапию.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Людмила потеряла маму и папу в раннем детстве. Мама погибла, а отец после этого исчез из жизни трехлетней девочки навсегда. Воспитание ребенка взяли на себя бабушка и дедушка, родители мамы. Они души не чаяли во внучке, но при этом сумели ее не избаловать: Людочка с ранних лет помогала бабушке по дому, с подросткового возраста на каникулах работала с дедом в мастерской. Отдыхали они тоже все вместе — ездили каждое лето на море. После того как Людмила выросла, вышла замуж и родила двоих детей, она решила, что ее призвание в помощи детям-сиротам. Она уволилась из школы, где работала психологом, и они с мужем оформили статус приемной семьи. К тому времени Людмила уже отдавала себе отчет в своих мотивах: ее потребность заботиться о сиротах связана с утратой матери и отвержением отца. Многие часы психотерапии еще во время учебы в вузе помогли ей это понять и проработать. В приемной семье Людмилы и ее супруга воспитывается двое родных и четверо приемных детей. Людмила ведет занятия в школе приемных родителей.

В качестве **конструктивного мотива также может выступать усыновление семьей, которая в прошлом потеряла родного ребенка, но смогла справиться с острым горем**. Если родители смогли пройти через потерю и научились жить в новой реальности, это уже потенциально положительный вариант. Ключевым является понимание того, что приемный ребенок — это совсем другой человек, со своими собственными особенностями и потребностями. Он не сможет заместить или заменить погибшего. Он — не обезболивающее. И именно он будет нуждаться в поддержке и любви прежде других.

Продолжать приводить примеры и обсуждать мотивы можно еще долго. Но постараемся обобщить: **к деструктивным стоит отнести все мотивы, вызванные проблемами, неудачами, дефицитами и неудовлетворенными желаниями самих приемных родителей. А к конструктивным — те, в центре которых находится личность принимаемого ребенка, его потребности, дефициты и нужды.**

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Предприняв еще несколько безуспешных попыток расположить к себе детей, Марина и Владимир решили сделать паузу и хорошо все обдумать. Владимир не понимал, почему дети так себя повели. Ему было сложно учитывать состояние девочки и мальчика, которые потеряли родную маму, — он попросту не принимал и не понимал их переживаний. Марина долго размышляла о неудаче и вспоминала о том, что ей однажды сказала психолог: «Может, действительно нужно задуматься, а зачем вам нужен ребенок?»

Марина призналась себе в том, что им с мужем хотелось заполнить пустоту в семье. Хотелось реализовать собственную мечту. И выглядеть «нормальными» на фоне других семей, у которых уже были дети. Кроме того, хотелось порадовать бабушек и подарить им пусть и не родных, но все же внуков. А еще была жалость — та самая, из детства. Марина видела перед глазами сирот, льнувших к забору и кричавших чужим женщинам: «Мама, мама!» Во всех этих мотивах не было детей, потерявших родную семью, и их потребностей.

Женщина поговорила с Владимиром. К счастью, пока учились в школе приемных родителей, появился навык все обсуждать, а не додумывать и замалчивать. Супруг согласился с тем, что мотивация была у них не из лучших. А потому и в детях они видели только способ решить собственные проблемы. Не понимали потребностей самих детей, о которых те буквально кричали им. Стало стыдно за то, как они обошлись с братом и сестрой. Владимир еще долго чувствовал вину за то, что не смог и не захотел в тот момент помочь ребятам. И тем самым разрушил их доверие, которое едва начало зарождаться.

Спустя много месяцев Марине позвонили из органа опеки и попечительства. Специалист, представившись, рассказала историю девочки, которая еще не успела попасть в детский дом: «Лере 14 лет, очень хорошая девочка, бабушкина внучка. Бабушка умерла, и Лера осталась вдвоем с братом. Ему 18 лет, он парнишка самостоятельный. А вот Лера еще, по сути, ребенок — ей очень нужна семья». В голове у Марины появилась мысль: «Лере нужна наша помощь, не просто так позвонили именно нам».

Вечером на семейном совете обсудили с Владимиром все за и против и снова задали себе тот самый вопрос: «Зачем нам нужен ребенок именно сейчас?» Обсудили, что здоровье, к счастью, теперь уже позволяет. И Марина, и Владимир в порядке, могут заботиться о себе и о ребенке. Материальное положение устойчивое, есть накопления. Времени тоже достаточно — у Марины неполный рабочий день. Желание стать родителями никуда не делось. И на этот раз ответ пришел сам собой: «Ребенок нам нужен для того, чтобы заботиться о нем и помочь ему вырасти счастливым».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Ребенок не может быть ни целью, ни средством. Если в семье есть желание любить и заботиться, принимать безусловно, стать родителями снова или впервые — это хороший знак. А с дополнительными мотивами всегда можно разобраться с помощью психолога. Делать это важно обстоятельно, не торопясь.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Машкова Д. В.* Если б не было тебя / Д. В. Машкова. — М.: Эксмо, 2021. — 320 с.
- *Машкова Д. В., Гынжу Г. В.* Меня зовут Гоша: История сироты / Диана Машкова, Георгий Гынжу. — М.: Эксмо, 2019. — 346, [2] с.
- *Петрановская Л. В.* Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье / Л. В. Петрановская. — СПб.: Питер, 2015. — 160 с.

Список используемой научной литературы

- *Маркина О. А.* Мотивация личности родителя приемного ребенка // Социальные и гуманитарные науки — Историческая и социально-образовательная мысль. Том 8 № 2/2, 2016.
- *Осипова И. И.* Замещающая семья в России / И. И. Осипова // Психологическая наука и образование. — 2006. — № 2. — С. 70–81.
- *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.
- *Поставнев В. М.* Психологические предикторы результативности приемного родительства / В. М. Поставнев // Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология». — 2012. — № 4 (22). — С. 41–53.

ЗАДАНИЕ 1. «Как менялась мотивация в истории Марины и Владимира»

Цель задания: проанализировать путь трансформации мотивации приемных родителей на примере истории Марины и Владимира.

1. Запишите, пожалуйста, какая мотивация для принятия ребенка была изначально в семье Марины и Владимира?

2. Что беспокоило супругов больше всего?

3. Как изменилась мотивация супругов с опытом и со временем?

4. Запишите свои выводы об условиях, в которых мотивация принятия ребенка меняется с деструктивной на конструктивную. Поделитесь своими размышлениями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «РАЗБОР И АНАЛИЗ МОТИВАЦИЙ»

Цель задания: проанализировать причины возникновения потребности в принятии ребенка в семью.

1. Пожалуйста, перечитайте «Пример из жизни» в Уроке 1 — историю Людмилы, которая стала приемным родителем.

2. Запишите, какие потребности, на ваш взгляд, руководили Людмилой в ее желании создать приемную семью.

3. Запишите, в чем были причины успешной реализации Людмилы как приемной мамы. Приведите минимум пять причин.

4. Поделитесь своими мыслями и выводами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Моя мотивация»

Цель задания: исследовать собственную мотивацию принятия ребенка-сироты в семью.

1. Пожалуйста, напишите, когда у вас впервые возникло желание принять ребенка в свою семью? С чем оно было связано?

2. Зачем вам нужен приемный ребенок?

3. Почему именно сейчас вам нужен приемный ребенок?

4. Чем для вас ценен приемный ребенок?

5. Как вы представляете себе ваши отношения с приемным ребенком?

6. Чего вы ожидаете от приема ребенка в свою семью?

7. Поделитесь результатами этого задания и своими мыслями с Напарником.

Урок 2

Чего ждут приемные родители от приемных детей?

Специфика ожиданий от приема ребенка в семью и ее влияние на семью и интеграцию ребенка в новую среду. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ольге было 44 года, когда она решила стать приемной мамой. У нее подрастали две родные дочки — одной почти 18, второй 13 лет. «Уже подростки, — размышляла Ольга, — скоро и младшая, как старшая, начнет отдаляться от меня». Ольга боялась остаться одна. Несколько лет назад у нее произошел развод с любимым мужем. Ситуация была мучительной и болезненной, разводились тяжело. Инициатива исходила от супруга, которого Ольга любила всем сердцем и долго не могла отпустить. После того как он ушел, в душе возникла огромная дыра, которую нужно было чем-то заполнить. Дочки-подростки той любви, которой Ольге хотелось бы, уже не давали. Женщина чувствовала себя матерью, которая лишь обеспечивает: она работала в хорошей организации на ответственной должности, много зарабатывала и не жалела денег на детей. Но ведь этого мало!

Мысль о том, чтобы принять ребенка, возникла внезапно. Ольгу словно осенило, что именно малыш поможет скрасить ее одиночество. Она с особым теплом вспоминала те времена, когда ее доченьки были маленькими, когда нуждались в ней, доверяли и дарили любовь в ответ. Когда была семья.

Недолго думая, Ольга нашла в интернете сайты для приемных родителей, подписалась на тематических блогеров и много времени стала проводить за изучением информации об усыновлении и опеке. Она ответственно готовилась к приему ребенка: понимала, что возьмет малыша именно для себя, что справляться ей нужно будет со всеми родительскими задачами одной. И ей не терпелось начать.

У одной из приемных мам в социальной сети Ольга увидела пост о том, что ребенок из детского дома ищет семью. К тексту прилагалась фотография прекрасной девочки — маленькой, хрупкой и, как показалось Ольге, очень похожей на нее саму в детстве. В тот же день женщина записалась в школу приемных родителей и сразу стала собирать документы. Все очень быстро закрутилось. Психологи много говорили о том, что у оставленных детей есть свои потребности, свои особенности развития, что можно столкнуться с трудностями в воспитании. Но Ольга старалась об этом не думать и успокаивала себя: «У меня все будет не так, все будет по-другому. Психологи пугают неопытных мам. А я-то уже воспитала двоих девочек, знаю, что к чему. С малышкой справлюсь».

За сбором документов, прохождением врачей, обучением в школе приемных родителей, посещением детского дома, где жила девочка, Ольга и не заметила, как окончательно отдалились от нее дочки. Старшая и так давно уже толком не общалась с матерью, а тут и вовсе стала жить своей собственной жизнью. Младшая все чаще закрывалась в комнате, все меньше рассказывала о своих делах. Да и самой Ольге было уже не до их интересов. Она с волнением ждала разрешения органа опеки и попечительства.

В чем разница между ожиданиями и реальностью?

Многолетняя практика показывает, что большинство кандидатов в приемные родители невольно создают в воображении образ приемного ребенка и наделяют его набором качеств, которые в реальности встречаются редко. Портрет идеального приемного ребенка зачастую выглядит так: девочка с голубыми глазами, светлыми волосами, не старше 6 лет, не имеющая физических, психических, соматических заболеваний и проблем в развитии, родители погибли, а других родственников нет.

Тем временем стоит обратить внимание на то, что в нашей стране **в учреждениях для детей, оставшихся без попечения родителей, живут в основном ребята старше 10 лет, большинство из них — мальчики, у многих детей есть те или иные заболевания, и их родители, как правило, живы, но по разным причинам не могут заботиться о них.**

В 2019 году Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко провел «Исследование причин социального сиротства».

В цифрах картина выглядит так: среди воспитанников учреждений 62% мальчики, 77,6% подростки, у 96,7% проблемы со здоровьем, у 31,8% есть инвалидность, а 49,7% имеют братьев и/или сестер (то есть необходимо устройство сразу всех братьев и сестер в одну приемную семью).

Разумеется, всем детям, живущим в учреждениях, нужны понимающие, принимающие родители, которые помогут им преодолеть последствия тяжелого прошлого, социализироваться и найти себя в этой жизни. Но приемные родители, мечтающие о нереальном ребенке, порой становятся для детей причиной тяжелых переживаний и больших разочарований: при всем желании обрести семью они не в состоянии соответствовать нереалистичным ожиданиям кандидатов.

В том же «Исследовании причин социального сиротства» отмечается, что 25,2% детей помещены в детские учреждения временно, по заявлению своих родителей. Таких малышей — как раз в этих случаях дети бывают довольно маленькими и нередко даже здоровыми — невозможно усыновить. Более того, в этом нет смысла — прежде всего необходимо работать над реабилитацией их родной семьи, над восстановлением отношений с родными родителями. Может быть рассмотрен только вариант временной опеки, если приемные родители готовы наряду со специалистами помогать родным мамам и папам, которые столкнулись с тяжелейшими кризисами и не справились самостоятельно, пройти путь реабилитации и вернуть детей в родную семью.

Выходит, что уже на самом первом этапе размышлений о приемном ребенке важно соизмерять свои ожидания и реальность. Что именно мы сможем дать и сделать как семья, как будущее реабилитирующее пространство для ребенка? С какими задачами справимся?

В свое время мы с мужем путем долгих размышлений и обсуждений пришли к выводу, что принять ребенка с тяжелой инвалидностью нам будет не по силам. При этом мы готовы были развиваться в качестве приемной семьи для подростков — учиться, приобретать необходимые знания, навыки и умения. Тем более что некоторый опыт воспитания родного подростка у нас уже был. В то же время я близко знаю семьи, которые, напротив, не готовы принимать детей старшего возраста, им важно пройти все этапы взросления вме-

сте с детьми, но они могут позаботиться о ребенке с серьезными заболеваниями или сразу о трех-четырех детях (сиблингах).

Вернемся к ожиданиям. Разумеется, они напрямую связаны с мотивами принятия ребенка в семью. Кто-то удовлетворен результатами воспитания родных детей и ждет, что приемный станет таким же. Другие надеются на то, что он станет хорошим братом или сестрой родному ребенку, будет товарищем по играм и учебе. Третьи мечтают о том, чтобы сирота скрасил их одиночество, разбавил однообразие будней или даже помог сохранить семью. А некоторые полагают, что ребенок-сирота обязан быть благодарным за то, что его взяли под опеку, что он должен любить приемных родителей и никогда больше не вспоминать о родных. Подобные ошибочные ожидания важно проработать заранее — самостоятельно или с психологом. Чтобы избежать тяжелых осложнений в своей семье после принятия ребенка. **Мы, будучи взрослыми людьми, не можем ожидать, что ребенок-сирота в одночасье воплотит в жизнь наши планы, надежды и мечты. Нет никаких гарантий того, что это в принципе когда-нибудь произойдет.** Поэтому важно еще на этапе формирования решения о приемном ребенке максимально снизить планку своих ожиданий.

Если воспитанный нами приемный ребенок вырастет и научится справляться с жизнью, избежит тяжелых девиаций, зависимостей, криминала — это уже прекрасный результат. Если он будет чувствовать, что мы стали для него родными людьми, настоящей семьей — это результат в превосходной степени. А все возможные успехи и достижения лучше воспринимать как дар Божий или как подарок судьбы: то, что нами не ожидалось, не планировалось, но по воле Всевышнего произошло.

Какая связь между ожиданиями и иерархией потребностей?

Ученый, основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу распределил потребности человека по мере их возрастания. Он доказал, что **никто не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в примитивных вещах.** В основании его всемирно известной пирамиды лежат потребности физиологические (утоление голода, жажды, сексуальной потребности

и т. п.). Ступенью выше — потребность в безопасности, в постоянстве. Над ней — потребность в привязанности и любви, а также в принадлежности к какой-либо социальной группе. Следующая ступень — потребность в уважении и одобрении. Над ней — познавательные потребности (жажда знаний, желание воспринимать как можно больше информации). Далее следует потребность в эстетике (жажда гармонизировать жизнь, наполнить ее красотой, искусством). И последняя ступень пирамиды, высшая потребность человека — это стремление к раскрытию внутреннего потенциала (самоактуализация).

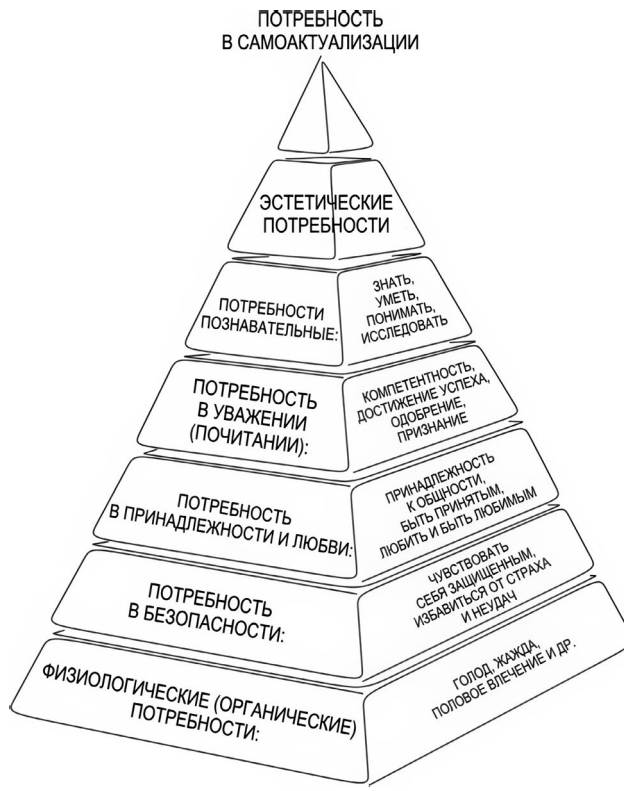


Рис. 1. Пирамида потребностей

Важно заметить, что каждая из потребностей не обязательно должна быть удовлетворена полностью — достаточно частичного насыщения для перехода на следующую ступень. Но дело в том, что **и наше поведение, и поведение ребенка, которого мы собираемся принять в семью, — это, по сути, стремление к удовлетво-**

рению своих потребностей. В заботливой любящей семье ребенок получает пищу, тепло, безопасность, принятие, любовь, признание, развитие, эстетическую реализацию и раскрывает свой внутренний потенциал. Равно как и взрослый получит все это, что возможно только в удачной, психологически благополучной семье.

А если что-то идет не так? Если некоторые потребности не удовлетворяются в семье или даже не распознаются? Об этом будет сигнализировать негативное поведение человека, будь то взрослый или ребенок.

Чтобы понять свое собственное поведение, необходимо выявить набор актуальных потребностей и честно ответить себе на вопрос: какие потребности я пытаюсь удовлетворить тем или иным своим поведением?

Какие потребности мы удовлетворяем при приеме ребенка в семью?

В поисках ответа на вопрос «Зачем я беру под опеку или усыновляю детей?» продуктивным подходом будет в том числе анализ потребностей пирамиды Маслоу. Так появится возможность заглянуть внутрь себя и глубже осознать собственные мотивы.

Так что же побуждает нас принимать детей из учреждений?

Это может быть потребность в любви, уважении, почитании. Но важно поразмышлять, справедливо ли возлагать подобную ответственность на ребенка? Обязан ли он любить, уважать и почитать незнакомого человека только потому, что тот привел его к себе в дом? Или в начале пути нас будет ждать взаимное узнавание, проверка отношений на прочность, постепенное зарождение доверия? Скорее всего — второй вариант. Причем именно взрослый будет играть в развитии отношений ключевую и движущую роль.

Потребности нижнего, среднего и высшего уровня не могут быть удовлетворены взрослым человеком за счет ребенка. В Уроке 1 мы уже делали акцент на этом: для начала кандидатам в приемные родители необходимо решить собственные проблемы и только потом предлагать ребенку свой устойчивый мир.

При этом на высших ступенях иерархии потребностей, кажется, есть нечто, что начинает активно «работать» с принятием решения об усыновлении или опеке. **Чтобы справиться с непростыми задачами**

приемного родительства, мы непрерывно развиваемся и узнаем новое. За базовой программой школы приемных родителей теперь следуют дополнительные модули обучения кандидатов, тематические тренинги, вебинары и лекции. Мы удовлетворяем познавательную потребность. На высшем уровне раскрытия внутреннего потенциала мы начинаем видеть в себе новые способности и грани в поисках подхода к нашему ребенку, в освоении новых умений, которые нужны для воспитания именно этого маленького человека.

Среди множества наших коллег, знакомых и друзей немало приемных мам и пап, которые после принятия в свои семьи детей получили дипломы психологов, освоили новые профессии логопедов, дефектологов, педагогов, потому что это было необходимо их приемным детям. Есть люди, которые благодаря погружению в тему сиротства увидели ранее скрытые от них потребности общества и стали искать способы их удовлетворения, создавая социальные проекты, некоммерческие организации и фонды. Многие оставили прежнюю работу и перешли в сферу защиты детей.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Для меня лично — как и для многих других приемных родителей — первое принятие ребенка в семью в 2013 году обернулось изменением не только мировоззрения, но и сферы деятельности. На тот момент я работала главным редактором бортового журнала авиакомпании, в которой до этого трудилась много лет. Но с пониманием тяжелого психологического положения детей-сирот пришла потребность помогать им находить семьи. С 2014 года я начала работать в благотворительном фонде: создала клуб приемных семей, мы с коллегами открыли школу приемных родителей, я стала одним из ее тренеров, мы организовали сопровождение приемных семей. Постепенно работа над поддержкой семейного устройства переросла в желание помогать родным семьям сохранять детей, преодолевая тяжелые кризисы, с которыми сталкиваются некоторые родители, — часто по причине того, что у них самих не было благополучного детства. С этой целью мы с мужем в 2020 году создали некоммерческую организацию «Азбука семьи» и стали развивать школы родителей для родных мам и пап. Супруг стал директором-волонтером организации. Сегодня цель нашей работы — это сохранение семей с детьми, повышение их устойчивости. Подробно наш путь описан в книге «Наши дети. Азбука семьи».

А о чем говорят инстинкты?

Профессор, психоневролог Виленин Исаакович Гарбузов, создавая свою научную теорию, выделил семь ключевых инстинктов: самосохранения, продолжения рода, альтруистический, исследования, доминирования, свободы, сохранения достоинства. Соответственно, он различал семь типов личностей, в которых один из инстинктов проявляется сильнее, подавляя другие. Обо всех типах можно прочесть в открытом доступе в интернете или обратиться к работе В. И. Гарбузова «Концепция инстинктов и психосоматическая патология», если будет желание разобраться детально и определить свой тип — это поможет более четко увидеть и свой мотив. Мы не станем останавливаться на подробном разборе. Обратим внимание лишь на несколько инстинктов, в которых нередко скрывается как мотив к принятию ребенка-сироты, так и суть ожиданий от него.

Инстинкт продолжения рода превалирует у людей отзывчивых, эмпатичных. Ценности и интересы таких людей подчинены семье и детям. При благоприятных обстоятельствах они становятся хранителями семьи и жизни. При неблагоприятных — фокусируются на тревогах о детях, о семье, которые могут развиваться вплоть до фобий. От детей могут ожидать предсказуемости, приверженности семье, взаимной любви, что трудно реализуется с приемными детьми как минимум в период адаптации.

Альтруистический инстинкт руководит добрыми, эмпатичными людьми, которые с раннего детства заботятся о ближних и более слабых. Их кредо — «доброта спасет мир». Они — хранители мира, доброты, духовных ценностей. Такие люди не переносят насилия, физически страдают от несправедливости. Скорее всего и от детей они будут ожидать склонности помогать другим, отзывчивости, эмпатичности, а это, как правило, невозможно до тех пор, пока ребенок-сирота сам не «напитается» любовью в новой семье. Опасность еще и в том, что альтруистический тип может переоценить свои возможности. Намного проще помогать, просто жертвуя деньги на любое благое дело. Гораздо труднее включить в свою повседневную жизнь ребенка с травмой потери родной семьи. Такое решение потребует огромных усилий, временных и иных ресурсов на многие годы вперед. Проблемы возникают, когда взрослый с сильно развитым альтруистическим инстинктом не может заранее этого оценить.

Инстинкт доминирования присущ в той или иной мере всем взрослым людям, но у некоторых он является основной чертой. Доминантный тип стремится к лидерству. Его задача — охрана интересов рода, семьи. Кредо таких людей — «дело и порядок превыше всего». Опасность в том, что от нового члена семьи доминирующие приемные родители могут ожидать такой же способности к порядку. Хотя на практике у детей-сирот подобного навыка нет — в родной семье они нередко сталкивались с бессистемностью, непредсказуемостью, а в учреждении не имели возможности приучиться к порядку: там персонал все решал и все делал за них. Очень часто Доминантный тип, усыновив или приняв под опеку ребенка, требует, чтобы он «ходил по струнке». Родитель естественным образом хочет видеть в ребенке «исправленное и дополненное продолжение» самого себя. Однако без бережного вклада в развитие чада через доброжелательные отношения с ним даже привитие стремления к порядку будет невозможно.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Елене исполнилось 45 лет, и она никогда не была замужем к тому моменту, когда приняла решение взять под опеку мальчика подросткового возраста. Женщина рассуждала так: если ей не повезло в личной жизни, то пусть ее семьей будет хотя бы сын. Ей хотелось опоры, казалось, что приемный подросток обязательно ей станет. У Елены было много друзей. Она ждала от них помощи в воспитании ребенка и примера того, как должен вести себя настоящий мужчина. После школы приемных родителей она довольно долго находилась в поисках: ездила по детским домам и приютам с волонтерами. Однажды даже познакомилась с забавным мальчиком 6 лет и уже хотела его забрать, но передумала — поняла, что дошкольника сейчас потянуть не сможет: нужна подготовка к школе, а ей этим заниматься некогда. Через полгода в том же учреждении она познакомилась с мальчиком Колей, ему было 14 лет. Добрый, открытый, улыбчивый, он сразу приглянулся Елене, и решение было принято. Но с первых дней дома отношения не заладились. Елена любила чистоту и порядок, а парень делал все не так: вещи свои не стирал, посуду не мыл. В школе учился плохо. Был агрессивным, не умел выстраивать отношения со сверстниками. В итоге все время сидел дома в телефоне. В компании друзей Елены тоже держался особняком — у Коли с «домашними» детьми оказалось мало общих интересов. Он был для них «непродвинутым» — не умел играть в привычные игры, злился, когда проигрывал, мог ударить или

толкнуть кого-то из младших. Елену раздражала непохожесть Коли на сверстников: ничем не интересуется, не увлекается, да еще и дерется с детьми. Со временем друзья перестали приглашать ее с сыном на общие встречи. И Елена осталась совсем одна. Она думала, что друзья ее предали, а ребенок оказался «некачественным». Агрессия по отношению к приемному ребенку стала возникать все чаще. Елену раздражало и злило в мальчике все — неспособность к порядку, неумение подчиняться, быть тем ребенком, который ей нужен. Она кричала, обвиняла, угрожала. Коля в долгу не оставался — орал, уходил из дома, отказывался учиться, таскал у Елены деньги и целыми днями зависал в телефоне. Спустя два года, в 16 лет, Коля был возвращен в учреждение.

Пример Елены, как и многих других приемных родителей (возвраты детей-сирот в учреждения достигают в некоторых регионах 10%), говорит о том, что нет смысла принимать ребенка, предварительно не разобравшись со своими мотивами, потребностями и ожиданиями. Елена ждала от Коли следования правилам семьи, соблюдения порядка, надежности, опоры, похожести на семейных детей — всего, чего подросток с опытом сиротства не мог ей дать. И хотя сегодня уже исправно работают службы сопровождения приемных семей, на любом этапе можно обратиться за помощью к специалистам, Елена не подумала о подобной возможности. К сожалению, когда приемные родители не справляются и возвращают ребенка в учреждение, он оказывается в еще большем отчаянии, чем раньше. Помощь и поддержка профессионалов — это не просто «услуга», а залог успешной подготовки к принятию и адаптации ребенка в семье.

Какие страхи могут быть связаны с принятием ребенка в семью?

Первая группа страхов будущих приемных родителей связана с самим ребенком. Если бы в нашем обществе было чуть меньше предрассудков и стереотипов в отношении детей-сирот, высокого уровня неконструктивной тревоги кандидатам скорее всего удавалось бы избежать. Но дела обстоят именно так — общество боится сирот. Слишком сильно предубеждение, что в детских домах живут «больные дети» с «дурной наследственностью».

Генетика. Когда речь заходит о детях-сиротах, озвучиваются стереотипы о том, что алкоголизм, наркомания и криминальное поведение передаются по наследству. От матери и отца к ребенку — непременно. Тем временем генетика не работает так прямолинейно. Помимо наследственности громадное значение имеют условия жизни и окружающая среда, заботящиеся взрослые, которые формирует маленького человека. Да и сама наследственность вещь весьма непредсказуемая: что-то достается нам от матери и отца, что-то от прадеда и прабабушки, а что-то и от совсем далеких предков. Как сложится генетический код каждого конкретного человека, предугадать невозможно: 23 000 генов, с которыми рождается человек, проявляют себя в зависимости от качества отношений с близкими, от того, в какой среде растет ребенок и какую информацию о себе он получает от заботящихся о нем людей.

Здоровье. Далеко не каждая семья готова принять ребенка с особенностями развития и серьезными заболеваниями. Кандидатов пугает ВИЧ, ДЦП, синдром Дауна, умственная отсталость — всего не перечислить. Но на деле в последние 4–5 лет людей, готовых к принятию детей с особенностями здоровья, становится все больше. Происходит это благодаря просвещению. Например, погружаясь в изучение ВИЧ, быстро понимаешь, что в быту человек с таким диагнозом не представляет ни для кого опасности. Есть определенные задачи — принимать лекарство в одно и то же время каждый день (препараты предоставляются государством бесплатно) и раз в три месяца сдавать анализы, проходить обследование. Осознав это, многие люди начинают относиться иначе к самой вероятности усыновления ребенка с ВИЧ. То же касается и знаний в отношении многих других болезней.

Дополнительные модули программы школы приемных родителей помогут ближе познакомиться с необходимой приемным родителям информацией. Вопреки распространенному мнению, в детских домах есть и здоровые дети, которых можно принять в семью: чаще всего это подростки, о которых далеко не все кандидаты задумываются.

Вторая группа страхов бывает связана с самими кандидатами. Большой пласт опасений — это неуверенность кандидатов в себе, своих личных обстоятельствах и собственных силах. Перечень таких страхов огромен, поэтому остановимся подробнее лишь на самых частых.

Чужого не полюблю. Есть такая установка в нашем обществе: собственного ребенка любишь по определению, по факту его рождения. А полюбить чужого — это уже некая сверхзадача. Не буду скрывать, и меня лично до усыновления посещали такие же мысли. Но, к счастью, они хорошо «лечатся» общением с уже состоявшимися приемными родителями. Если такой возможности нет, стоит прочесть несколько книг, написанных ими. Сегодня, в отличие от ситуации десятилетней давности, такой литературы достаточно. Важно учесть опыт людей, которые лично прошли путь усыновления или опеки, а не размышляют, исходя только из стереотипов.

Страх не справиться. Это распространенное опасение, у которого могут быть самые разные проявления. Родители боятся, что не справятся в материальном плане или в моральном. Боятся выгореть и потерять силы: не потому, что они слабые, а потому, что воспитывать ребенка, пережившего тяжелые психологические травмы, сложно. Люди могут переживать из-за собственных неожиданных реакций на ребенка. Полезно на этапе принятия решения об усыновлении прописать все свои страхи из этой области на бумаге. Затем вместе с супругом или кем-то из близких, который будет помогать в воспитании приемных детей, продумать варианты выхода из сложных ситуаций. Как зарабатывать больше, если не будет хватать денег? Где именно черпать ресурсы, если закончатся силы? Как заботиться о себе, чтобы спраляться морально? Куда и к кому обращаться за духовной поддержкой? И много-много других вопросов, ответы на которые нужно искать заранее. Такая проработка тревог, с построением реальных вариантов развития событий, поможет принять правильное решение и взять на себя только ту ответственность, которая будет по силам.

Чего на самом деле стоит бояться. Пожалуй, стоит опасаться собственного бесстрашия. Большинство реальных историй, с которыми сталкиваются специалисты и которые мы приводим в книге-тренажере, отражают ситуации, когда взрослые на этапе принятия решения недостаточно подумали о трудностях, связанных с воспитанием приемного ребенка. Не разобрали детально собственных мотивов и ожиданий, не подготовили почву для решения возможных проблем. В бесстрашии кроется недостаток рефлексии и угроза для собственного семейного благополучия в будущем.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Ольга приняла в свою семью ту самую девочку, которую увидела в социальной сети. Малышке было всего три годика. Сначала Ольга планировала удочерение — девочка совсем маленькая, станет родной, — но специалист органа опеки и попечительства рекомендовала приемную семью: «Пусть в деньгах вы и не нуждаетесь, но дополнительная поддержка не повредит».

Адаптация с первого дня проходила сложно. Ольге все было тяжело: ребенок часто болел, капризничал, не спал в своей кроватке, все время требовал к себе внимания. Планы Ольги отдать девочку в детский сад не увенчались успехом. В итоге из-за постоянных больничных на работе начались проблемы. Родные дочки не помогали никак, а старшая и вовсе со скандалом переехала жить к отцу.

Ольга перестала чувствовать поддержку, стала нервной и раздражительной. Женщина часто сравнивала приемную девочку с родными дочками, и та сильно проигрывала: не могла делать то, что делают другие дети ее возраста, не проявляла интереса к игрушкам, книжкам, к развитию. Играла только в малышковые игры, сосала палец и не могла разговаривать предложениями. Вся речь девочки состояла из жестов и отдельных звуков — ее было сложно понять. Ребенок начинал все больше огорчать Ольгу, она уже вслух стала говорить: «Ненормальная», «Неадекватная». Ну не может же нормальный ребенок в три года размазывать по столу еду, ходить в памперс и постоянно проситься на ручки! Со всеми этими проблемами прошел целый год. Ольга вынуждена была поменять работу, чтобы уделять девочке больше внимания. Доходы семьи упали. Посещения врачей стали постоянными. Из-за частых истерик и трудного поведения ребенка няни в семье не задерживались. Теплое отношение к девочке, которое было в начале, стало само по себе исчезать.

В полном отчаянии Ольга плакала ночами и мысленно задавала себе один и тот же вопрос: «Что ей еще надо? И одета, и обута, и накормлена, и игрушек вагон, и с рук не слезает... Чего не хватает этому ребенку?!»

Чего не хватает приемному ребенку?

Дети, которые рождаются и растут в любящих родных семьях, как правило, развиваются по возрасту, удовлетворяя все основные потребности благодаря своим родителям. А у детей, лишенных такой возможности, постепенно формируются серьезные дефициты, с которыми они потом и приходят в приемную семью. О чем идет речь?

- о безопасности;
- о здоровье;
- об умственном развитии и образовании;
- о привязанности;
- об эмоциональном развитии;
- об идентичности;
- о социальной адаптации;
- о стабильных отношениях в семье.

Потребность в безопасности является для ребенка базовой. Собственно, как и для взрослого человека. У детей, оставшихся без попечения родителей, чувство безопасности бывает утрачено. И именно повышенная потребность в нем делает многих из них «невыносимыми», «постоянно требующими внимания». Пройдет немало времени, прежде чем ребенок поверит, что в новой семье ему ничего не угрожает (если это действительно так!), тогда он сможет расслабиться. Но если потребность в безопасности по-прежнему не удовлетворяется, ребенок становится все более тревожным. Тогда он пытается закрыть нужду путем выбора определенной стратегии поведения, зачастую неадекватной действительности: враждебности с целью расплаты с отвергающим взрослым; сверхпослушания для возврата любви значимого взрослого; жалости к себе и постоянных призывов к сочувствию; идеализации себя как компенсации чувства неполноценности. Результатом таких искажений является, к сожалению, невротизация ребенка.

Потребность ребенка в здоровье подразумевает сохранение телесной и духовной гармонии. Великий педагог-гуманист Василий Александрович Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости зависит духовная жизнь детей, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Приемные родители помогают своим приемным детям стать здоровыми. Для этого, во-первых, важна благоприятная психологическая атмосфера в семье, а во-вторых, бережное закаливание, физическое воспитание, развитие гигиенических привычек. Особое внимание должно уделяться формированию здорового образа жизни у детей — правильное питание, достаточное движение, спокойный сон, гигиена тела и одежды, распорядок дня и так далее, включая заблаговременную профилактику вредных привычек. В первую очередь через личный пример приемных родителей.

Потребность в умственном развитии и образовании подразумевает необходимость изучать окружающий мир, формировать о нем определенное представление, получать соответствующее образование. К сожалению, у детей с дефицитом в безопасности и в эмоциональном комфорте когнитивные потребности могут быть снижены. Кроме того, у многих детей из учреждений наблюдается педагогическая запущенность. Первым шагом становится обеспечение ребенку чувства безопасности, а вторым — создание условий, в которых взрослые учитывают уровень развития на данный момент и ставят перед ребенком только те задачи, которые он в состоянии выполнить, усложняя их по мере развития ребенка.

Потребность в привязанности есть у каждого ребенка. Для более глубокого погружения в этот вопрос рекомендуем перечитать часть II «Привязанность» книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», которую мы предлагаем изучить до начала обучения в школе приемных родителей. Сила и качество привязанностей во многом зависят от поведения родителей по отношению к ребенку и от качества их отношения к нему. Неудивительно, что дети, лишенные попечения родителей, сталкиваются с нарушениями привязанности, о которых мы еще будем говорить.

Потребности в эмоциональном развитии, идентичности, социальной адаптации, стабильных отношениях в семье для детей не менее важны. Все они в той или мной мере влияют на общее развитие ребенка, на его состояние и самочувствие, а также и на поведение.

Поэтому задачей любой приемной семьи становится в первую очередь преодоление дефицитов и удовлетворение обозначенных выше потребностей. Нет никакой возможности проигнорировать их и рассчитывать на гармоничное развитие приемного ребенка, на его способность учиться, получать образование и адаптироваться в социуме.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Ольга до последнего надеялась на то, что ситуация в ее семье изменится к лучшему. Она начала водить малышку в школу раннего развития. Преподаватели говорили ей, что девочка слишком активная, неусидчивая и невнимательная, что ее стремление познавать мир еще не оформилось в полной мере. По их словам, сначала необходимо удовлетворить другие, базовые, потребности ребенка в привязанности, любви и принятии. Ольга и сама видела, что ситуация остается прежней, а изменить свое отношение к девочке уже не

могла. Женщина слишком устала, у нее не было ни отдыха, ни передышки. И чем больше она выгорала эмоционально, тем сильнее цеплялся за нее ребенок, раздражая и выводя из себя. Девочка не отпускала Ольгу ни на шаг. В детском саду она устраивала такие истерики, что воспитатели не могли ничего сделать и просили Ольгу забрать ее домой.

Когда приемной дочке исполнилось 5 лет, Ольга сама начала заниматься с ней по нескольку раз в день. Всего по 20 минут. У нее еще была надежда на то, что ребенок может «выправиться», но девочка саботировала процесс: начинала кричать и устраивать истерики, бить Ольгу и кидаться в нее вещами. Измучившись, женщина сделала вывод, что ребенок больной и все ее усилия бесполезны. Она не могла дальше воспитывать девочку.

Специалисты предлагали комплексное сопровождение семьи, включая отдельную психологическую работу с самой Ольгой, но женщина отказалась. Ее интересовали только занятия с ребенком, ей нужны были достижения. Она не могла понять, по какой причине за два года не произошло нужного прогресса и девочка не догнала в своем развитии сверстников. Ведь Ольга сделала все возможное. Сделала даже больше — она никогда не уделяла столько времени своим родным детям, не тратила на них столько сил. Причин менять стратегию воспитания Ольга не видела. Просто девочка не оправдала ее ожиданий и не стала для нее источником любви и тепла.

Ольга сидела у кабинета специалиста органа опеки и попечительства, едва сдерживая слезы. Ситуация вынула из нее все нервы, у нее больше не было сил на этого ребенка. Она пришла писать отказ от девочки, которую так долго хотела и ждала. От младшей дочки, которая могла бы наполнить ее жизнь смыслом.

Ребенок прожил в семье два года и был возвращен в социальное учреждение в возрасте 5 лет с травмой вторичного сиротства.

Почему излишняя самоуверенность — это опасно?

Основная сложность приемного родительства состоит в том, что мы не можем заранее предугадать, с чем именно столкнемся. Приемный ребенок может проявлять себя очень по-разному, особенно на этапе адаптации, которая длится порой несколько лет. Мы сами от усталости и нервного истощения можем реагировать на новые условия жизни так, как не ожидали от себя и не могли представить ни в каком страшном сне. Чрезмерная самоуверенность мешает нам погрузиться в новые знания о детях-сиротах и «на берегу» разобраться с особенностями адаптации, с последствиями психологи-

ческих травм детей, внимательно изучить опыт других приемных семей, уже прошедших путь принятия ребенка-сироты.

Самоуверенность бывает опасна еще и потому, что у приемных родителей может возникнуть ощущение, будто со всеми проблемами они должны и могут справляться сами. Это не так. Именно умение обращаться за помощью является одним из важнейших для приемных родителей.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

В ситуации, когда семья берет на себя ответственность за жизнь, здоровье и развитие ребенка-сироты, нельзя оставаться один на один с сопутствующими трудностями. Мудрые приемные родители заранее продумывают возможные сценарии развития событий и ищут поддержку.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Петрановская Л. В.* Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье / Л. В. Петрановская. — СПб.: Питер, 2015. — 160 с.
- *Машкова Д. В.* Наши дети. Азбука семьи: [роман]. — М.: Эксмо, 2021. — 442 с.
- *Машкова Д. В.* Чужие дети / Д. В. Машкова. — М.: Эксмо, 2017. — 352 с.

Список используемой научной литературы

- *Гарбузов В. И.* Концепция инстинктов и психосоматическая патология / В. И. Гарбузов. — СПб.: СОТИС, 1999. — 319 с.
- *Маркина О. А.* Мотивация личности родителя приемного ребенка // Социальные и гуманитарные науки — Историческая и социально-образовательная мысль. Том 8 № 2/2, 2016.
- *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.
- *Сухомлинский В. А.* Сердце отдаю детям. — М.: Концептуал, 2019. — 320 с.

ЗАДАНИЕ 1. «ПОТРЕБНОСТИ И ОЖИДАНИЯ»

Цель задания: проанализировать потребности и ожидания приемной семьи на примере реальной истории.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Ольги и запишите, какие ожидания и потребности были у женщины до принятия ребенка в семью?

2. Какие потребности тем временем испытывала приемная девочка Ольги?

3. Определите и запишите ожидания, потребности Ольгиных родных дочерей.

4. Какие способы вы бы предложили для удовлетворения в семье потребностей приемной дочери Ольги? Кто мог бы в этом помочь?

5. Сделайте свои выводы о потребностях и ожиданиях всех членов приемной семьи и обсудите эти мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР»

Цель задания: осознание своих ожиданий, связанных с приемным ребенком.

1. Внимательно и вдумчиво заполните таблицу, приведенную ниже, одновременно с супругом(-ой) (каждый заполняет отдельно, нельзя обсуждать друг с другом в процессе заполнения).

МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК. **Я хочу, чтобы...** (Фантазируйте от души. Здесь пишутся самые смелые планы, начиная от того, где бы он учился и на ком женился.) _____ _____
Я категорически против, чтобы он(а)... (Сюда пишетя все, что нежелательно, недопустимо, включая неприемлемые для вас диагнозы.) _____ _____
Я согласна(согласен) смириться с тем, что... Но обязательно должно быть... (Здесь фиксируются компромиссы и одновременно то, что действительно важно и должно присутствовать.) _____ _____

2. Посмотрите на то, что у вас получилось. При необходимости внесите коррективы.

3. Обсудите с супругом(-ой) то, что у вас получилось. Внесите правки и дополнения так, чтобы прийти к общим договоренностям в важных для вас вопросах. При необходимости перепишите ответы в таблице.

4. Обсудите со своим Напарником мысли и чувства, связанные с выполнением этого задания.

ЗАДАНИЕ 3. «Взгляд в будущее»

Цель задания: проектирование своего будущего и будущего вашей семьи.

Представьте себе, что ребенок уже появился в вашей семье. Постарайтесь вообразить, как изменится повседневная жизнь всех ее членов.

1. Как изменятся отношения в вашей паре с супругой(-ом)?

2. Если супруга(-и) на данный момент нет, представьте, как появление ребенка может повлиять на ваши намерения и перспективы строить брачные отношения в будущем?

3. Как изменятся ваши отношения с родителями?

4. Как может измениться ваше отношение к себе? Повлияет ли приемный ребенок на то время, которое вы тратите лично на себя, на свою работу, на отношения с другими взрослыми людьми?

5. Пожалуйста, обсудите свои мысли с Напарником.

Урок 3

Какими качествами и умениями важно обладать приемным родителям?

Личные качества и воспитательные умения приемных родителей. Специфика приемного родительства. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Алена и Иван были знакомы давно как соседи по даче. Их участки разделял невысокий забор, и несколько лет подряд они вели через него садово-огороднические беседы. Потом стали все чаще заходить друг к другу в гости попить чайку. А однажды выяснили, что их судьбы на удивление схожи. Обоим исполнилось по 46 лет. Иван был военным, находился в отставке — на пенсии. У Ивана по отцовской линии военная династия, которая начиналась еще с прадеда. Сын тоже поступил в военное училище, уехал в другой город. После этого от Ивана ушла жена: никакой драмы, просто сын вырос и оказалось, что отношения давно себя изжили — разговаривать не о чем. Имущество поделили по-честному: жена уехала жить в городскую квартиру, а Ивану досталась его любимая дача.

У Алены ситуация оказалась похожей. Тоже один ребенок, только девочка. И тоже дочка выросла, недавно выпорхнула из гнезда — уехала в другой город к любимому человеку. Дома стало пусто. Только развелась Алена давно — дочке тогда было 7 лет.

Схожие переживания, общие разговоры о детях и общие интересы сблизили их. Иван и Алена решили жить вместе и зарегистрировали брак. Два года спустя Иван вдруг сказал, что неплохо было бы снова стать родителями — принять на воспитание детей. Алена с огромным удовольствием поддержала эту идею. Обучение в школе приемных родителей прошло быстро. Общие

хлопоты еще больше объединили супругов. Они заранее настроились на то, что будут принимать в семью школьников, лет десяти. Иван объяснял это тем, что с ними уже можно договариваться.

И вот в один прекрасный день раздался телефонный звонок. Специалист органа опеки сказала, что есть подходящие семье ребята — два мальчика, близнецы, им по 11 лет. Иван и Алена, недолго думая, собрались и поехали в детский дом знакомиться с ребятами.

Что такое родительские качества и умения?

Мы не рождаемся опытными родителями. Мамами и папами учимся быть, сначала проживая опыт ребенка в своей семье, а потом воспитывая собственных детей. Дети, к счастью, великодушны — они прощают нам многие оплошности, искренне верят в чистоту наших намерений, благодарно принимают заботу. Наша ответственность состоит в том, чтобы не злоупотреблять любовью и великодушием детей, а действовать сознательно. Сегодня для этого уже есть все необходимые инструменты — развиваться и улучшать свои семейные отношения, посещая школы родителей «Азбука семьи», изучая книги для родителей, присоединяясь к родительским клубам, просматривая видеолекции.

Однако и сегодня еще встречается в обществе пассивная или инфантильная родительская позиция, непринятие отцом или матерью родительских ролей, отрицание традиционных семейных ценностей, а также спонтанность и неразборчивость в способах общения и приемах воспитания. Вкупе с низкой готовностью принять на себя ответственность за последствия своих воспитательных воздействий это становится угрозой для формирования гармоничной личности ребенка.

Прежде чем говорить о качествах и умениях приемных родителей, необходимо убедиться, что у нас сформирована достаточно прочная родительская позиция как базис и основа для воспитания детей. До обучения в школе приемных родителей мы рекомендуем прочесть книгу-тренажер «Азбука счастливой семьи» и выполнить задания в ней — самостоятельно или при наличии такой возможности в школе родителей «Азбука семьи».

Если родители, кандидаты в усыновители и опекуны, уже обладают рефлексией, настроены на самопознание и саморазвитие, способны предпринимать необходимые усилия для того, чтобы создавать благоприятные условия для взращивания своих детей, учи-

тывая их возраст и особенности, если ищут эффективные методы взаимодействия с ними, отказываясь воспроизводить неудачные стратегии, то хороший фундамент для успешного взросления и развития детей в семье заложен.

Какие качества и умения нужны приемным родителям?

Что касается приемных родителей, то помимо базовой родительской позиции, о которой мы говорили выше, нужны совершенно особые знания, навыки и умения, которые позволят воспитывать ребенка или нескольких детей, оставшихся без попечения родителей. Об этом хорошо знают мамы и папы, которые уже приняли в свои семьи детей-сирот. В ходе Всероссийского онлайн-форума приемных семей 2023 года, проводившегося в рамках реализации гранта Президента Российской Федерации «Университетом приемной семьи „Усыновите.ру“» АНО Центра развития социальных проектов, был организован «Опрос замещающих родителей о необходимых изменениях в Программе школ приемных родителей». В опросе приняли участие 913 усыновителей, опекунов и приемных родителей из числа участников Форума 2023 года. Приемные родители отметили, что кандидатам важно обладать следующими качествами и умениями:

1. Личностная зрелость приемного родителя;
2. Понимание истинной мотивации к принятию ребенка и личных ожиданий;
3. Способность к рефлексии и анализу собственных чувств и потребностей;
4. Способность к анализу личных ресурсов и ресурсов своей семьи;
5. Умение принимать ребенка и его историю безусловно, без осуждения;
6. Способность быть наблюдательным, чувствительным к потребностям ребенка и уметь адекватно их удовлетворять;
7. Способность к эмпатии, пониманию чувств и переживаний ребенка;
8. Наличие ценностных установок, благодаря которым ребенок воспринимается как личность, а детско-родительские отношения как условия развития личности;
9. Способность к саморазвитию, изучению нового, пониманию проблем как задач;

10. Знания основ семейной психологии;
11. Знания основ детской психологии, включая возрастные этапы развития ребенка;
12. Знания о семейной системе и особенностях интеграции в нее приемного ребенка;
13. Понимание роли привязанности, ее типов и нарушений для развития ребенка;
14. Понимание влияния травмы сиротства и других детских психологических травм на формирование личности ребенка;
15. Понимание причин «трудного поведения» ребенка и умение адекватно корректировать нежелательное поведение;
16. Умение применять положительный подход к воспитанию, исключив насильственные методы;
17. Способность к созданию реабилитирующей среды для ребенка в своей семье;
18. Понимание роли родной семьи в жизни ребенка и способность к взаимодействию с ее представителями при необходимости;
19. Умение пополнять собственные ресурсы и заботиться о себе;
20. Развитые навыки коммуникации и сотрудничества, а также умение обращаться за помощью к ближнему кругу и к специалистам в трудных ситуациях.

Достаточно хороший приемный родитель всегда понимает, что для развития ребенка в более благоприятную сторону необходимо меняться самому — пробовать, искать новые знания, методы, подходы и находиться в постоянном развитии.

Какие знания и умения нужны приемным родителям?

Чтобы была возможность «примерить» на себя предстоящие задачи, пройдемся более детально по основным знаниям и умениям, которыми важно обладать приемным родителям.

Инструментальные:

- знания основ психологии семьи с приемным ребенком;
- знания особенностей становления и развития приемной семьи;
- знание основных способов обеспечения приемного ребенка безопасной и стабильной ситуацией в семье;

- знания особенностей развития и социализации ребенка с депривационными нарушениями в развитии в условиях институционального и семейного воспитания;
- знания основ помощи приемному ребенку в переживании специфических психологических травм, обусловленных депривационным воспитанием ребенка;
- умение адекватно интерпретировать причины нарушенного поведения у детей;
- умение рефлексировать и управлять теми изменениями, которые происходят в собственной семье в связи с процессами интеграции приемного ребенка в семью;
- знание основных способов управления трудным поведением приемного ребенка;
- знание основных способов защиты и поддержки приемного ребенка;
- знание простейших техник управления собственными эмоциями и состояниями;
- знание простейших коммуникативных техник;
- знания и навыки ухода за ребенком в соответствии с его возрастными потребностями и потребностями здоровья.

Особенностям здоровья приемных детей мы посвятим отдельный Урок книги-тренажера. По некоторым наиболее распространенным заболеваниям предусмотрены также дополнительные модули программы школы приемных родителей. При этом рекомендуем уже на этом этапе подготовки к принятию ребенка погружаться в истории приемных семей и в общение с родителями, которые взяли на попечение детей с ограниченными возможностями здоровья. Их опыт может многое нам подсказать, натолкнуть на мысли о глубоком изучении той или иной особенности развития ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мысли об усыновлении были у Ксении всегда, сколько она себя помнила. Еще до свадьбы девушка сказала будущему мужу Дмитрию, что у них обязательно будут приемные дети. Дима не возражал, хотя и не проявил особого энтузиазма. Через полтора года после свадьбы у них родился сын. Еще через два года Ксения стала ходить как волонтер в ближайший дом ребенка. При-

носила памперсы, салфетки, присыпки, детские шампуни. Детей увидеть она не пыталась — пакеты оставляла на охране. А потом ей позвонила заместитель главврача и сказала, что хотела бы познакомиться лично. Шаг за шагом Ксения стала помогать ухаживать за детьми — многие из них были тяжелыми инвалидами, — а позже ее выбрали председателем попечительского совета этого дома ребенка. Но своего будущего приемного сына Ксения встретила не там. Когда они с мужем прошли школу приемных родителей и получили заключение, Ксения увидела в социальных сетях фотографию 5-летнего Сережи. Она сразу позвонила в орган опеки и попечительства того города, где жил мальчик. И услышала: «Этого ребенка ждет коррекционное учреждение в лучшем случае. Шестипалый, с пороком сердца, не понятно, что у него с руками, что с головой. Сифилис пережил внутриутробно». Ксения ответила, что она волонтер в психоневрологическом интернате уже больше года и вряд ли увидит что-то новое, поэтому все равно приедет и познакомится. Первая встреча поразила ее. Мальчик оказался в два раза меньше ростом, чем она себе представляла. Худой, с прозрачной кожей, почти лысый, без очков, с недоразвитием глазок. Весил он 12 килограммов — это норма для двухлетнего ребенка. Сережа подошел к Ксении и протянул к ней руки. Так он обрел родителей. Друзья супруга Ксении, врачи, стали бесплатно помогать семье — они отнеслись к принятию ребенка с большим уважением. Сережа стал нагонять сверстников, ему сделали необходимые операции, через некоторое время семья приняла еще одного ребенка с особенностями развития. Тоже Сережу. Вопросы здоровья удавалось решать, а вот адаптация, как и у большинства приемных семей, проходила очень трудно. Более подробно история семьи Ксении и Дмитрия описана в книге «Караван счастливых историй».

Ксения и Дмитрий, принимая решение об усыновлении детей с особенностями здоровья, учитывали свой опыт в области ухода за детьми с ограниченными возможностями по здоровью. Дмитрий сам работал в области медицины. Ксения была погружена в профильную волонтерскую деятельность. Оба супруга понимали, что у них есть необходимые знания, навыки и даже профессиональное сообщество, к которому они могут обратиться за помощью. Если изначально подобных ресурсов у семьи нет, стоит подумать, как их получить, где развить недостающие знания и навыки. Помимо непосредственно домов ребенка, в которых порой бывает нужна и возможна помощь волонтеров, сегодня работает множество фондов, поддерживающих детей с различными заболеваниями. Может быть полезно предложить свою помощь им и тем самым глубже погрузиться в тему.

Межличностные:

- способность принимать на себя ответственность за создание атмосферы безопасности в семье;
- умение проявлять ответственность и терпимость в отношениях;
- способность формировать реальные ожидания от приемного ребенка;
- способность к контейнированию тревоги у членов семьи;
- умение вербализировать собственные чувства и состояния, а также чувства и состояния приемного ребенка;
- желание сотрудничать со специалистами, принимать равнозначную ситуации помощь;
- умение разрешать конфликты конструктивным способом;
- способность поддерживать баланс между потребностями родных членов семьи и приемными детьми.

Системные:

- умение получать и принимать знания на практике;
- желание учится;
- способность адаптироваться к новой ситуации в семье;
- умение планировать и управлять ситуацией развития и социализации приемного ребенка;
- забота о качестве воспитания приемного ребенка.

Очевидно, что кандидатам в приемные родители еще до усыновления или опеки необходимо оценить, каких знаний, умений и навыков им недостает. По возможности нужно восполнить эти пробелы.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Иван и Алена познакомились с мальчиками. Хотя они были близнецами, у каждого ощущался свой характер. Сашка казался упрямым, своенравным, чувствовалось, что он берет на себя взрослую роль и ответственность за младшего брата, который «моложе» всего на 10 минут. Он все время делал ему замечания, указывал на его «косяки», хотя своих не замечал. Второй брат, Антон, был спокойнее, мягче, но при этом очень сердился, когда при людях ему делали замечания.

Алена работала в школе и любила учеников, с которыми интересно поговорить, имеющих на многие вещи собственный взгляд и свое мнение. Однако Иван на первой же встрече призадумался. Перед тем как принять оконча-

тельное решение и пригласить ребят в гости на выходные, он сказал вдруг Алене: «С этими пацанами придется серьезно поработать. Им нужна суровая дисциплина и строгие меры для того, чтобы сразу поняли, кто в доме хозяин». Алена тогда промолчала, не стала говорить о том, что слишком жесткие рамки и лишняя твердость могут навредить отношениям. Лучше бы для начала дать ребятам привыкнуть к сменившемуся укладу жизни и к новым правилам. Младшие школьники даже к новому классу адаптируются с трудом — начнешь на них давить, и уже закрываются. А тут семья, все для ребят новое. Но она решила смолчать и не перечить мужу. Сначала понаблюдать за его отношениями с мальчиками со стороны.

Выходные прошли относительно спокойно, и Иван с Аленой оформили опеку, забрали Сашку с Антоном домой. Но и через несколько месяцев отношения мальчиков с Иваном не наладились. Мужчина был чересчур суров и требователен. Алена его таким даже не знала: с ней он проявлял себя как мягкий, внимательный человек. А вот ребята порой даже боялись к нему подходить. Алена понимала, что дело в характере Ивана, в его авторитарности. Свой отпечаток наложило еще и то, что самого Ивана отец, военный, воспитывал жестко. Он и сам потом точно так же растил своего сына. Но одно дело родные дети, которые с рождения живут в принятии и заботе — они-то все равно знают, что родители их любят и не обидят, а другое — мальчики, которых бросали, о которых не заботились. Они в каждом суровом взгляде взрослого читают: «Тебя никто не любит, ты никому не нужен».

Адаптация проходила сложно. Мальчишки, как и Иван, показывали свой характер. Чем больше он давил, тем меньше они оба слушались: отказывались вставать по утрам, не чистили зубы, прогуливали школу, обманывали. Учителя жаловались Алене. Поначалу она пыталась обсуждать это с мужчиной, но заканчивались такие разговоры всегда плохо. Иван «строил» мальчишек за любую провинность — не давал ночью спать, устанавливая «дежурства», мог лишить еды, не пускал гулять, забирал одежду. Парни приходили к Алене жаловаться на мужчину. Но и за такое поведение он их наказывал: «Нечего бегать и жаловаться, вы кто, мужики или тряпки?». Ему ничего не стоило их унизить.

Какие личностные качества необходимы приемным родителям?

История Алены и Ивана недвусмысленно говорит о том, что наряду со знаниями и умениями громадное значение имеют личностные качества приемных родителей. Суровость и требовательность Ивана, который был лишен к тому же гибкости и саморефлексии,

не лучшим образом сказывались на атмосфере в семье. Основным чувством мальчиков по отношению к приемному отцу был страх, блокировавший не только возможность положительного эмоционального контакта с мужчиной, но и в принципе способность детей следовать правилам, учиться, справляться с задачами развития. Достаточно вспомнить любую ситуацию, в которой мы были сильно чем-то напуганы, чтобы осознать — страх не позволяет рационально мыслить. Это чувство «включает» один из вариантов реакции «бей, беги, замри». О каком развитии и сознательном выполнении задач в такой ситуации может идти речь?

Существует ряд научных исследований, указывающих на то, что личностные качества родителей влияют не только на состояние ребенка в моменте, но и на формирование его личности в целом. Благополучно ребенок развивается у родителей, обладающих эмпатичностью, открытостью, эмоциональностью, коммуникативностью, альтруистичностью, уравновешенностью, гибкостью, уверенностью в своих силах, адекватной самооценкой и способностью к развитию.

Когда мы говорим о приемном родительстве, эти качества становятся уже не желательными, а обязательными. И, разумеется, осознав свои дефициты, можно предпринять усилия, чтобы те или иные стороны в себе развить.

Эмпатичность — это способность к сопереживанию. Она позволяет родителю правильно оценивать эмоциональное состояние ребенка и адекватно на него реагировать. Эмпатия отчасти определяется генетически, отчасти формируется благодаря жизненному опыту. Особенно активно происходит это в раннем детстве: если у ребенка есть заботливые, внимательные родители, он и сам постепенно становится заботливым, внимательным человеком. Если родители суровые или, хуже того, безразличные, очень тяжело научиться реагировать на нужды других людей и сострадать им. К счастью, сегодня существует немало тренингов развития эмоционального интеллекта. Они помогут человеку усилить эмпатичность в том числе. Важно только не фиксироваться на проигрышной позиции, как это делал Иван: «Меня воспитывали жестко, сурово, я человеком вырос, и так же жестко буду воспитывать своих детей». Необходимо увидеть происходящее в реальности: «Меня воспитывали жестко, сурово, это не позволяет мне сегодня адекватно распознавать чувства и потребности своих детей, но я приложу все усилия, чтобы этому научиться».

Отсутствие эмпатии у родителя дегуманизирует его. Когда человек воспринимает мир исключительно рассудком, игнорируя свои и чужие эмоции, это негативно сказывается на его воспитательных способностях. Человек, видящий и рациональную, и эмоциональную сторону своего поведения, а также поведения своих детей, обретает зрелую любовь к детям, и его воспитательные способности возрастают кратно.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Наш старший сын Гоша с рождения и до 16 лет рос в учреждениях для детей, оставшихся без попечения родителей. Мама отказалась от него в родильном доме. Гошу перевели в дом ребенка, потом в дошкольное отделение детского дома, далее в детский дом для школьников. После у него было неудачное семейное устройство — об этом мы рассказывали в Примере из жизни Урока 1, — и только после этого он пришел к нам в семью. Очевидно, что возможности получить от родителей заботу и внимание в раннем детстве у него не было. Гоша столкнулся с психологической депривацией, результатом которой стала неспособность сопереживать другим людям. Если кто-то болел, даже с очень высокой температурой, Гоша говорил: «Ничего страшного. С нами в детдоме с такой температурой никто не возился». Если кто-то огорчался, он обесценивал переживания: «Подумаешь! Нас старшаки вообще били в детдоме, и ничего». Если ребенок плохо себя вел — младшей дочке Даше было 1,5 годика, когда Гоша пришел к нам в семью, — он не видел за этим потребностей ребенка, а только капризы. «Дай ей по жопе, и все!» — учил он меня. Мы много говорили о прошлом опыте Гоши и в целом о воспитании детей. Он получил новый опыт надежных заботливых отношений в старшем подростковом возрасте, прочел много книг по педагогике и психологии. Кроме того, Гоша пришел к вере, стал посещать церковь. Постепенно, уже во взрослом возрасте, его позиция изменилась. Сегодня Гоша умеет видеть переживания других людей, проявлять к ним сочувствие, распознавать потребность ребенка, который плохо себя ведет. Благодаря этому он успешно проявляет себя в профессиональной деятельности педагога дошкольного образования. Без реабилитации в семье и проработки с психологом полученного им в детстве опыта сиротства это вряд ли стало бы возможно. Его пример показывает, что даже во взрослом возрасте человек при определенных условиях может развить эмпатию и эмоциональный интеллект. Подробно история Гоши рассказана в книге «Меня зовут Гоша. История сироты».

Открытость родителя в общении с ребенком формирует неформальные доверительные отношения. Открытость — это готовность взрослого впустить ребенка в свой мир: социальный и личный. Поделиться чувствами, переживаниями, выразить свое личное отношение к тому или иному явлению в жизни. Открытость — это еще и стремление воспринимать мысли, чувства и переживания ребенка. Быть готовым к общению всегда, когда у ребенка или подростка появляется такая потребность. Не выносить оценочных суждений в ответ на откровения ребенка, а проявлять понимание, сочувствие. Важно отметить, что это не то же самое, что одобрение негативных поступков, как порой думают некоторые родители. Например, если ребенок делится с приемной мамой своей историей: «Когда я был маленьким, мама часто оставляла меня одного, потому что уходила куда-то с друзьями и не возвращалась по несколько дней. Мне было нечего есть, я боялся, что она больше никогда не придет», адекватной реакцией будет: «Да, понимаю, тебе было очень страшно и плохо. Маленькие дети не должны оставаться одни. Мне очень грустно и больно от того, что ты такое пережил. Но ты должен знать, что я никогда тебя не оставлю. А если у меня появятся срочные дела, ты побудешь с папой, и к вечеру я обязательно вернусь». Здесь нет оценки родной мамы ребенка, но есть сочувствие ему самому, подтверждение своей надежности. В то же время недопустима даже в мыслях приемной мамы реакция: «Ужас какой! Как она могла так с тобой поступить?! Это не мать, а падшая женщина, ей место в тюрьме!» Чтобы избежать подобных реакций придется усердно поработать над собой и своими эмоциями.

Эмоциональность родителя позволяет ребенку научиться понимать, различать и выражать свои чувства. Один из распространенных мифов о счастливом родительстве состоит в том, что отцы и матери никогда не злятся на своих детей — во всяком случае, они не могут этого делать, не должны. На самом деле секрет здорового воспитания ребенка состоит в адекватном отношении родителей к любым эмоциям, которые у него самого и у них возникают. Если мама злится, ей так и стоит сказать: «Сейчас я очень злюсь». Если папа в ярости, именно словами, а не действиями, необходимо обозначить свои чувства: «Я в ярости и не могу сейчас с тобой говорить. Мне нужно время, чтобы прийти в себя». Так дети учатся понимать, что стыдных, запретных эмоций не существует и каждый

человек имеет право на любые свои чувства. Важно только учиться выражать их адекватно, взвешивая слова, а не криком или негативными действиями. Бороться с появлением эмоций бессмысленно. Злиться время от времени на своих собственных детей — естественно и нормально. Эмоции нужно осознавать, принимать, выражать и обезличивать. Если родитель испытывает с этим трудности, имеет смысл посетить специальные тренинги «Управление эмоциями» или «Управление гневом». Сегодня такие программы есть. Важно понимать, что от эмоций нельзя избавиться, но можно и нужно научиться их контролировать. В этом залог счастливой и психологически здоровой жизни семьи.

Коммуникативность взрослого обеспечивает межличностную связь, удовлетворяющую родителя и ребенка. Подавляющее большинство проблем в подростковом возрасте — мы уже упоминали о том, что возвраты происходят чаще всего в подростковом возрасте приемных детей, — растут из недополученного тепла, ласки, принятия и уважения в более раннем возрасте. У каждого без исключения ребенка, оставшегося без попечения родителей, существует своя история, своя «боль» расставания с родной семьей. Приемная семья должна быть готова помочь ребенку пережить и принять его историю. В силу жизненных обстоятельств у детей, оставшихся без попечения родителей, слабо развиты коммуникативные навыки. Большую часть жизни они наблюдали и впитывали те способы общения, которые разрушают контакт между людьми. Задача приемной семьи состоит в том, чтобы показать детям другую реальность, открыть дорогу к взаимодействию, основанному на уважении, принятии и поддержке. Чем больше времени — с искренним желанием к такому общению — приемные родители будут проводить с ребенком, тем более открытые и искренние отношения будут складываться между ними. Однако, если ребенок боится своих родителей, как в случае с Иваном из нашей истории, ему становится не до тонкостей общения. У него формируется грубое, примитивное коммуникативное поведение (истерики, крик, агрессия, ступор и т. п.).

Альтруистичность — качество, которое позволяет родителю считать потребности ребенка важными, удовлетворять их в первую очередь. Родительская позиция альтруистична по своей сути, особенно если речь идет о приемных детях. Приемные родители не

должны и не могут ждать от детей благодарности за свое решение принять их в семью. Уважение и любовь к родителям не могут зарождаться по требованию или по настоянию взрослых. Пожалуй, лучшей метафорой в случае приемного родительства будет пословица: «Делай добро и бросай его в воду». Бескорыстность взрослого рождает, как правило, благоприятный отклик со стороны детей. Ожидание же взрослыми благодарности считывается детьми как принуждение и нередко разрушает контакт.

Уравновешенность — это способность родителя контролировать свои чувства и быть предсказуемым для ребенка. Психологическая уравновешенность родителя состоит в его способности управлять своими поступками и поведением даже под воздействием самых сильных негативных эмоций. Не всем нам это качество дано от рождения или благодаря воспитанию. Стоит приложить усилия, чтобы научиться справляться с самыми разными чувствами и в любой ситуации сохранять взрослую позицию — уравновешенность, спокойствие, уверенность в себе.

Гибкость позволяет взрослым людям находить решения, адекватные текущей ситуации. Последние годы особенно ярко показали нам, как важно быть гибкими, — уметь выдерживать вынужденные ограничения, менять форму и род занятий под давлением обстоятельств, находить способы сохранять ценности и традиции семьи даже в изменившихся условиях жизни, видеть новые возможности для решения сложных жизненных задач. Каждый ребенок — это личность, индивидуальность. Подходить к его воспитанию нужно с особых позиций. То, что «работало» с одним ребенком в семье, с высокой вероятностью «не сработает» с другим. Родительская роль сложна и одновременно интересна постоянным поиском новых методов, форм, способов отношений со своими детьми. Невозможно слепо следовать методикам и инструкциям, какие бы великие профессионалы их ни давали. Мудрые приемные родители, перебрав их все, выберут только то, что найдет отклик именно у их вновь обретенного ребенка. И на этой основе создадут свой, особый и неповторимый подход к каждому ребенку в своей семье.

Родительство, особенно приемное, представляет собой бесконечный путь работы над собственной личностью, узнавания себя и своих детей ради создания гармоничных отношений.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Иван при каждом удобном случае вспоминал своего сына и сравнивал его с приемными мальчиками не в их пользу. Алена стала жалеть детей, которые не заслужили такого отношения. В те дни, когда мужчины не было дома, ребята и Алена чувствовали себя хорошо и свободно, вели долгие интересные беседы. Она как могла поддерживала братьев, старалась им доверять. Близнецы чувствовали ее отношение и изо всех сил пытались не огорчать свою приемную маму.

Алена осознавала, что напряженная ситуация в их семье возникла из-за недоговоренности взрослых. Из-за того, что они с Иваном по-разному смотрят на воспитание, у каждого свой уникальный родительский опыт, они используют разные воспитательные стратегии. Было ясно, что так долго продолжаться не может. Только вот в силу мягкого характера ей не хватало решимости обсудить ситуацию с Иваном. А мужчине не доставало чувствительности и гибкости для того, чтобы такой разговор в принципе стал возможен.

В семье все чаще и чаще возникали конфликты из-за разных взглядов на то, как воспитывать детей. Алена сомневалась в себе, повторяла, что им обоим не хватает умений, чтобы воспитывать подростков. Пыталась намекать на то, что надо бы им еще где-нибудь поучиться, книг больше прочесть. Однако Иван, наоборот, был твердо уверен, что он все делает правильно, и каждый раз повторял: «Жесткой дисциплиной и страхом можно из кого угодно вылепить человека — не то что из этих малолетних обормотов».

Из его слов и поступков Алена видела, что он никак не может принять ребят ни сердцем, ни душой. Он все время был ими недоволен, не проявлял теплоты и заботы, ни разу не сказал ни одного доброго слова. Даже когда мальчики старались наладить контакт и пытались ему помочь, угодить, Иван воспринимал это как должное и продолжал их ругать за малейшие ошибки.

А в один прекрасный день случилось то, чего в глубине души боялась Алена: мальчишки сбежали из дома, прихватив с собой семейные деньги, которые взрослые откладывали на отдых. Иван был вне себя от ярости: ходил из угла в угол с красными от гнева глазами и цедил сквозь зубы: «Вернутся — убью!» Алена по-настоящему испугалась. Даже тихонько, про себя, молилась о том, чтобы ребята вернулись, когда мужчины не будет дома. Дети нашлись к вечеру следующего дня. Искали их всем поселком. За два дня Иван ничуть не остыл. В бешенстве он схватил ремень и со всего размаху хотел ударить одного из близнецов. Но Алена подставила под удар себя. Тяжелая армейская пряжка больно врезалась в щеку. Женщина всхлипнула и стала оседлать.

— Мама! — одновременно вскрикнули мальчики.

И набросились на Ивана. Тот, ошарашенный тем, что ударил женщину, не сопротивлялся. Мальчишки висели на нем, как щенки, не причиняя особого вреда. После, когда страсти улеглись, дети рассказали, что уйти они хотели, поскольку все ссоры в семье у Алены и Ивана получаются из-за них. Чтобы не мешать их семейной жизни, они и отправились обратно в детский дом.

Алена терла опухшую щеку, по которой стекали слезы уже не боли, а тихой радости. «Надо же, — думала она, — нет худа без добра. Когда бы я еще дождалась, чтобы они меня мамой начали называть». Иван после этого случая как-то быстро исчез из их жизни. Алена думала, что ему стыдно за то, что произошло, и за то, что не справился с двумя пацанами-подростками, хотя когда-то командовал целым взводом. А ведь был абсолютно уверен в себе и в своих воспитательных методах.

Адекватная самооценка исключает самоутверждение родителя за счет ребенка. К сожалению, стратегия Ивана состояла в том, чтобы видеть в себе успешного воспитателя с хорошим набором инструментов. Когда они не срабатывали, он просто увеличивал агрессию, а это очень опасный путь. Большинство историй из криминальной хроники, связанных с пострадавшими в семье детьми, начинается именно с неадекватной самооценки родителя. Иван полагал, что с ним все в полном порядке, это просто дети ему достались непослушные, заносчивые, не признающие авторитетов. Подобное видение ситуации не позволяло мужчине заглянуть внутрь себя, проанализировать свои личные качества и способности. Если вернуться к перечисленным выше личностным качествам, необходимым приемным родителям, мы увидим, что у Ивана не нашлось ни одного из них. И, что еще печальнее, не возникло ни единой мысли о том, чтобы развить их в себе.

Способность родителя к развитию — пожалуй, ключевая из всех личностных характеристик приемных мам и пап. Она позволяет реализовать умения и таланты взрослого человека лучшим образом, раскрыть внутренний потенциал в соответствии с потребностями, которые диктуются новыми условиями жизни семьи после прихода в дом приемного ребенка. Наукой уже доказано, что человек способен развиваться всю свою жизнь — новые нейронные связи могут образовываться даже у пожилых людей. Правда, для этого необходимы готовность, активность и целенаправленные усилия — браться за то, что сложно и непривычно, вкладывать энер-

гию в свое обучение и не бояться менять устоявшийся образ жизни. Родитель, сам способный к развитию, сможет с большей легкостью сформировать это умение и у ребенка, так как будет демонстрировать его на личном примере.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Ребенок с опытом сиротства нуждается в семье, которая поможет ему справиться с горькими переживаниями, негативным детским опытом, психологическими травмами и, как следствие, особенностями развития и трудностями в поведении. Успех реабилитации приемного ребенка в значительной степени зависит от личностных качеств и умений приемных родителей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Петрановская Л. В.* Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье / Л. В. Петрановская. — СПб.: Питер, 2015. — 160 с.
- *Машкова Д. В., Авдеев Р. И.* Караван счастливых историй / Д. В. Машкова, Р. И. Авдеев. — М.: Эксмо, 2016. — 352 с.
- *Машкова Д. В., Гынжу Г. В.* Меня зовут Гоша: История сироты / Диана Машкова, Георгий Гынжу. — М.: Эксмо, 2019. — 346, [2] с.

Список используемой научной литературы

- *Захарова Ж. А.* Методика формирования педагогических компетенций у замещающих родителей. / [Электронный ресурс] — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-pedagogicheskoy-kompetentnosti-u-zameschayuschih-roditeley/viewer
- *Капилина (Пичугина) М. В., Панюшева Т. Д.* Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка / М. В. Капилина (Пичугина), Т. Д. Панюшева. — 2-е изд. — М.: Никея, 2015. — 432 с.
- *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.
- *Филиппова Г. Г.* Психология материнства / Учебное пособие. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.

ЗАДАНИЕ 1. «Мои знания и умения»

Цель задания: проанализировать наличие знаний и умений, необходимых приемным родителям.

1. Используя раздел Урока 3 «**Какие качества и умения нужны приемным родителям?**» напишите, пожалуйста, список знаний и умений, которыми вы уже обладаете и какими вам еще необходимо овладеть.

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЮ	ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫЕ НАДО РАЗВИТЬ
Инструментальные	

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЮ	ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫЕ НАДО РАЗВИТЬ
Межличностные	
Системные	

2. Поделитесь вашими мыслями и выводами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА»

Цель задания: проанализировать личностные качества, необходимые приемным родителям.

1. Перечитайте историю Ивана и Алены. Перечислите ниже те качества личности, которых не хватило нашим героям в воспитании близнецов.

ИВАН

АЛЕНА

2. Составьте список своих личных качеств (10–15 качеств), которые помогут вам стать достаточно хорошим приемным родителем.

3. Обсудите с Напарником те качества, которые уже есть у вас и помогут вам быть достаточно хорошим приемным родителем, а также те из них, которые еще необходимо в себе развить.

ЗАДАНИЕ 3. «РАЗБОР СЛУЧАЯ»

Цель задания: определение личностных качеств, а также знаний и умений приемных родителей, необходимых для воспитания ребенка.

1. Прочитайте, пожалуйста, внимательно историю Вани. Запишите ниже, какие знания, умения и личностные качества необходимо усилить приемным родителям для воспитания именно этого ребенка.

   12-летний Ваня П. живет в приемной семье на протяжении пяти месяцев. В настоящее время он учится в пятом классе. В школе мальчик вызывает множество нареканий. Он легко отвлекается от учебы, его интересы часто меняются. По любому поводу он «выходит из себя» и отказывается выполнять задания в классе. Его учитель рассказывает, что недавно во время обсуждения с Ваней семейных дел ребенок расплакался. Учитель испробовал различные способы коррекции поведения мальчика и добился определенных успехов. Но намеченный прогресс оказался неустойчивым — после выходных Ваня всегда хуже себя ведет, — и учитель уже почти отчаялся.

2. Почему вы считаете, что приемным родителям Вани не хватает именно этих личностных качеств и воспитательных умений? Что указывает на это?

3. Обсудите ситуацию в семье Вани и способы ее улучшения со своим Напарником.

Урок 4

Какое значение имеет семейная система в принятии детей?

Семейная система, роли в семье. Особенности и этапы развития семьи с приемным ребенком. Изменения в семейной системе с принятием ребенка (детей) в семью (перестройка структуры семьи, в том числе ролевой, изменения правил семьи, взаимоотношений между членами семьи и так далее). Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Анна — мама троих детей, один из которых приемный. Она давно замужем, считает свой брак удачным. Женщина рассказывает: «На момент принятия решения о том, что мы готовы стать приемными родителями, наша семейная жизнь была ровной и размеренной, со своими привычками и семейными традициями. В семье давно были установлены основные правила, царили порядок и взаимопонимание. Старшей девочке было 16 лет, ее брату недавно исполнилось 11 лет. Родные дети не создавали ни проблем, ни хлопот — были уже вполне самостоятельными. Отношения с ними сложились прекрасные.

Мою идею об усыновлении в семье все приняли с энтузиазмом. Муж согласился сразу, не задавая лишних вопросов. Старшая дочка отнеслась с пониманием. А младший был рад, что у него появится кто-то, с кем можно будет играть. При этом мы прекрасно понимали, что многое может измениться с приходом в семью ребенка из детского дома, и, казалось, были морально готовы к этому.

Но в результате именно те сложности, к которым мы пытались подготовиться, обошли нас стороной. Зато, к сожалению, в семье стали происходить вещи, о которых мы и подумать не могли».

Что такое семья и зачем она нам нужна?

Для человека психологически благополучная семья — это самый мощный источник сил, уверенности, радости и ресурсов. Первую часть жизни мы проводим в семье как дети и во всех смыслах питаемся от родителей, зависим от их личностных качеств, знаний и умений, здоровья и самочувствия. Вторую часть жизни мы, как взрослые, принимаем на себя новую семейную роль — теперь уже наши дети зависят от нас.

Семья оказывает громадное влияние на всю жизнь человека. Но особенно важна она в детстве, когда закладываются нравственные, психологические и эмоциональные основы личности, формируются нормы поведения, раскрывается внутренний мир и индивидуальные качества, происходит овладение социальными ролями, необходимыми для адаптации ребенка в обществе. Родители — первые и главные воспитатели своих детей.

Что же происходит, когда психологически благополучной семьи нет?

С 90-х годов в нашей стране, к сожалению, прижились идеи о том, что самодостаточному мужчине и самодостаточной женщине семья ни к чему: взрослый способен сам себя обеспечить и о себе позаботиться. Реклама, сериалы, фильмы, ТВ-программы тех лет демонстрировали отношения без обязательств, разводы и новые браки, нежелание иметь детей. Число разводов, неполных семей и детей, которых не воспитывают сами родители, множилось. Такой подход, вероятно, казался выгодным активно развивающемуся рынку товаров и услуг: машина, квартира, прочие блага приобретаются на каждого взрослого, а не на семью. Потребление кратно растет. Однако за минутной выгодой не увидели серьезных угроз. Во-первых, в нестабильных отношениях невозможно удовлетворить потребности взрослых и детей, так как функции семьи не выполняются (разберем их ниже). Соответственно, и взрослым, и детям сложно сберечь психическое здоровье. Во-вторых, у ребенка в лучшем случае есть только один постоянный родитель и вся нагрузка по воспитанию ложится на него. Тем временем для формирования гармоничной личности ребенка важно ежедневное внимательное участие матери и отца.

Неудивительно, что сегодня мы наблюдаем рост психических расстройств у детей. По данным Министерства здравоохранения,

среди причин инвалидности несовершеннолетних на первом месте стоят психические нарушения, на втором — болезни нервной системы, на третьем — врожденные аномалии. В 2020 году Минздрав приводил следующие цифры: за последние пять лет на 20% выросло число детских психических расстройств. Врачи связывают негативные тенденции со снижением уровня здоровья населения в целом, а также с высоким уровнем стресса. Было бы странно не увидеть среди причин и разобщенность современной семьи.

Тем временем семья — это один из наиболее древних социальных институтов. Она возникла значительно раньше классов, наций и государств. От крепкости и функциональности семей — сегодня об этом говорится уже на самом высоком уровне — зависит стабильность государства. И в то же время семья зависит от общественного строя, существующих экономических, политических, религиозных отношений. Семья с детьми нуждается в уважении, защите, поддержке общества и государства, так как выполняет важнейшие социальные функции. Никакой другой институт не способен заменить семью для ребенка.

Каковы функции семьи?

Рассмотрим основные функции семьи, на которые указывают отечественные ученые. В частности, заслуженный профессор, доктор философских наук, заведующий кафедрой социологии семьи и демографии МГУ Анатолий Иванович Антонов. Перечень и анализ различных функций семьи — ученые предлагают разное количество функций, но многие из них повторяются — можно найти в учебном пособии Ростовской Т. К. «Семья в системе социальных институтов общества».

Репродуктивная функция (размножение) связана с необходимостью продолжения человеческого рода. Что бы ни изобретали люди в современном мире, для появления ребенка на свет всегда нужны двое — мужчина и женщина.

Воспитательная функция является неотъемлемой задачей семьи. Именно родители — первые воспитатели — оказывают самое сильное влияние на детей. При этом речь не идет о том, чтобы целенаправленно заниматься ранним развитием, как раз наоборот. Родители живут своей обычной жизнью, вовлекая и включая в нее

детей. Развитие ребенка, формирование его внутренней позиции происходит из опыта отношений ребенка с мамой и папой, из знаний о том, что хорошо, а что плохо, из реакции родителей на разные ситуации.

Духовное общение способствует духовному развитию взрослых и детей в семье, оно формирует и сохраняет традиции семьи, закрепляет духовно-нравственные ценности самой семьи и того общества, в котором она живет.

Экономическая и хозяйственно-бытовая функция направлена на удовлетворение материальных потребностей членов семьи. Супруги совместно решают материальные и бытовые вопросы, экономя таким образом ресурсы друг друга и умножая финансовое благополучие семьи.

Досуговая функция направлена на то, чтобы и взрослые, и дети в семье реализовали себя в культурном (духовном) обогащении. Семейные традиции, совместный досуг по выходным помогают сформировать духовно-нравственные ценности у детей и укрепить духовную позицию взрослых.

Эмоциональная функция говорит о том, что семья должна быть именно той нишей, где человек чувствует себя абсолютно защищенным и безусловно принятым вне зависимости от своего статуса, возраста, внешности и иных характеристик. Потребность в уважении, симпатии, признании, эмоциональной поддержке должна удовлетворяться в первую очередь в семье. Это обеспечивает психологическое здоровье каждого. Следует отметить, что одиночество и плохие отношения в семье входят в число наиболее часто называемых причин суицидов.

Сексуально-эротическая функция предполагает удовлетворение сексуально-эротических потребностей именно в семье — это касается супругов. Любого рода отклонения (отказ от сексуальных отношений, сексуальные отношения на стороне и так далее приводят к дисфункции семьи). Эта же функция предполагает регулирование сексуально-эротического поведения всех членов семьи. Разумеется, именно родители дают своим детям представление о половой принадлежности, об отношениях мужчины и женщины и готовят их к будущему браку, передавая им свои ценности.

Довольно часто встречается также **функция социализации.** Семья является первой и главной социальной группой, которая фор-

мирует личность ребенка. В семье переплетаются естественно-биологические и социальные связи родителей и детей. Роль семьи состоит в постепенном введении ребенка в общество. От родителей во многом зависит, сможет ли ребенок доверять другим людям, дружить, строить отношения. Надежные благополучные отношения с мамой и папой помогают этому научиться еще в раннем детстве. Благодаря маме и папе дети учатся принимать правила и границы, строить свое поведение в соответствии с социальными нормами сначала семьи, а потом и всего общества.

Пожалуйста, подумайте о том, выполняет ли ваша семья перечисленные выше функции? Удовлетворяются ли адекватно потребности всех членов семьи? Конечно, с течением времени в любой семье функции меняются: одни утрачиваются, другие приобретаются в соответствии с новыми социальными условиями. Но серьезное нарушение функций всегда негативно сказывается и на взрослых, и на детях. Если вы обнаружили «сбои», пожалуйста, обратитесь за индивидуальной консультацией к специалисту: функциональность семьи — это одна из основ успешного принятия ребенка, его адаптации в семье и дальнейшего гармоничного развития.

Из чего состоит семья и что нужно знать о ее структуре?

Прежде чем мы продолжим говорить о семье приемной, пожалуйста, перечитайте уроки книги-тренажера «Азбука счастливой семьи» — Урок 1.1 «Откуда мы родом?» и Урок 1.2 «Какой фундамент у семейной системы?». Они помогут закрепить базовые понятия семейной системы. В ее основе лежит **иерархия** — родители всегда главные, а старшие дети имеют преимущество над младшими; **границы** существуют внутренние и внешние, в здоровой системе они всегда есть и при этом проницаемы; **сплоченность** — эмоциональная связь, близость, привязанность между членами семьи, благодаря которым семья воспринимает себя как единое целое, и **гибкость** — семья, роли и правила внутри нее меняются в соответствии с предлагаемыми обстоятельствами.

В семье важны взаимоотношения. Если есть мать, отец и ребенок (треугольник — это единица оценки семейной си-

стемы), то в ней уже существуют три вида взаимных отношений (мать — отец, мать — ребенок, отец — ребенок). Если в семье двое детей и двое родителей, то взаимных отношений уже шесть видов (мать — отец, мать — ребенок-1, отец — ребенок-1, мать — ребенок-2, отец — ребенок-2, ребенок-1 — ребенок-2). Иногда от родителей приходится слышать о том, что у них много детей и слишком много забот, поэтому им некогда проводить время с каждым ребенком в отдельности, нет возможности выстраивать индивидуальные отношения. Они просят дать инструменты, которые позволят воспитывать всех детей сразу. Но таких инструментов не существует. Ребенок развивается и формируется именно через личные отношения со своим значимым взрослым (в первую очередь родными матерью и отцом или с приемными родителями).

С прибавлением каждого нового члена семьи в норме прибавляются и виды отношений. Если этого не происходит, очень быстро возникают проблемы. Мы убедимся в этом на примере истории Анны.

Также с приходом нового ребенка в семью растет объем обязанностей. И ключевым вопросом становится их перераспределение. В современной семье — приемные семьи в основном не являются исключением, — как правило, работают оба родителя. Значит, домашние задачи тоже должны быть равномерно перераспределены. Если все бытовые вопросы «взвалить» на одну только мать или на одного только отца, это чревато стремительным выгоранием ответственного за быт родителя. **В основе устойчивости современной семьи лежит ее гибкость и разумная взаимозаменяемость супругов** — в ситуации кризиса они могут свободно подменять друг друга. К примеру, с приходом приемного ребенка в семью мама стала больше уставать, то есть отцу нужно подумать о том, как обеспечить ей время для сна и отдыха. Или другая ситуация — один из родителей теряет работу, тогда второй может временно взять финансовое обеспечение целиком на себя. Или жизнь складывается так, что один родитель вынужден работать больше, в это время второй может выполнять больше воспитательных и домашних обязанностей.

На примере последних лет мы видим, что справляются с внешними и внутренними кризисами лучше те семьи, которые могут

оперативно перестроиться. Для приемных семей эта способность бесценна. Как и способность супругов друг друга вовремя поддержать.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«Опишу самую сложную ситуацию, которая начала происходить у нас в семье после принятия ребенка. Родной сын — очень разумный, серьезный и достаточно спокойный мальчик, которому на момент прихода семилетней младшей дочки в семью было 11 лет, — на словах был готов стать старшим братом. Он ездил с нами в детские дома, даже проходил некоторые темы в школе приемных родителей, очень ждал приезда домой младшей сестры и рассказывал о том, как он будет играть с ней, учить ее писать и читать.

Но расхождение ожиданий и реальности оказалось для него непереносимым. Младшая сестра не хотела играть. Книги и тетради ее тоже не интересовали. Она хотела только одного — маму. То есть меня. В результате именно у сына была самая сложная адаптация. Он резко впал в детство и начал вслед за младшей дочкой заниматься «присвоением» мамы. При каждом удобном случае они со скандалом делили меня. Почти отличник в школе, сын за первые 2–3 месяца после появления дочки в семье «скатился» на тройки. Кроме того, начались проблемы со сном, возникли регулярные истерики, которых не было никогда до этого.

Старшая дочь, которая раньше была моей поддержкой и опорой, вдруг резко от меня отдалилась. У нее появилась своя жизнь, в которую она меня больше не пускала.

Но больше всех меня удивил, конечно, муж. Он с головой ушел в работу, словно намеренно стал сбегать в офис из семьи. Уходил из дома ранним утром и возвращался только поздним вечером. Выходные дни для него тоже становились рабочими. Он как будто не замечал, как сильно я нуждаюсь в нем, как необходима мне его поддержка в этот сложный период.

Я чувствовала, как рушатся наши отношения, некогда такие теплые, открытые и доверительные. Мы перестали разговаривать, общаться, проводить вместе время. В один из выходных дней я случайно узнала, что «срочно нужно на работу» означало совсем другое — муж прятался от нас в своем гараже, находя себе там какие-то никчемные занятия.

В тот день, когда я это обнаружила, так и не смогла ничего ему сказать: мне было обидно до слез, до спазма в горле. Наша семья все меньше и меньше походила на семью».

Что нужно знать о жизненных циклах семьи и кризисах?

Существует определенный цикл жизни семьи. Заслуженный профессор, заведующий кафедрой социологии семьи и демографии МГУ Анатолий Иванович Антонов, выделяет 4 стадии.

1. Предродительство — с момента заключения брака и до рождения первенца.
2. Репродуктивная стадия — от рождения первенца до появления в семье последнего ребенка.
3. Социализирующая стадия — с момента рождения первого ребенка и до того периода, когда все дети повзрослеют, начнут самостоятельную взрослую жизнь.
4. Прародительство — после отделения взрослых детей от родительской семьи, создание ими собственной семьи, рождение внуков и так далее.

На всем протяжении своего существования семья проходит через **нормативные кризисы** — это вступление в брак, рождение ребенка, поступление ребенка в дошкольное, а затем и в школьное учреждение, подростковый период в жизни ребенка, уход ребенка из родительской семьи, смерть одного из супругов. Через все это проходит каждая семья. Если знать, что на каждом из этих этапов нас ждут сложные чувства и новые задачи, а также реорганизация обязанностей и уклада жизни родной системы, становится проще избежать негативных последствий.

Однако речь идет сейчас о приемной семье, и в этом свете стоит особо отметить, что **наиболее интенсивные кризисы семья переживает, когда кто-то вступает в семью или покидает ее.**

Выходит, что приемная семья переживает интенсивный кризис уже по определению: он обусловлен как раз принятием ребенка. Известные ученые Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис в своей работе «Психология и психотерапия семьи» отмечают, что семья с приемными детьми — это «семья в трудной жизненной ситуации, которая с наибольшей вероятностью будет нуждаться в оказании психологической помощи».

Кризис принятия чужого ребенка в свою семью относится к числу **ненормативных.** Среди них можно отметить и такие си-

туации, как резкое изменение уровня доходов семьи, смену места жительства, серьезную длительную болезнь кого-то из членов семьи, супружескую измену, развод, внезапную смерть кого-либо из членов семьи, нахождение в зоне боевых действий, природных катаклизмов и так далее. Все эти события могут в итоге стать причиной возникновения психологических травм у кого-то из членов семьи и по определению требуют особого внимания (о психотравмах мы еще будем довольно много говорить в Уроке 11 и Уроке 12).

К семейным кризисам мы вернемся в Уроке 6, а пока давайте отметим главное. Если в семье дополнительно к ситуации принятия ребенка происходит еще какой-то кризис — нормативный или ненормативный, — возникает острая угроза дестабилизации семьи и потери ее функциональности. Если же говорить о семьях, в которых стабильность и функциональность еще даже не были достигнуты, это в целом неподходящий вариант для семейного устройства детей-сирот. Сначала решаются вопросы собственных дефицитов взрослых, и только потом в семью приходят дети.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Елизавете было уже тридцать пять лет, а семейная жизнь никак не складывалась — ни мужа, ни детей не случилось. Себя она описывала как «резкую, решительную, прямолинейную». Бизнесу, которым Лиза занималась, эти качества не мешали. Помимо работы Лиза участвовала в благотворительности — помогала детским домам. И вот в один из приездов в учреждение увидела там сразу троих «новеньких»: двух братьев и сестричку. Мальчикам было 12 и 11, а девочке всего 5 лет. Лиза «влюбилась» в них с первого взгляда и тут же начала оформлять документы на опеку. А спустя буквально пару недель она встретила мужчину своей мечты. Лиза ни секунды не сомневалась в том, что все эти совпадения были судьбой — она так долго их ждала. Руслан оказался на три года моложе, но Лиза чувствовала себя рядом с ним маленькой девочкой: он трогательно ухаживал и заботился. Как только узнал о ее намерении забрать из детского дома детей, сразу же согласился. Лиза съехалась с Русланом, чуть позже они расписались и забрали из детского дома троих ребят. Адаптация всех и ко всем в семье оказалась, к сожалению, сущим адом. Руслан и Лиза через месяц решили «сбежать» от всего этого ужаса хотя бы на пару недель. Детей оставили маме Руслана и рванули куда глаза глядят. В этой поездке, на отдыхе, Лиза забеременела. Через несколько лет после мучительных попыток построить семью Руслан и Лиза подали на развод.

Родной ребенок и приемные дети стали свидетелями их войны не на жизнь, а на смерть: никто не вышел из той ситуации без глубоких психологических травм. Приемные дети, к сожалению, вернулись в учреждение.

На этапе принятия ребенка в свою семью важно максимально осторожно относиться к любым другим изменениям в семейной системе. Следует избегать наслоения кризисов, даже если речь идет о событиях положительных и желанных. Цикл жизни семьи — это далеко не пустой звук. При малейшей возможности необходимо сначала вступить в брак, пройти через кризис первого года супружества, а потом уже размышлять о пополнении в своей семье. К сожалению, Лиза и Руслан этого не учли. Сочетание множественных кризисов превысило способность молодоженов их преодолеть. Даже при сопровождении специалистов это могло быть непосильной задачей.

Что такое семейные роли?

Семейные роли — это устойчивые, жестко закрепленные функции за каждым членом семьи. Есть функции, зафиксированные за родителями, прародителями и детьми.

Существуют роли, которые определены семейным правом, моралью и традициями. Это роли мужа, жены, матери, отца, ребенка, брата, сестры, бабушки, дедушки и так далее. **Сложности неизменно возникают, когда кто-то из членов семьи отказывается брать на себя закрепленную за ним роль или делает это только формально.** К примеру, отец отстраняется от общения с детьми, от участия в их воспитании и ограничивается лишь функцией «добытчика» — так он создает условия для серьезных нарушений в семье. Или, напротив, мать отказывается брать на себя материнские обязанности — не занимается младенцем, не ухаживает за ним, не проводит с ним время, — это также ведет к семейной дисфункции. К сожалению, отказ от исполнения родительских ролей — это чаще всего не вопрос нежелания, а серьезные дефициты личности. Если у мужчины в детстве был заботливый и любящий отец, ему, как правило, легко принять на себя роль папы и уверенно ее исполнять. Если у него был отец, который ушел из семьи сразу после его рождения, то появление детей нередко становится для него не-

посильным стрессом и вызывает бессознательное желание уйти из семьи. Здесь можно говорить о негативных семейных сценариях, о детских психологических травмах, о несформированной родительской позиции.

К счастью, как мы с вами уже знаем, многие негативные явления можно переработать, а родительскую позицию создать. Школы родителей «Азбука семьи» созданы именно с этой целью.

Кроме «официальных» семейных ролей есть еще те, которые формируются укладом жизни семьи. Ребенок, который рождается в семье, принимает их как данность. Ребенок, пришедший в семью, тратит значительное время на то, чтобы освоиться в новой системе и понять, к кому обращаться за помощью по бытовым вопросам, у кого искать утешения, с кем обсуждать покупки, с кем пойти на прогулку, с кем поиграть и так далее. Будет полезно обсудить с ним эти вопросы заранее, подсказав решения.

Кроме того, и сам ребенок тоже должен будет найти свою роль в семье, которая в дальнейшем во многом определит его развитие. Во-первых, ему необходимо будет принять «официальную» роль ребенка. Во-вторых, найти привлекательную для себя и приемлемую для семьи «неформальную» позицию.

При этом **приемным родителям важно следить за тем, чтобы в семье не возникало патологизирующих ролей.** Что это такое? То, что стигматизирует членов семьи и нарушает здоровое взаимодействие внутри системы. К таким ролям относят, к примеру, «тирана», «жертву», «козла отпущения», «любимчика», «опору родителей» и так далее.

Приемного ребенка можно, например, невольно назначить «тираном», если бояться поставить ему границы, запреты и четко не определить, что можно делать, а что нельзя.. «Он будет орать, если я не включу ему мультфильмы, — жалуется приемная мама малыша, — и будет орать, если попытаюсь прервать просмотр. Пусть лучше делает, что хочет, но только молчит!» Страх родителя вынуждает ребенка брать бразды правления в свои руки, хотя это не свойственно ему по определению и только усиливает стресс, тревожность. Будет гораздо лучше заранее ввести правило: «Мультфильмы можно смотреть двадцать минут перед ужином. А сейчас, мне очень жаль, но ничего не поделаешь. Придется выключить телевизор». В этот момент важно искренне сопереживать ребенку, разделять его огорчение и стараться предложить утешение. Разумеется, никакие правила

и границы не устанавливаются по нашему желанию за тридцать минут — на это могут уйти многие месяцы, иногда даже годы. Но чем раньше мы даем ребенку понять, как все устроено в нашей семье, тем меньше шансов у него будет стать «домашним тираном».

Еще одна распространенная ситуация в период адаптации состоит, к сожалению, в том, что приемного ребенка могут назначить «козлом отпущения». Выглядит это примерно так: «Все стало плохо только из-за него, мы с мужем ссоримся из-за него, родные дети перестали учиться и слушаться из-за него». В период адаптации практически все приемные дети демонстрируют трудное поведение. О причинах этих сложностей мы будем говорить в Уроке 14 «Как пережить адаптацию и не сойти с ума?». Разумеется, может возникнуть огромный соблазн снять с себя ответственность и объяснить все тем, что «достался не такой ребенок, как надо», но это тупиковый путь. **Если нам трудно, необходимо искать ресурсы, обращаться за помощью, находить решение — это мы здесь взрослые и приняли ребенка в свою семью.**

Роль «опоры родителей» часто пытаются взять на себя дети, которые раньше жили в дисфункциональной родной семье и были вынуждены брать там на себя ответственность за взрослых людей. Но как бы дети ни стремились в новой семье к прежней роли, как бы ни пытались всех контролировать, нельзя им этого позволять. Наша задача состоит в том, чтобы у ребенка в приемной семье появилось детство, которое позволит ему заниматься последовательным решением своих возрастных задач. До встречи с нами он и так не мог себе позволить расслабиться и просто быть ребенком — ему приходилось брать на себя роль главы семьи. Хотя ни ресурсов, ни психологической зрелости у него для этого не было и нет. Просто так сложились обстоятельства его жизни, и он не мог им противостоять.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

С такой ролью ребенка — «опоры родителей» — мы столкнулись в собственной семье, когда забрали из детского дома двенадцатилетнюю Дашу. Девочка с раннего детства ухаживала за родной мамой с зависимостью. Примерно с 5 лет Даша сама готовила еду, ходила одна на улицу, иногда добывала продукты. Когда ей исполнилось 9 лет, мама попала в места лишения свободы, а Даша — в детский дом. Причем дочка именно себя винила в том, что «недосмотрела» за мамой. В нашей семье ей было сложно смириться с главен-

ством родителей. Она не доверяла взрослым и во всем контролировала нас с мужем. Первые несколько лет не могла переключиться на роль ребенка, потому страдали отношения, развитие и учеба. Даша «потеряла» часть своего детства. Подробности можно прочесть в книге «Наши дети. Азбука семьи».

Каковы особенности системы приемной семьи?

Создание приемной семьи всегда сопровождается соединением двух семейных систем — нашей и ребенка. Если ребенок жил в родной семье и помнит ее уклад, он будет пытаться его повторить — не потому, что он «нас не понимает» или «не уважает», а потому что привычная роль сама собой захватывает его. По сути, он ничего не может с этим поделать. Но даже если ребенок никогда не жил в родной семье (например, отказник с рождения), он приносит с собой врожденные качества и историю семьи, благодаря которой он появился на свет.

Мы еще будем говорить об истории родной семьи ребенка, о том, как она может влиять на отношения в новой семье, а пока важно только зафиксировать — **после прихода приемного ребенка наша семья уже не будет прежней. Связи, которые были выстроены до него, изменятся. Появятся новые виды отношений.** Семья потеряет прежние очертания, все члены семьи будут испытывать дискомфорт, переживать перераспределение функций, обязанностей, ролей для того, чтобы со временем появилась новая семейная система. «Процесс взаимной адаптации приемной семьи и ребенка-сироты, — утверждает психолог, профессор Вероника Нисоновна Ослон, — можно представить как сложную динамику образования новой семейной системы, в которой выделяются свои этапы и кризисы». В этом и есть глубинный смысл принятия.

Знание базовых законов семейной системы, квалифицированное психологическое сопровождение и поддержка на всех этапах становления приемной семьи позволяют избежать отказов и неудач, обеспечивают менее болезненное и более эффективное становление новой устойчивой и надежной структуры.

Приемная семья отличается от типичной семьи — мы проходим дополнительно через специфические кризисы и особые этапы. На каждом из них от нас потребуется высокий уровень родительских знаний и умений, а также способность обращаться за помощью раньше, чем сложности превратятся в угрозу для отношений.

«Замещающая семья, на наш взгляд, — отмечает В. Н. Ослон, — должна иметь более открытые внешние границы и быть более восприимчивой к внешним воздействиям, так как нуждается в различных видах сопровождения. В случае, если внешние границы подобной семьи закрыты, семья в недостаточной мере справляется со своими профессиональными задачами. Развитие замещающей семьи, например, по типу «семья — крепость» с закрытыми жесткими границами является дисфункциональным и неадекватно профессиональным целям».

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Вся ответственность за функционирование семьи легла на одну меня. Быт, школа, досуг, кружки, репетиторы — теперь все должно было быть под моим единоличным контролем. Я чувствовала, что младшим детям не хватает моего внимания. Особенно это наблюдалось в поведении приемной девочки и моего сына. Они как будто бы стали одного возраста.

У сына наблюдался регресс, его эмоции и поведение соответствовали возрасту 3–5 лет, что не могло не сказываться на учебе и на отношениях со сверстниками в классе. Мальчик стал капризным, плаксивым, агрессивным и раздражительным. Он не давал помочь себе, кричал, чтобы все отстали от него. От непосильной эмоциональной и физической нагрузки, от постоянной тревоги за детей мой организм примерно через год такой жизни начал сдавать. Но я не могла остановиться — на мне держались дети, семья, весь дом. «Остановила» меня тяжелая болезнь. Я попала с гипертоническим кризом в больницу. И только там поняла, что нашей семье давно необходима была помощь специалистов, в первую очередь психологов. Параллельно у моего мужа случилось свое «осознание»: он остался дома один с детьми и понял наконец, с какой адской нагрузкой мне приходилось ежедневно справляться.

После моей выписки его поведение сильно изменилось. Он больше никуда не пропадал, после работы спешил домой.

Помогла нам решить семейные проблемы и работа с психологом. А еще — совместный отпуск с семьей и... квесты.

Не знаю, насколько этот совет может быть применим в других семьях, но наши дети (средний сын и младшая дочка) начали понимать друг друга только после совместной работы в команде. Мы проходили семейные квесты, и все загадки должны были решать они, а старшая дочка и родители делали вид, что ничего не знают. К моему изумлению, муж в эту игру тоже включился. Он словно снова вернулся в семью, стал поглядывать на меня с интересом.

После отдыха мне наконец удалось с ним поговорить. Я рассказала, как тяжело мне далось его избегание, как трудно было справляться со всем одной.

— Прости, пожалуйста, — он искренне раскаивался, — не поверишь, но я страшно испугался. Мне казалось, все летит в тартарары и я ничего не могу с этим сделать. Но я же мужчина, должен был защитить свою семью от проблем. И не смог.

Сейчас, через 2 года после прихода младшей дочки в семью, наши дети дружат и понимают друг друга. Конечно, далеко не все идеально, иногда бывают мелкие ссоры, размолвки. Как и у всех, наверное.

Сын снова отлично учится, сон хороший и настроение тоже. И он теперь стал прекрасным старшим братом.

Мы снова одна семья».

Законы семьи, или Почему все так сложно?

Семейная система имеет свои законы. В семье все между собой взаимосвязаны и влияют друг на друга. Обострение отношений между детьми расстраивает родителей. Охлаждение между мамой и папой пугает ребенка. Чем больше дети расстроены, напуганы, растеряны, тем хуже они себя ведут. Чем сложнее поведение детей, тем сильнее истощаются родители. Все это превращается в огромный «снежный ком», который начался, по сути, с одного-единственного желания, например, у мамы — усыновить ребенка. А в результате вся семья встала с ног на голову, потому что новый незнакомый мальчик или незнакомая девочка пришли в семью.

Семейная система имеет свои законы.

1. **Закон поддержания гомеостаза.** Каждая система стремится сохранить свое равновесие для аккумулирования ресурсов и сохранения собственной целостности. То есть семья как система сопротивляется изменениям. Каждый ее член бессознательно стремится к сохранению того, что было раньше.
2. **Закон развития.** Каждая семейная система должна пройти свой жизненный цикл — это неизбежно. В него включены определенные стадии развития для адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни.

Действие этих двух законов, как мы видим, противоположны. Любые изменения происходят очень болезненно. Стадии чередуются: периоды стабильности сменяются кризисами с главенством закона развития.

Но в конечном счете семья эволюционирует благодаря тому, что успешно справляется с непростой задачей перенастройки, принятия изменений. **Как любой возрастной кризис в жизни ребенка поднимает его на новую ступень развития, так и всякий удачно пройденный кризис в жизни семьи делает систему более устойчивой, прочной и совершенной.**

В эволюции семьи ключевыми факторами успеха становятся стили взаимодействия, способы коммуникаций между близкими людьми. Если коммуникации функциональны — прямые, открытые, бережные, — многие вопросы удается успешно решить. Если коммуникации между членами семьи дисфункциональны — непрямые, манипулятивные, агрессивные, — создаются прецеденты для неразрешимых конфликтов и снижаются психологические ресурсы семьи. Осознанный выбор организации жизни семьи всегда делаем мы с вами, родители.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Принятие ребенка невозможно без изменений в жизни семьи. Предупредить вероятные отрицательные последствия помогает знание законов семейной системы, мудрое распределение ролей и прямые, открытые и бережные отношения между всеми членами семьи.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.

Список используемой научной литературы

- *Ростовская Т. К.* Семья в системе социальных институтов общества: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Т. К. Ростовская, О. В. Кучмаева. — 2-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 299 с.

- *Антонов А. И., Медков В. М.* Социология семьи. М.: Изд-во МГУ: Изд-во Международного университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996. — 304 с.
- *Варга А. Я.* Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2011. — 181 с.
- *Винникотт Д. В.* Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудс Винникотт; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 390 [5] с.
- *Ослон В. Н.* Приемная семья: кризисы первого года // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе / Под ред. В. Н. Стегния. Т. 2. Пермь, 2000. С. 245–246.
- *Ослон В. Н., Холмогорова А. Б.* Замещающая профессиональная семья как одна из моделей решения проблемы сиротства в России // Ослон В. Н., Холмогорова А. Б. Вопросы психологии. 2015. № 3. С. 79.
- *Сатир Вирджиния* Психотерапия семьи = Psychotherapy of family / Вирджиния Сатир; [Пер.: И. Авидон, О. Исакова]. — СПб.: Ювента, 1999. — 283 с.
- Социальная конфликтология: Учеб. пособие для студентов фак. социал. работы / [Н. П. Дедов и др.]; под ред. А. В. Морозова. — М.: Academia, 2002. — 331 с.
- Стать семьей. Сборник статей // под ред. Рудова А. Г. — М.: Приют детства, 2006. — 100 с.
- *Холмогорова А. Б., Воликова С. В.* Эмоциональные коммуникации в семьях, больных соматоформными расстройствами // Клин. и соц. психиатрия. 2000. № 4. С. 5–9.
- *Черников А. В.* Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики / А. В. Черников; под ред. Н. Н. Лебедевой. — М.: Журн. «Семейн. психология и семейн. терапия», 1997. — 160 с.
- *Эйдемиллер Э. Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- *Эйдемиллер Э. Г.* Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учеб. пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. — СПб.: Речь, 2003. — 332 [1] с.

ЗАДАНИЕ 1. «Моя семья»

Цель задания: сформировать представление о собственной семье.

1. Опишите, пожалуйста, состав вашей семьи на сегодняшний день. Перечислите всех членов семьи, с которыми вы живете под одной крышей, и их возраст.

2. Наблюдается ли в вашей семье сейчас какой-либо из **нормативных** кризисов? Если да, то какой? Опишите его.

3. Наблюдается ли в вашей семье сейчас какой-либо из **ненормативных** кризисов? Если да, то какой? Опишите его.

4. Какие ожидания у вас есть в отношении предстоящего кризиса, связанного с принятием ребенка. Опишите их.

5. Запишите 5–10 инструментов, которые помогут вашей семье успешно преодолеть кризис, связанный с принятием ребенка.

6. Поделитесь своими рассуждениями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «СОЦИОГРАММА СЕМЬИ»

Цель задания: спроектировать изменение структуры семьи после усыновления/принятия под опеку.

1. Нарисуйте, пожалуйста, в круге себя и членов своей семьи в форме кружков. Отразите существующие отношения. Подпишите в кружках имена.

*«Моя семья **до** принятия ребенка»*

2. Опишите, кто и кем вам приходится, какие существуют сейчас взаимоотношения между всеми членами семьи.

3. Нарисуйте, пожалуйста, в круге себя, членов своей семьи и своего приемного ребенка в форме кружков. Подпишите в них имена.

*«Моя семья **после** принятия ребенка»*

4. Опишите кратко изменения, которые произойдут в отношениях между членами вашей семьи после принятия ребенка.

5. Поделитесь мыслями о предстоящих изменениях в вашей семейной системе со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ФУНКЦИИ СЕМЬИ»

Цель задания: изучение функций семьи на личном примере.

1. Пожалуйста, отметьте знаком «+» те функции, которые ваша семья успешно выполняет на сегодняшний день:

   ☐ репродуктивная функция (размножение);

   ☐ воспитательная функция;

   ☐ экономическая и хозяйственно-бытовая функция;

   ☐ духовное общение;

   ☐ эмоциональная функция;

   ☐ досуговая функция;

   ☐ сексуально-эротическая функция;

   ☐ функция социализации.

2. Какие из этих функций в связи предстоящим принятием ребенка вы хотели бы усилить? Какие функции хотели бы добавить? Почему?

3. Обсудите функции **приемной семьи** со своим Напарником.

Урок 5

Какую роль играют прародители в воспитании детей?

Роль прародителей в воспитании детей. Родственная опека. Иерархия в семье и возможные нарушения, связанные с принятием прародителями родительских ролей. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Мама родила Даню в 18 лет. Сама еще девчонка — ни образования, ни понимания жизни. Отцу ребенка на тот момент было уже 28, но он, как только узнал о беременности подруги, сообщил, что еще не готов стать отцом, и исчез.

Все заботы о юной маме и младенце легли на плечи бабушки с маминой стороны. Жили они вместе в одной комнате коммунальной квартиры. Бабушка и добытчик, и кормилец, она же по хозяйству. Ни о чем подобном, конечно, бабушка в своей и без того непростой жизни не мечтала. Только надеялась немного свободнее вздохнуть — дочку вырастила, хотела поработать наконец спокойно, пожить для себя и, когда придет время, выйти на пенсию. А теперь все мечты разбились. Снова приходилось пахать в трех местах, чтобы дочь с внуком прокормить.

Бабушка злилась за это на дочь. Мало ей до того в жизни досталось — одной ребенка тянуть, без мужа, — теперь еще и этот «сюрприз». Сдерживаться никак не получалось, все высказывала как есть и в выражениях не стеснялась. Иногда самой становилось стыдно, но такая ярость накатывала, что не совладать.

На работе удавалось немного отвлечься от тяжелых мыслей. Но как только приходила домой, гнев возвращался. Глядя на внука, ей мерещилось собственное детство, которое она очень хотела забыть. Отец бил ее за малейшую провинность. Особенно невыносимо было, когда он напивался, — не знаешь, чего ждать. Несколько раз гонялся за ней и матерью по двору с топором.

И страшно, и стыдно, а деться некуда. Так она и росла в этом вечном страхе. Замуж вышла рано, чтобы только уйти из родительского дома.

Только муж оказался не лучше — тоже пил и бил. Когда дочка родилась, и ее тоже стал обижать. А потом сел в тюрьму за драку. Так осталась женщина с маленькой дочкой совсем одна — ни родителей, ни других родственников рядом не было. Все пришлось делать самой. От усталости, конечно, срывалась: кричала на дочь, шлепала, чем под руку попадется. Но все без толку, похоже.

Теперь еще и вот это. Зачем в 18 лет ей понадобилось рожать? Ведь не может сама ничего: ни денег заработать, ни младенца понянчить. Орет он у нее как резаный, а она стоит рядом, как корова, с растерянным видом, да еще и плачет. Что это за мать? Кто ребенка утешит? Никакой жизни с ними нет.

Что чувствует ребенок в ситуации кризиса в родной семье?

На протяжении первых уроков мы много говорили о себе — будущих приемных родителях или уже состоявшихся усыновителях, опекунах. И непременно продолжим это делать, поскольку успешно воспитывать ребенка можно, только хорошо зная и понимая самих себя, управляя своими чувствами и поступками, наращивая родительские умения и заботясь о личных ресурсах и ресурсах своей семьи. Все это необходимо каждому приемному родителю, является он родственником ребенка или нет. Но сейчас пришло время посмотреть на ситуацию со стороны самого ребенка. Как он видит и воспринимает свою жизнь?

Вот рождается, к примеру, в семье новый человек. И, возможно, поначалу все более-менее хорошо — мама ухаживает, целует, на ручках носит. Папа вечером приходит домой. Может быть, денег в семье не хватает, но это малыша не заботит — взрослые как-то справляются. Это главное.

К слову, за чертой бедности — доход ниже прожиточного минимума — в последние десять лет в стране находятся в среднем от 14 до 20 миллионов человек. Если говорить о семьях с детьми — это каждая четвертая семья. Так что низкие доходы еще не дают оснований подозревать, что в семье что-то не так. Если ребенок получает заботу, тепло, его кормят, за ним ухаживают и при этом

никто не ссорится, не убивается из-за денег, малыш особых дефицитов не ощутит.

Но потом в семье что-то ломается. Малыш видит, что мама все время плачет, а папы больше нет. Произошел первый (стартовый) кризис — развод. Одновременно с уходом отца семья теряет основной доход, а мама еще и психологическую устойчивость. Если у нее самой было не слишком благополучное детство, ей сложнее справляться с жизненными трудностями. Мама ни с кем не разговаривает, все время лежит лицом к стене, у нее депрессия. На первый кризис накладывается второй — болезнь матери. В это же время на нее начинает давить окружение, особенно ее собственная мать: «Что ты лежишь? Ребенок сам себя не накормит! Иди займись им!» Бабушка теперь всегда недовольна, ругает маму. Это объяснимо — как правило, именно на бабушку ложится основная часть обязанностей в семье, если мама не может их выполнять. Но бабушка этого не выбирала. У нее были другие планы на свою жизнь. Ей обидно, страшно, она переживает за внука и дочь. Но чувства свои выражает агрессией, потому что по-другому не может, не умеет. Затяжной непримиримый конфликт между двумя близкими людьми становится третьим кризисом. Мама не справляется со своим состоянием, ей плохо, и она пытается «уйти от невыносимой реальности» преимущественно через алкоголь или наркотики. Четвертый кризис — зависимость. Семья дисфункциональна. Семейная система претерпела необратимые изменения. Отца больше нет. Бабушка становится матерью. Мать словно еще один ребенок на ее попечении. Роли в семье безнадежно запутались.

Но даже если хотя бы на этом этапе семье оказали поддержку родственники, друзья, знакомые, соседи, если бы их приняли в помогающее сообщество семей или пригласили в местный приход — во многих приходах сегодня есть направления по работе с зависимостью, — это могло бы изменить ход будущих событий. Если бы семье также предложили профессиональную социальную, медицинскую (лечение от зависимости и реабилитация мамы) и психологическую поддержку, шансы на успех возросли бы многократно. Проблема в том, что чаще всего эти семейные кризисы не видят окружающие и тем более социальные службы. Они не попадают в поле зрения специалистов сферы защиты детства, если только никто не избивает и не убивает ребенка. А если попадают, то для

реабилитации родной семьи у специалистов пока еще нет достаточных ресурсов. Не хватает специалистов по работе со случаем, нет в необходимом для страны количестве опытных профессиональных психологов, недостает центров реабилитации от зависимости, недостаточно школ и клубов родителей, куда после лечения нужно направить маму, чтобы она получила поддержку и научилась справляться со своей новой материнской ролью. И тогда ситуация с каждым днем ухудшается, рано или поздно встает угроза изъятия ребенка из семьи.

А ребенку, скажем, уже 5 лет. Он любит маму. Любит бабушку. Любит свой дом, в котором знает каждый уголок. Но мама с бабушкой ругаются все чаще. Это страшно. Его охватывает ужас, когда бабушка кричит: «Вот я помру, а ребенка заберут в детский дом!» Он не хочет, чтобы бабушка умирала. Он хочет жить дома. Ему и в голову не приходят мысли о какой-то другой семье, где никто не напивается, не дерется, не бьет посуду. Ему нужно, чтобы кто-то мудрый и сильный помог его маме и бабушке справиться с жизнью.

Забрать ребенка или помочь родителям?

Большинство детей, оставшихся без попечения родителей в нашей стране, воспитываются опекунами-родственниками.

Это без учета огромного количества детей, которые в условно благополучных семьях тоже являются «социальными сиротами». Их родители не ограничены в правах, не лишены прав, но воспитанием занимаются не мама с папой, а исключительно бабушки с дедушками, тети с дядями или чужие люди — няни. Никто не знает, сколько таких детей в нашей стране. Но у мамы с папой, к примеру, карьера или творческая профессия. Или брак распался, а родители находятся в поисках новых отношений. Или в новых отношениях родился новый ребенок, а тот, что от первого брака, живет теперь с бабушкой. К сожалению, не все мамы и папы в такой ситуации способны оценить катастрофические последствия отказа от ответственности за своего ребенка. И малыш растет в дисфункциональной семейной системе: мама и папа отказываются выполнять свои обязанности, снимают с себя ответственность, а ребенок не может удовлетворить в семье основных потребностей, которые связаны

с отношениями с родителями. Роли мам и пап вынужденно берут на себя другие члены семьи. Но **бабушка не может быть бабушкой и мамой одновременно. Дедушка не в состоянии сохранить роль дедушки и при этом полноценно выполнять роль отца.** Это нарушение функций, сбой в иерархии, потеря родителей как важнейших фигур семейной системы.

Расширенная семья (бабушки, дедушки, сестры, братья, тети, дяди и так далее) по возможности должна не принимать родительские обязанности на себя, а оказать максимальную поддержку мамам и папам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации или в сложном положении. Сделать все, чтобы родители излечились, чтобы научились справляться со своими обязанностями. В этом и есть главный ресурс семьи.

Помните известную притчу? Несут люди каждый свой крест, всем тяжело. Но один человек так устал, что больше не может идти. Ему кажется, что его крест тяжелее, длиннее остальных. И тогда он просит тех, кто рядом, отпилить от его креста по кусочку. Люди по доброте душевной помогают, отпиливают, чтобы ему было легче идти. Но вот впереди глубокая пропасть. А за ней — земля Вечного Счастья. И каждый снимает с плеча свой крест, кладет его через пропасть, словно мостик, и с легкостью переходит на другую сторону. Только человек, который всех просил отпиливать от его креста, не может этого сделать — длины теперь не хватает. Так он и проваливается в эту пропасть…

У каждого человека в жизни есть свои задачи и свои обязанности. В какие-то периоды, особенно в кризисы, действительно становится невыносимо тяжело. И именно тогда нужна поддержка близких, родных, чтобы помочь подняться с колен, подставить свое плечо, поддержать в дальнейшем пути. А вот желание «отпилить кусочек от креста» приводит к тому, что в нужный момент его длины просто не хватит, чтобы справиться с жизнью.

Нельзя лишать мать возможности быть матерью, а отца — отцом только потому, что в определенные периоды жизни им становится слишком трудно и они совершают ошибки, спотыкаются, падают. Никто лучше их самих не воспитает их родных детей, а если им недостает ресурсов, качеств или умений, то тут нужно помогать: подбадривать, поддерживать, реабилитировать от зависимостей, укреплять самого родителя. Не принимать на себя его

обязанности. **Малейшее желание мам и пап быть со своими детьми и воспитывать их важно всеми силами, всеми ресурсами поддержать.**

В 2013 году Благотворительный фонд профилактики социального сиротства провел исследование «Отказы матерей от новорожденных: причины и способы предотвращения». Основные причины оказались такими:

- 20% отказов из-за социального неблагополучия (семейная дисфункция);
- 17% отсутствие близкого окружения, способного оказать поддержку;
- 15% неприятие ребенка семьей женщины;
- 13% потрясение во время беременности (часто уход отца ребенка и т. д.).

А главное, в качестве решающей причины отказа были названы внутрисемейные конфликты — в 45% случаев! То есть налаживая внутрисемейные отношения, снижая уровень насилия, критики, угроз, обращая внимание на состояние матерей и отцов, мы как раз занимаемся самым важным делом — сохраняем в семье ребенка.

Конечно, бывают ситуации, в которых родители сами не хотят воспитывать своих детей, не могут этой мысли принять — даже не по причине трудной жизненной ситуации, а вследствие определенных нарушений их психики, гормонального сбоя, отсутствия даже намека на родительский инстинкт или глубоко укоренившегося маргинального образа жизни. Такое в жизни бывает, но все же не так часто, как нам кажется.

Только если никакие способы укрепить родителей ребенка не сработали, именно родные и родственники становятся для него главной опорой и берут на себя обязанности его родителей.

Почему семья родственников — это приоритет для ребенка?

По мнению самих детей, жить в семьях опекунов, которые приходятся им родственниками, намного комфортнее, чем в других приемных семьях. И это хорошо объяснимо.

Ребенок не теряет привычного окружения. Он остается с людьми,

которых хорошо знает. Часто он сохраняет свое личное пространство — не приходится перемещать его из родного дома. Он продолжает ходить в свой детский сад, в свою школу. Стресса намного меньше, чем при полной потере привычного окружения. Адаптация проходит легче. Ну и **главный плюс — ребенок избегает попадания в сиротское учреждение.**

Как на сегодняшний день выглядит для ребенка потеря родной семьи? В дом приходят незнакомые люди — сотрудники опеки и полиции. Чужие тети и дяди в форме оформляют какие-то документы, а потом уводят его с собой, отрывая от родных, дома, от любимых вещей. Даже если в родной семье ему угрожала реальная опасность (родители били, не контролировали себя из-за зависимости, не кормили, не лечили и так далее), с домом все равно связано не только чувство угрозы. Там было много всего — и хорошие моменты, и любовь, и привязанность к кому-то из членов семьи. Например, к бабушке. Конечно, гораздо более справедливым решением было бы удалять из дома сам источник угрозы, а не ребенка. То есть, к примеру, изолировать отчима, который пьет и бьет, создавая угрозу жизни и здоровью ребенка, и оставлять детей с матерью, оказывая ей поддержку. Но на практике пока еще происходит изъятие несовершеннолетних.

Предположим, что сотрудники полиции и опеки будут ласковы. Они станут уговаривать, утешать ребенка. И все же изъятие из родной семьи — это всегда невероятно сильный стресс как для малыша, так и для ребенка постарше. Такое событие чаще всего оборачивается психологической травмой.

Забрав из дома, ребенка размещают в больнице. Там он находится неопределенное время преимущественно один. Считается, что это размещение необходимо для обследования, хотя на деле такая процедура могла бы занять всего несколько часов или в худшем случае пару дней. Однако дети живут в больнице неделями. Дискуссии о том, чтобы не помещать детей, оставшихся без попечения родителей, в стационары, ведется общественниками давно. Эта проблема доведена до высших органов законодательной и исполнительной власти. Даже до самого Президента. Но практика все еще — на момент 2023 года — остается в основном прежней. После больницы ребенка ждет приют. И только потом он перемещается в детский дом.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Много лет назад наша средняя дочка Даша во время одного из откровенных разговоров рассказывала мне о самом страшном периоде в ее жизни — когда она потеряла семью. Сначала ее, совершенно здоровую девочку 9 лет, поместили в больницу на несколько недель. Там ее палату, где были и другие дети, оставшиеся без попечения родителей, закрывали снаружи на швабру, чтобы узники «сиротской палаты» не разбегались. В туалет выпускали по расписанию. Взрослых рядом не было — воспитателей не предусмотрено. Потом она попала в приют: решетки на окнах, камеры даже в душевых, никаких прогулок. И только после всего этого в детский дом. За короткий период произошли три перемещения, во время которых никто и ничего не объяснял ребенку. Сколько лежать в больнице? Что будет завтра? Куда повезут? Что стало с мамой? Когда можно будет ее увидеть? Ответа нет...

Рассказ нашего младшего сына Дани многие годы спустя был словно под копирку. Те же события и чувства. Сначала поместили в больницу и заперли на замок в палате. Если хочешь в туалет, нужно стучать в дверь. Дальше приют — «реабилитационный центр» — со все теми же железными решетками на окнах. Куда повезут дальше? Когда? Кто? Неизвестно. Только после больницы и приюта ребенка ждало распределение в детский дом.

Для чего нужна настолько травмирующая детей система перемещений, неизвестно. В идеале, если ребенок остался без попечения родителей, можно найти родственников, друзей семьи, людей из ближнего окружения или, в конце концов, приемных родителей с готовыми документами, которые смогут принять его хотя бы на время, пока родители не пройдут реабилитацию, или, может быть, навсегда, если будет такая необходимость. Но до сих пор схема перемещений детей, которые подвергались опасности в родной семье, остается прежней. Хотя дети не сделали ничего плохого, они не преступники. Нельзя, не задумываясь, перемещать их из одного учреждения закрытого типа в другое, нанося тем самым одну психологическую травму за другой.

Именно институциональное помещение одновременно с потерей родной семьи для многих детей оборачивается причиной множественных проблем в будущем — задержек в развитии, психических расстройств, сниженного иммунитета. Кроме того, государством тратятся гигантские средства на этот травма-

тический опыт. (Сегодня на содержание одного ребенка-сироты в учреждении направляется от 60 000 до 200 000 рублей ежемесячно. По официальным данным Министерства просвещения на 1 декабря 2018 года, затраты государства составляли от 1 000 000 до 1 328 000 рублей в год на одного ребенка — с тех пор суммы существенно выросли.) И, главное, после этого потребуются гигантские ресурсы приемных родителей и специалистов на реабилитацию ребенка, пережившего потерю родной семьи и целую серию травмирующих перемещений.

К сожалению, некоторые взрослые не в состоянии поставить себя на место детей и пережить в эмоциональном плане то, что переживают они. Процедуры и услуги, которые определяют жизнь несовершеннолетних, работают порой вне учета их истинных интересов и потребностей. И даже не все родственники — родные люди — готовы замечать тот ущерб, который наносит институциональное размещение их ребенку.

Тем временем, согласно научным исследованиям, дети, переходящие под родственную опеку без помещения в сиротские учреждения:

- чаще чувствуют, что «их любят, несмотря ни на что»;
- охотнее соглашаются с утверждением «мне нравятся люди, с которыми я живу»;
- чаще хотят постоянно жить там, где они сейчас живут;
- реже убегают из дома или пытаются это сделать.

В чем плюсы родственной опеки?

Обобщая, предлагаем зафиксировать плюсы сохранения ребенка в родной семье, даже если больше нет никакой возможности реабилитировать его родителей и вернуть их к выполнению своих ролей. В этом случае взять на себя опеку может кто-то из родных — бабушка или дедушка, тетя или дядя, старший брат или старшая сестра. Во всех этих случаях наблюдается:

- снижение остроты травмы потери родителей за счет сохранения семьи;
- отсутствие фиксации родной семьи в сознании ребенка как «плохой», «предавшей его»;
- восприятие ребенком родной семьи как ресурса;

- развитие семейной ответственности;
- сохранение и передача знаний о прошлом ребенка;
- сохранение и поддержка значимых для ребенка связей и отношений;
- сохранение возможности общаться с родственниками, бывать в знакомых местах, пользоваться своими любимыми вещами.

Разумеется, как и в любой ситуации, когда ребенок теряет главную опору в лице родных матери и отца, родственная опека имеет свои минусы. Мы к ним обязательно еще вернемся.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Бабушка продолжала злиться и агрессивно нападать на маму Дани. Та стала, пользуясь каждым удобным случаем, куда-то уходить. Возвращалась спокойная, ни на что не реагировала, никого вокруг не замечала. Довольно быстро выяснилось, что мать употребляет наркотики.

Постепенно обычным делом в доме стали драки двух женщин — так бабушка пыталась призвать мать к порядку. Даня сражался на стороне бабушки с собственной мамой, а потом очень от этого страдал. Чувствовал вину за то, что поднял руку на мать. Отношения в семье все ухудшались, конфликты нарастали. Мать перестала стесняться — приводила в дом чужих мужчин, они употребляли наркотики вместе. Теперь в драках на стороне матери участвовали ее часто сменяющиеся сожители. Дане сильно от них доставалось. Могли отшвырнуть его, как щенка, а могли со всей силы впечатать в стенку.

Когда мальчику было 5 лет, бабушка оформила опеку на него, а мать она лишила родительских прав. Но, по сути, ничего не изменилось. Главой семьи попрежнему оставалась бабушка: она зарабатывала, вела хозяйство, готовила — ни дочь, ни внук к помощи по дому не привлекались.

Когда Дане исполнилось 7 лет, появился отец с предложением маме жить вместе, но он был категорически отвергнут. Мама Дани не смогла простить его, и отец снова пропал. Он опять не проявлял никакого желания участвовать в воспитании сына. Ни до, ни после этого мужчина не помогал материально. Официально он нигде не работал и алиментов не платил. Лишенная прав мама, бабушка-опекун и внук-подопечный продолжали жить в одной комнате коммунальной квартиры. По закону такое невозможно — ребенок должен быть изолирован от родителя, лишенного в отношении его родительских прав, — но на деле других вариантов не было.

Трудности в семье обострились с началом обучения в школе. В 7 лет бабушка сильно избила Даню за то, что он не понимает математику и не может сделать домашнее задание к уроку. Даня разозлился на нее и сам позвонил в полицию — думал, бабушку отругают и она навсегда перестанет его бить. Но приехала полиция вместе с опекой. Бабушка сказала: «Забирайте его и сами учите с ним математику!» Хотела проучить внука за непослушание.

Даню забрали в приют. Так плохо ему еще не было никогда — чужое место, чужие люди. Мальчик мечтал только об одном — скорее вернуться домой.

Бабушка, подождав некоторое время, начала навещать внука с намерением забрать его из приюта. Через несколько месяцев ребенка ей вернули. Проблемы с математикой никуда не делись, зато появился энурез, ночные кошмары, панические атаки. Учиться Даня не мог, потому что каждое домашнее задание вызывало у него теперь непреодолимый ужас.

О чем говорит наука?

Результаты прикладного исследования «Последствия возврата ребенка из замещающей семьи», проведенного профессором Вероникой Нисоновной Ослон, фиксируют следующие данные: любые приемные семьи (родственная опека или нет) чаще всего отказываются от детей, когда те достигают подросткового возраста. Приемные семьи, не являющиеся родственниками, по количеству возвратов лишь незначительно превышают родственников-опекунов (в основном это прародители — бабушки и дедушки). Абсолютному большинству мальчиков к моменту отказа бывает от 13 до 14 лет. Возраст девочек колебался в пределах от 15 до 17 лет.

Любой отказ становится для ребенка очередной серьезной психологической травмой и имеет множественные последствия, которым и было посвящено это исследование. Существенные различия ученые обнаружили между теми подростками, которые никогда ранее не жили в учреждениях для сирот (находились под родственной опекой), и теми, кто провел в детских домах определенное время (до того как попал под неродственную опеку).

Способности к установлению дружеских, доверительных отношений с другими людьми у детей, переживших отказ опекунов, ученые измерили с помощью опросника С. Хартер «Шкала самовосприятия подростка». Те ребята, у которых раньше не было опыта

проживания в учреждениях для сирот, выше оценивали свои потребности и возможности по этому показателю и чаще отмечали, что способны найти друзей, которым «действительно можно доверять». В этом плане они не отличалась от среднестатистических подростков в России. У тех же, кто ранее проживал в учреждениях (даже не более двух лет), дела с доверием обстояли намного хуже. Они были уверены, что невозможно найти друзей, «которым действительно можно доверять».

Идентифицировали себя со своим возрастом чаще те подростки, которые находились под родственной опекой (тест «Человек под дождем»). Для сравнения: дети в группе подростков с институциональным опытом делали это вдвое реже. Такие ребята показывали регресс, больше нуждались в защите и опеке, испытывали заторможенность при взаимодействии с людьми и в целом вполне соответствовали образу ребенка-сироты.

Возможности совладания с трудными жизненными ситуациями (тест «Человек под дождем») оказались выше у тех, кто никогда не жил в детском доме.

Высокий уровень тревоги, негативных эмоциональных переживаний, постоянное ожидание неприятностей отмечалось практически у каждого подростка с институциональным опытом (91,1%). У подростков, возвращенных из-под родственной опеки, эмоциональный фон был более благоприятен (у каждого второго).

Более высокий уровень сформированности потребности в прочной и глубокой привязанности наблюдался у подростков, не имевших институционального опыта (тест ЦТО). Такая характеристика позволит им в дальнейшем выстраивать надежные отношения с людьми.

А в чем причины особых трудностей родственной опеки?

Мы обещали разобрать наравне с плюсами и минусы родственной опеки. Сейчас самое время вернуться к этому вопросу. Итак, особые сложности.

Высокая степень дисфункциональности семьи. Иерархия, как правило, нарушена, роли родителей не выполняются, семейные функции часто сбиты, и, как следствие, многие потребности членов

семьи не удовлетворяются. В статье В. Н. Ослон и Е. В. Косьяновой отмечается: «Сравнительный анализ характеристик развития семейных систем в зависимости от наличия родства с подопечными подростками выявил и более высокий уровень нарушений семейного функционирования в семьях родственной опеки. Установлена взаимосвязь между уровнем дисфункциональности семьи («Тест семейной динамики») и характером событий, предшествующих приему».

Трагические события. Родственная опека возникает чаще всего из-за крайне тяжелых событий в семье, травмирующих и подопечных, и опекунов: смерть родителя ребенка (для сравнения: родственная опека — 37,5%, неродственная — 2,2%), исчезновение родителя ребенка или лишение его родительских прав вследствие тяжелой химической зависимости и невозможности воспитывать детей (42,5%). Когда мы говорим о приемных родителях, не являющихся родственниками ребенка, то их семейная система, как правило, не переживает подобных трагических потрясений непосредственно перед принятием ребенка.

«Вынужденность» приема. Родственники принимают детей не потому, что они долго мечтали о пополнении в своей семье, хотели помочь сироте или обладали избытком ресурсов (личное время, душевные и материальные ресурсы и так далее). Они забирают ребенка, потому что «нельзя иначе». Такие мотивы вызывают глубокое уважение. И при этом предполагают гигантскую работу над собой — то, что мы делаем без внутренней мотивации, без глубинного личного желания, требует от нас гораздо больших усилий. Поэтому необходимым в случаях родственной опеки становится сотрудничество со специалистами, которые поддержат психологически, помогут настроиться на ребенка.

Травматический стресс. Обычно опекуны-родственники испытывают более сильный уровень стресса. У них не было возможности заранее подготовиться к принятию. Они переживают последствия трагических событий в семье, и, соответственно, у них меньше ресурсов для того, чтобы психологически поддерживать ребенка, который тоже испытывает травматический стресс. Снова важным элементом стабилизации становится работа со специалистом, прохождение личной и групповой терапии.

Высокий уровень конфликтности. В родственных семьях он, согласно исследованиям, превышает тот, что фиксируется в дру-

гих приемных семьях. Можно предположить, что это связано с самим фактом опеки, с неготовностью опекунов, со стрессом, а также с низким уровнем навыков положительных коммуникаций. Помните, мы говорили о том, что внутрисемейные конфликты становятся решающим фактором отказа от ребенка в 45% случаев? Над этим вопросом необходимо работать. Здесь хорошую помощь оказали бы школы родителей для родных семей по программе «Азбука счастливой семьи», в которых формируются навыки решения конфликтных ситуаций, выстраивания гармоничных отношений, прививаются навыки бережного общения в семье.

Очевидно, что необходимым решением в случае родственной опеки становится уважительное сопровождение опекунов с момента прихода ребенка в семью, укрепление ресурсов, прохождение опекунами школы родителей и школы приемных родителей, развитие коммуникативных навыков и усиление родительских знаний и умений. Учитывая, что это наиболее сберегающий для ребенка вариант, максимально важно развивать качественную работу по реабилитации опекунов-родственников и детей, перенесших трагические события и получивших тяжелые психологические травмы.

И все же вернемся к главному: если есть хотя бы малейшая мотивация со стороны матери и отца воспитывать своих детей, учиться брать ответственность на себя, развивать свою родительскую позицию — этим нельзя пренебрегать. **Не угрозы, наказания, ограничения и лишения, а принятие, понимание, помощь и поддержка — спутники успешной реабилитации родных родителей детей.**

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда мама шестилетнего Паши села в тюрьму во второй раз за распространение наркотиков — теперь уже на 15 лет, — бабушка поняла, что надежды больше нет. Ограничением родительских прав дело больше не обойдется. Надо срочно подавать на лишение, а внука официально и навсегда забирать под свою опеку.

С Катей было трудно со средней школы: она не слушалась, убегала курить за гаражи, прогуливала уроки. Женщина следила за каждым ее шагом, ругала, отчитывала, даже ремень в руки брала — все без толку. Потом девчонка еще и гулять начала. Вся в отца! Тот был непроходимый бабник, поэтому она и вы-

гнала его. Кате сказала «Летчик». Объяснила: «Разбился во время испытательного полета». А когда та начинала донимать глупыми вопросами: «А расскажи, как вы познакомились? А покажи свадебные фото?» — цыкала на нее и запрещала на эту тему говорить. Постепенно Катя все поняла и с расспросами своими отстала. Правда, примерно в то же время и началось ее трудное поведение.

Паше про маму бабушка солгала проверенным способом: «Умерла». Поплачет и забудет — он еще маленький. А чтобы утешить, объяснила: «Теперь я твоя мама». С тех пор она ни на шаг не отпускала внука от себя. В школу водила за руку, на спортивную секцию тоже. И вроде, казалось, уберегла, но в 13 лет Пашу словно подменили. Он стал обманывать, убегать, прогуливать школу, воровать деньги. Все повторялось, как страшный сон. Когда через год мучений бабушка обнаружила его в своей кровати сразу с двумя девками, всех троих выставила пинками за дверь и тут же пошла писать заявление в опеку.

С обязанностями опекуна она больше не справлялась. Хотя сделала все, что могла...

На примере приведенного выше реального случая видны сразу все негативные особенности родственной опеки, которые создают порой непреодолимые трудности. Дисфункция семьи, трагические события в семье, вынужденная забота о внуке, высокий уровень стресса, низкие коммуникативные навыки взрослого, — все это, какак мы видим, многократно осложнило ситуацию и применение «воспитательных методов», которые в свое время разрушили отношения бабушки Паши с дочерью, его мамой. А еще создание семейной тайны, вычеркивание из жизни девочки ее отца, отказ в теплых доверительных отношениях, авторитарный стиль, гиперопека. Все это приводит обычно к серьезным сбоям в детско-родительских отношениях, а значит, и в поведении ребенка. В случае с внуком недопустимым «приемом» со стороны бабушки стало вычеркивание матери из семейной системы — объявление ее «умершей» и присвоение материнской роли себе.

Подобные вещи чреваты не только обостренным подростковым кризисом и девиантным поведением, но и — в худших ситуациях — полной потерей отношений с ребенком, а также угрозой его психическому здоровью.

В приведенном примере бабушка не попыталась обратиться за профессиональной помощью. И это черта, к сожалению, также свойственная многим прародителям-опекунам. Сложные чувства — стыд, вина, обида на детей, страх за внуков и многое другое — приводят к тому, что в поле зрения специалистов такие семьи попадают уже поздно, в ситуации острого кризиса.

Хотя по определению нуждаются в особом психологическом сопровождении с самого начала, учитывая особенности всех членов семьи по отдельности, а также дисфункциональную семейную систему в целом.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Бабушка умерла, когда Дане исполнилось 16 лет. На мать никакой надежды не было — то в тюрьме, то в больнице. Его забрала к себе под опеку подруга бабушки, но там не сложилось. Даня тяжело переживал смерть единственного близкого человека и столкнулся с тяжелой депрессией. Кроме того, ему все время казалось, что подруга бабушки обкрадывает его — забирает деньги, которые выплачивают на его содержание, а ему ничего не отдает. Не приученный к хозяйству и быту, он не понимал, сколько средств уходит на еду, одежду, на другие товары, которыми он пользуется каждый день. Очередной скандал на этой почве обернулся тем, что Даню забрал орган опеки и попечительства.

Дальше, как у всех, больница, приют, детский дом, новые люди, незнакомые дети. С младшими отношения в детском доме сложились неплохо, а вот старшие угрожали расправой — обещали вывезти в лес и избить до полусмерти. Даня не был похож на них: не так одевался, не так говорил. Этого оказалось достаточного, чтобы его — домашнего подростка — в детском доме возненавидели.

Положение было ужасным. Даня стал просить директора детского дома, чтобы ему срочно нашли приемную семью. Он готов был идти к кому угодно, лишь бы оттуда...

Я пришла к Дане в детский дом в канун Нового года. Коллеги рассказали о нем — мальчик 17 лет, который изо всех сил ищет семью. Шансы успеть с его семейным устройством прежде, чем ему исполнится 18 лет, были ничтожно малы. Мы с мужем поговорили о Дане и решили, что, наверное, сможем ему помочь. Ребенок домашний, знает, что такое семейные отношения, был привязан к бабушке. Особых сложностей с адаптацией мы не ожидали.

Однако у Дани, к сожалению, накопились серьезные проблемы с психическим здоровьем. Еще во время знакомства он пересказал мне собственную медицинскую карту с перечнем всех диагнозов, заболеваний и препаратов, которые получал. Эти особенности здоровья были приобретены ребенком за время жизни в дисфункциональной родной семье.

Сразу скажу, что мы глубоко ошибались, ожидая легкой адаптации — ребенок, перенесший множество психологических травм и воспитанный бабушкой в нарушенной семейной системе, показал нашей семье, что прежних знаний нам явно недостаточно. Предстояло многому заново научиться.

Какими могут быть негативные последствия родственной опеки?

Если пренебрегать поддержкой специалистов, не прилагать усилий к развитию собственных качеств, знаний, умений и зрелости в вопросах воспитания детей (их низкий уровень, по данным исследования Бюро добрых дел «Линия возврата», становится причиной отказа от опекаемых детей в 74% случаев), высоким риском родственной опеки становится не только разрыв семейных отношений, отказ от ребенка, но и негативные особенности в формировании личности детей.

Поскольку наиболее часто ответственность за внуков берут на себя бабушки, разберем возможные негативные последствия воспитания детей прародителями без учета психолого-педагогической и ресурсной поддержки со стороны специалистов.

Семейная дисфункция может привести к психическим расстройствам. Ребенок, многие годы живущий в дисфункциональной семье, теряет опору. Его психологические потребности не удовлетворяются, он не имеет возможности налаживать доверительные, открытые отношения с членами своей семьи. Это мешает его эмоциональному и психологическому развитию. Очень часто, как следствие, возникают повышенная тревожность, расстройства личности и другие особенности.

Конфликт лояльностей вредит формированию личности ребенка. Когда значимые взрослые неосознанно требуют от ребенка выбора — кого из них он любит больше, кто из них для него важнее, — возникает конфликт лояльностей. У ребенка уходит ощущение

безопасности. Мир кажется враждебным и тревожным, потому что в любой момент в нем может произойти конфликт. Возникают сложности в принятии решений: когда знаешь, что твой выбор точно не понравится кому-то из самых важных людей, его очень сложно сделать. Появляется ощущение жесткого деления мира на «своих» и «чужих», следовательно, у ребенка формируется неумение договариваться.

Чрезмерная опека прародителей приводит к беспомощности. Дети, воспитанные бабушками, нередко вырастают несамостоятельными и неприспособленными к жизни. Проблема в том, что в процессе воспитания они не получают необходимой им свободы для развития в соответствии с возрастом. Им не позволяют выполнять обязанности по дому: «Испортишь, сломаешь, прольешь, я быстрее сама». Не разрешают принимать решения: «Я разберусь, что тебе нужно, куда ходить, чем заниматься и с кем дружить». Результатом нередко становится вынужденная беспомощность: ребенок со временем уже и не пытается что-либо предпринять.

Оценочное, критикующее воспитание снижает самооценку. Многим пожилым людям свойственно воспитание через критику, поскольку этот метод знаком им с детства. Однако такой способ коммуникаций приводит к негативным последствиям. Ребенок естественным образом сопротивляется в ответ на критику, взрослый давит еще сильнее, изобретает все более жесткие способы воздействия, разрушаются отношения, и возникает самооценка «я плохой», «я не такой, как надо». Если бы критика, негативная оценка и крик помогали человеку стать лучше, психологи бы только и делали, что ругали своих клиентов и кричали на них. Но правда в том, что подобные вещи работают ровно противоположным образом.

Нельзя сказать, что подобные нарушения встречаются, только когда детей воспитывают прародители. В любых семейных отношениях они будут негативно влиять на ребенка, поэтому стоит примерить все эти ситуации на свою семью и стараться их избегать.

Как восстановить функциональность семьи с родственной опекой?

Давайте рассмотрим несколько условий, которые помогут ребенку под родственной опекой расти и развиваться гармонично, в более благоприятных условиях.

Обучение в школе приемных родителей. Многие прародители отмечают, что они уже вырастили своих детей и им не надо объяснять, как это делать, — опыт есть. Разумеется, это так, но школа приемных родителей дает намного больше — она позволяет лучше узнать себя, проанализировать уже имеющийся опыт, овладеть новыми инструментами воспитания. Такая поддержка не мешает и родным родителям детей — поэтому сегодня активно развиваются школы родителей «Азбука семьи» для родных мам и пап. Очень часто в них приходят за помощью люди, уже обладающие большим опытом воспитания своих детей, и получают там необходимую поддержку.

Помощь специалистов. Если мы говорим о том, что приемная семья представляет собой семью, уже находящуюся в кризисе, вызванным приходом ребенка, то родственная опекунская семья переживает множество кризисов сразу. Ждать, когда поведение ребенка станет девиантным, не стоит: условия для такого развития событий сложились здесь и сейчас. Важно, не откладывая, заниматься профилактикой. При этом бывает довольно сложно увидеть происходящее в своей семье со стороны. Иногда кажется, что мы и без того слишком много делаем, сбиваемся с ног, стараемся изо всех сил. Конечно, это так, когда в семью принят ребенок. Работа с психологом хороша тем, что она позволяет пополнить ресурсы, получить поддержку, а порой и увидеть, что кое-где можно даже меньше стараться и снять лишнее напряжение.

Правда о родителях. Некоторым детям родственники не говорят, кто их настоящие мама и папа, потому что стыдятся иметь в роду людей, которые страдали от зависимостей, болели, применяли насилие, вели криминальный образ жизни и так далее. В итоге дети живут с убеждением, что тетя или бабушка — это мама, а дядя или дедушка — это папа. Такие вещи могут вредить их психическому здоровью: как мы уже знаем, любое искажение семейной системы, смещение ролей, семейные тайны мешают формированию гармоничной личности ребенка.

Сохранение ролей в семье. Бабушка — это бабушка. Мама у ребенка тоже есть, даже если сейчас она не может по разным причинам о нем заботиться. Дедушка — это дедушка. А отец, даже если ребенок его никогда в жизни не видел, все равно имеет место быть: иначе бы ребенок не родился. Образ семейной системы не-

обходимо сохранять в здоровом виде. Тогда у ребенка в будущем появится возможность по этому образу — где есть мама и папа, бабушка и дедушка, братья и сестры и все они на своих местах — создать собственную семью.

Отказ от негативной оценки родителей. Конечно, когда ребенок серьезно пострадал из-за действий папы или мамы, очень тяжело относиться к ним нейтрально. Кроме того, взрослые часто бросаются фразами вроде «ведь вся же семья предупреждала, чтобы она не выходила замуж за этого алкоголика и не рожала от него детей», «ведь говорили ему сто раз, чтобы не путался с этой проституткой — вот добром и не кончилось». Сильные негативные чувства взрослых дети считывают всегда, даже если никто ничего подобного не произносит вслух. Закономерный вопрос: «А что их теперь, хвалить этих родителей, которые покалечили и бросили своего ребенка?» Нет, их не нужно хвалить. И в принципе никаких нереалистичных образов создавать не нужно. В соответствии с возрастом ребенка мы бережно рассказываем ему то, что можно сказать, и стараемся сохранять нейтральность в суждениях. Иначе образ «алкоголика» и «проститутки» ребенок быстро примерит на себя. Все это неизменно работает одним и тем же образом: «если моя мама плохая, то и я плохой», «если мой папа плохой, то и я тоже».

Но ведь чувства прародителей зашкаливают: силы на фоне стресса быстро истощаются, сердце болит, а душу раздирает на части и высказаться некому, потому что осудят.

Высказываться необходимо специалисту, который сопровождает приемные семьи. Именно профессионал должен давать психологическую поддержку в нужном объеме для снижения накала эмоций и обретения ресурса.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Со всеми негативными чувствами можно работать. Последствия самых тяжелых событий можно хотя бы немного смягчить. Для этого требуется поддержка специалистов, и тогда жить, воспитывать ребенка, верить в него и его счастливое будущее становится легче.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Капилина (Пичугина) М. В., Панюшева Т. Д.* Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка / М. В. Капилина (Пичугина), Т. Д. Панюшева. — 2-е изд. — М.: Никея, 2015. — 432 с.
- *Машкова Диана.* Наши дети. Азбука семьи: [роман]. — М.: Эксмо, 2021. — 442 с.
- *Санаев П. В.* Похороните меня за плинтусом: повесть / Павел Санаев. — М.: АСТ, 2013. — 285, [2] с.

Список используемой научной литературы

- *Двуреченская Л., Убоженко А., Ордина З., Василькова Э., Мишанина Н., Митрофанова М.* «Родные люди»: программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой / Под ред. Т. О. Арчаковой. — М.: БДФ «Виктория», 2022. — 90 с.
- *Ослон В. Н.* Возвраты из замещающих семей: последствия для дальнейшего развития ребенка (по результатам эмпирического исследования) [Текст] / В. Н. Ослон // Детский Дом. — 2009. — № 4. — С. 17–20.
- *Ослон В. Н.* Влияние травмы сиротства на аффективно-личностную сферу подростка в условиях родственной и неродственной опеки / *В. Н. Ослон, Е. В. Косьянова*, Москва // На пороге взросления: сборник научных статей [III всероссийской научно-практической конференции, 23–25.11.2011] / ред. Л. Ф. Обухова, И. А. Корепанова. — М.: Московский городской психолого-педагогический университет, 2011. — С. 227–237.
- Отчет о результатах исследования факторов влияния на возврат приемных детей подросткового возраста из приемных семей, проживающих в сельской местности / [Электронный ресурс] — URL: https://www.usynovite.ru/f/forum-2021/materialy/2/Chuprakova.pdf под редакцией Газаряна А. — М.: БФ «Бюро добрых дел», 2021.
- *Хромов К. Неретина А.* Исследование. Отказы матерей от новорожденных: причины и способы предотвращения / Благотворительный фонд профилактики социального сиротства, Лаборатория социальных программ. М., 2013.

ЗАДАНИЕ 1. «КРИЗИС В РОДНОЙ СЕМЬЕ»

Цель задания: проанализировать причины развития семейного неблагополучия и угрозы социального сиротства в родной семье ребенка.

1. Пожалуйста, перечитайте историю Дани (ключевая история урока) и выпишите те кризисы, с которыми столкнулась семья.

2. Кому и какая помощь в семье требовалась, на ваш взгляд, в момент отказа отца Дани от участия в его воспитании? Перечислите этих людей и варианты помощи им. Отметьте, кто мог такую помощь оказать.

3. Обсудите с Напарником путь возникновения семейного неблагополучия в родной семье ребенка. Сделайте свои выводы о комплексных причинах семейного неблагополучия.

ЗАДАНИЕ 2. «НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ»

Цель задания: проследить связь между негативным детским опытом и родительскими качествами, умениями человека.

1. Пользуясь текстом истории Дани, оцените, пожалуйста, уровень негативного детского опыта его МАМЫ. На каждый поставленный вопрос отвечайте ДА или НЕТ, исходя из доступной вам информации.

   _____ Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с мамой Дани в ее детстве, часто или очень часто бранил ее, оскорблял, притеснял и унижал? Возможно, он действовал таким образом, что женищна боялась физического насилия?

   _____ Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с ней в детстве, часто или очень часто толкал ее, хватал, шлепал или бросал в нее что-нибудь? Возможно, у нее остались следы удара или женщина получила травму?

   _____ Случалось ли так, что взрослый или кто-нибудь старше мамы Дани в ее детстве минимум на 5 лет когда-либо трогал, или ласкал ее, или заставлял трогать его(ее) тело с намеком на секс? Или намеревался, или совершал над ней сексуальное насилие?

   _____ Случалось ли так, что мама Дани в ее детстве часто или очень часто ощущала, что никто в ее семье не любит ее или не проявляет к ней интереса? Возможно, она чувствовала, что члены ее семьи не заботятся друг о друге, не чувствуют близости, не поддерживают друг друга?

   _____ Случалось ли так, что мама Дани в ее детстве часто или очень часто ощущала, что ей не хватает еды, что никто ее не защищает? Возможно, ей приходилось носить грязную одежду? Возможно, ее родители были слишком пьяны или под воздействием наркотиков, чтобы заботиться о ней?

   _____ Возможно, мама Дани в ее детстве потеряла своего биологического родителя по причине развода, отказа от нее, его смерти или любой другой причине?

   _____ Случалось ли так, что ее маму (бабушку Дани) или другого близкого человека часто или очень часто толкали, хватали, избивали или бросали что-нибудь в нее(него)? Возможно, ей(ему) угрожали ружьем или ножом? Возможно, это происходило на глазах мамы Дани в детстве?

_____ Проживала ли мама Дани в ее детстве с кем-либо, кто был склонен к злоупотреблению спиртным, или был алкоголиком, или употреблял наркотики?

_____ Страдал ли кто-то из домочадцев мамы Дани в ее детстве депрессией или психологическими заболеваниями? Пытался ли кто-то из домочадцев покончить с собой?

_____ Сидел ли кто-то из домочадцев мамы Дани в тюрьме?

2. Посчитайте количество ответов ДА и запишите цифру. Это и будет баллом негативного детского опыта мамы Дани. Если он превысил **число 4,** это говорит о необходимости бережной подготовки к родительству, посещения школы родителей и особой поддержки молодой мамы со стороны ее семьи.

3. Как вы думаете, почему негативный детский опыт влияет на формирование у человека родительских навыков и умений? Запишите свои мысли и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «РЕАБИЛИТАЦИЯ СЕМЬИ»

1. Пожалуйста, перечислите сильные, на ваш взгляд, стороны семьи Дани (бабушки и мамы).

2. Пожалуйста, перечислите слабые, на ваш взгляд, стороны семьи Дани (бабушки и мамы).

3. Что, по-вашему, помогло бы семье мальчика лучше использовать свои сильные стороны? Какое участие отца ребенка, а также помощь соседей, родных, общества и государства могло бы сработать на преодоление семейного кризиса в момент рождения Дани?

4. Поделитесь своими мыслями и выводами с Напарником.

Урок 6

Как приемный ребенок в семье может влиять на брак?

Супружеские отношения в приемной семье. Готовность обоих супругов к принятию. Угрозы и ресурсы супружества. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Марина и Алексей прожили в браке почти два года, прежде чем решились на усыновление. Они оба страстно хотели детей, мечтали о дочке или сыне. Но, если Алексей к 35 годам в целом уже смирился с их вынужденной бездетностью, для Марины перспектива никогда не стать мамой казалась невозможной. Она непрестанно искала и обдумывала варианты. Идею ЭКО они с мужем отбросили после беседы со своим батюшкой, а вот на усыновление отец их благословил. Правда, велел не торопиться и все хорошо обдумать. Алексей так и собирался поступить, справедливо полагая, что время у них еще есть, но Марина не могла больше ждать. Жизнь без ребенка казалась женщине пустой и бессмысленной.

— Я записала нас на собеседование в школу приемных родителей! — сообщила сияющая Марина буквально через несколько дней.

— Подожди, — Алексей запротестовал, — мы с тобой еще не все обсудили. Я вообще не уверен, что смогу полюбить чужого ребенка.

— Леша, — Марина не собиралась сдаваться, — вот для этого школа приемных родителей и существует! Там все поймешь. Я еле-еле нашла свободные места. Если сейчас откажемся, еще неизвестно, сколько потом придется ждать.

— Ладно, — Алексей тяжело вздохнул: он не хотел огорчать жену.

Начались занятия. Однако чем дальше они продвигались по темам — мотивация приемных родителей, их ожидания, качества и умения, — тем больше Алексей убеждался, что усыновление — это вообще не его путь. Ему заранее

не нравилось прошлое, которое могло быть у их ребенка, не привлекала идея о том, что родные родители имеют для ребенка какое-то значение, даже если он их никогда в жизни не видел.

Так не пойдет. Алексей хотел собственного ребенка. Своего!

Какие чувства помогают супругам в приемной семье?

О важности любви и других положительных чувств между родителями родных детей мы рассказывали в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи» в Уроке 1.3 «С чего начинается детство?». Речь шла о единстве матери и отца, о партнерских отношениях между супругами, о понимании потребностей друг друга и их адекватном удовлетворении. Рекомендуем перечитать этот Урок, прежде чем приступить к изучению супружеских отношений в приемной семье.

Но чем же отличаемся мы — приемные мамы и папы — в плане брака? Только одним: нашим супружеским отношениям требуется еще больше прочности и устойчивости. Приход в семью каждого ребенка запускает ненормативный кризис. Каждая новая адаптация будет «испытывать нас на прочность». Любой ребенок, прошедший через потерю родной семьи, бессознательно создает угрозу для брака, поскольку у него огромная неудовлетворенная потребность в любви, в принятии, и он нередко буквально «замыкает на себе» маму (реже папу). Многие мамы рассказывают о том, что приемные дети не хотят ни с кем их делить, ревнуют, ни на шаг от себя не отпускают, стремятся все время быть на руках или рядом. Так дети пытаются «добрать» заботу, внимание, любовь — все, чего им долгое время не хватало. Иногда случаются и более сложные ситуации, особенно если речь идет о подростке, — ребенок вполне осознанно пытается поссорить мать и отца, разлучить их, чтобы приобрести дополнительные выгоды (пользоваться благами одновременно от обоих родителей, которые теперь не общаются между собой) или занять место кого-то из двух родителей в семейной иерархии. Изредка в приемных семьях происходят и крайне негативные события — желая отомстить за несправедливое, на его взгляд, наказание, за кажущийся недостаток внимания и любви, подросток может

оговорить одного из родителей. Например, обвинить в сексуальном домогательстве. Через такое испытание далеко не каждая семья в состоянии пройти без потерь. **Нужно очень много доверия, знания и понимания друг друга, чтобы справиться с вызовами, которые порой бросает нам приемное родительство.** И это, как правило, не дается только по факту брака, а приобретается годами общения, дружбы, заботы, внимания и любви.

Но сразу хочу отметить — и это очень важно, — любая информация от ребенка всегда должна быть бережно принята и проверена. Ни в коем случае нельзя игнорировать или отрицать слова ребенка о насилии или сексуальном насилии, как бы близок вам ни был человек, о котором идет речь. Будучи приемными родителями, мы несем полную ответственность за благополучие своих приемных детей. Необходимо смотреть правде в глаза: случаи, когда дети подвергались в приемных семьях избиениям, домогательствам и насилию, известны. Статистика говорит о том, что в приемных семьях такое происходит в процентном отношении реже, чем в родных, и намного реже, чем в детских домах. Но это не повод снижать уровень бдительности! Сегодня речь идет о том, что необходима тщательная подготовка всех взрослых членов семьи перед принятием ребенка. Эта мера не случайна, она обоснована практикой.

Но вернемся непосредственно к теме Урока, к отношениям между супругами.

Влюбленность или любовь между супругами?

Когда мы испытываем к другому человеку сильные положительные чувства, такое состояние принято назвать влюбленностью. Казалось бы, то же определение можно дать и любви, но все не настолько просто.

У влюбленности есть несколько особых характеристик:

- влюбленность — это не сознательный выбор человека;
- мы видим идеал и не видим реальности, когда влюблены;
- влюбленность продиктована инстинктом;
- влюбленность — это компонент брачного поведения;
- влюбленность способствует продолжению рода.

Главное отличие «влюбленности» от «любви» в том, что первое — это неосознанный выбор. Влюбленность возникает сама собой, и также — сама собой — может пройти. Согласитесь, это вовсе не то, что необходимо приемной семье, которая призвана стать для ребенка, уже прошедшего в жизни через тяжелые испытания, надежной опорой и постоянной защитой. Согласно Гэри Чепмену, известному писателю и доктору философии, «**любовь — это акт воли, она требует дисциплины и признает необходимость роста**». Это именно то, к чему нам, приемным семьям, и стоит стремиться.

Местоимения, по которым можно узнать влюбленность, это: я, мне, мой, он, она, ему, ей, его. То есть во многом это история только личных потребностей. Когда же речь заходит о зрелой любви, с ощущением целостности и общности появляются такие слова, как: мы, наш, нам и так далее. Появляется пара.

Любовь возникает не так быстро, как влюбленность. Она зреет месяцами, а иногда и годами. Любимый человек начинает привлекать как индивидуальность, как личность. **Зрелая любовь может длиться всю жизнь, и она выдерживает испытания трудностями, разлукой, недостатками, даже воспитанием приемных детей.** Влюбленный сконцентрирован не на партнере, а на своих ощущениях рядом с ним. А вот любящий человек уже способен думать о своем партнере и его потребностях. Недостатки, которые не замечаются или отрицаются в состоянии влюбленности, в случае любви осознаются и принимаются безусловно. Как правило, зрелая любовь объединяет. У партнеров возникают общие интересы, дела, перспективы, цели. Согласитесь, это важный аспект на пути к принятию ребенка в семью. Зрелой любви сопутствует личностный рост и саморазвитие. С человеком, которого по-настоящему любишь, спокойно, безопасно, тепло и интересно.

Обычно говорят о 7 стадиях развития любви.

1. **Влюбленность.** Страсть, чувства, романтика, эйфория, приподнятое настроение. Долго в таком напряженном режиме нервная система работать не может, и все постепенно угасает. Это состояние дано, чтобы психологически и физически привязать двух людей друг к другу.
2. **Пресыщение.** Отношения становятся обыденностью, проявляются недостатки партнера. Причем сам он не меняется: это наш

мозг, вернувшийся в обычный режим работы, начинает воспринимать «любимого» реалистично. Возникают разногласия и конфликты.

3. **Отвращение.** Период ссор и разочарований, выяснения отношений. Кажется, что он(а) не тот(та): «Где были мои глаза, когда я влюбился в тебя?», «Что у нас может быть общего вообще?», «Мы слишком разные, чтобы быть вместе!». Как будто появилась лупа, которая увеличивает недостатки партнера, и приходится концентрироваться только на этом. Все эти сомнения в правильности выбора часто приводят пары к расставанию. Это самый тяжелый из этапов любви, и большинство пар в этот период распадается (спустя 18–25 месяцев отношений). Как правило, люди считают, что с новым человеком все будет иначе, и попадают в очередное колесо «влюбленность-пресыщение-отвращение».
4. **Смирение.** Приходит к тем, что осознает, что ссоры и скандалы не стоят потери любимого человека. Что отношения — самая высокая ценность в жизни. Сам по себе этот период ни с одной парой не случается, а наступает в результате большой работы каждого над собой и обоих над отношениями. Мы развиваемся и учимся быть с кем-то, кто отличается от нас. Приходит понимание, что супруг — тоже личность со всеми своими достоинствами и недостатками. «Поле битвы» превращается наконец в «стол переговоров». Понимание, прощение, умение слышать себя и другого — верные спутники этого этапа.
5. **Уважение.** Это уже признак зрелой любви. В паре появляется желание сотрудничать и доставлять друг другу радость, удовольствие. Хочется делать это безвозмездно и бескорыстно. Не потому, что «ты — мне, я — тебе», а потому что приятно радовать любимого человека. Ссор становится все меньше. Бывает, что оба партнера одновременно доходят до этой стадии. Но бывает, что один — тот, кто выбрал «служение», — подтягивает другого за собой.
6. **Дружба.** Многое уже позади. Супруг хорошо изучен, но при этом интересен как личность. Вопросы и проблемы решаются в диалоге. Появляется уверенность друг в друге, царит атмосфера доверия и поддержки. Эта стадия очень комфортна и может длиться много лет (7–10 лет, включая период уважения). Вместе становится хорошо.

7. **Зрелая любовь.** То, к чему многие идут так долго (и далеко не все доходят). То, до чего нужно дорасти и дозреть психологически. Такую любовь как раз можно отнести к сознательному выбору: мы сами выбираем любить супруга, какие бы трудности ни приготовила нам жизнь, мы сами выбираем заботиться о наших чувствах, холить и лелеять их. Духовное единение, понимание друг друга, бескорыстная забота и умиротворение. Привязанность и душевная связь, которую не так-то просто разрушить.

Такая любовь становится уже прочным основанием для того, чтобы вместе справиться с любыми самыми сложными задачами в жизни. Включая усыновление или принятие под опеку детей-сирот.

Что такое нормативные семейные кризисы?

В Уроке 4, обсуждая семейную систему, мы уже упоминали о нормативных и ненормативных кризисах. Давайте остановимся на них подробнее. Как вы, наверное, помните, приход ребенка в семью является ситуацией ненормативного кризиса. Поэтому очень важно избегать «накладок» и планировать усыновление, принятие под опеку на тот период, когда семья находится не в кризисном, а в стабильном состоянии.

Нормативные кризисы неизбежно переживает каждая семья. Основная действующая классификация семейных кризисов носит имя знаменитого американского психотерапевта Вирджинии Сатир. Она называет 10 основных проблемных моментов, с которыми сталкивается в семейной жизни каждая пара.

1. Рождение первенца.
2. Освоение ребенком речи.
3. Его поступление в школу.
4. Его подростковый период, который накладывается на кризис среднего возраста у родителей.
5. Синдром «пустого гнезда» — уход детей из семьи.
6. Создание детьми собственных семей.
7. Климакс у жены.
8. Уменьшение либидо у мужа.
9. Освоение новых ролей — бабушки и дедушки.
10. Смерть одного из супругов.

Если мы понимаем, что в эти периоды наша семья не стабильна и может не выдержать ненормативного кризиса прихода и адаптации ребенка, то с вниманием отнесемся к своим ресурсам, к принятию решения.

Что такое ненормативные семейные кризисы?

Психологи Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис выделяют другие кризисы семейной жизни, которые связаны с неблагоприятными условиями существования и проблемами, возникающими на разных этапах. Так называемые ненормативные семейные кризисы. К ним относятся:

- болезнь одного из супругов;
- социально-экономические процессы (финансовый кризис, война);
- супружеская измена;
- конфликты с окружающими людьми;
- жилищно-бытовые проблемы;
- изменение социального статуса одного из супругов;
- чрезмерная нагрузка;
- состояние развода;
- домашнее насилие;
- усыновление, опекунство.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Алексей продолжал вместе с Мариной посещать школу приемных родителей, но в глубине души все для себя уже решил: не станет он никого усыновлять.

Только вот поговорить об этом с женой оказалось невыносимо сложно. С ней вообще стало невозможно говорить ни о чем, кроме ребенка, — идея усыновления сделала ее одержимой. Постепенно даже супружескую близость она стала считать чем-то необязательным, лишним и все чаще отказывала Алексею, говоря, что устала, нет настроения, болит голова. Однажды вообще сразила супруга наповал: «А зачем, если мы все равно не можем зачать детей?» После этой фразы он неделю ходил как в воду опущенный.

Во время беседы с батюшкой не удержался, задал вопрос. Батюшка долго молчал, потом ответил словами апостола Павла: «Каждый имей жену свою, и каждая имей своего мужа; Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена; Не уклоняйтесь друг от дру-

га, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе...» Марине он этот разговор пересказал, но женщина только пожала плечами и возразила, что если цель — наслаждение без естественного последствия рожать детей, то это все равно блуд. Детей родить они не могут. Значит, пусть даже и супружеская близость, а все равно беззаконная.

Алексей поверить не мог, что они с женой так по-разному смотрят на мир. На все, включая супружество и отношения. Почти два года женаты, а оказалось, что совершенно чужие люди. «Ничего общего, — сокрушался он, — и куда я только смотрел, когда женился на ней?» Даже находиться с Мариной в одной комнате для него стало невыносимо. Душила обида на несправедливость жизни, на то, что он так сильно ошибся.

Через неделю Алексей стал оказывать знаки внимания одной из девушек на работе. Людочка пришла к ним офис-менеджером сразу же после института. Молодая, смешливая, ни о чем не спрашивает, каждому пустяку радуется. С ней было легко, а главное, никаких разговоров о детях.

Почему в приемной семье важна роль мужчины?

Любовь между супругами, приемными матерью и отцом, — это основа психологического благополучия детей, а еще пример адекватной модели семьи, которую дети смогут реализовать в своем будущем. Если такой модели в жизни ребенка нет, а есть прежний неблагополучный опыт и сегодняшний, тоже не самый удачный, создать крепкую семью во взрослом будущем приемным детям будет непросто. У девочки может не сложиться достоверный образ жены, матери в семье, а мальчику неоткуда будет взять образ мужа, отца.

Статистика говорит о том, что более 40% детей в нашей стране воспитываются одним родителем. Многие усыновители или опекуны тоже не состоят в браке, когда принимают ребенка. Но это вовсе не значит, что для гармоничного развития детям не нужны оба родителя, не требуется влияния женского и мужского начала для формирования личности. Задача общества и государства сегодня состоит в том, чтобы вернуть институту семьи традиции и устойчивость, помочь семьям с детьми сохранять брак. Однако конкретные решения в определенно взятой семье всегда остаются за супругами,

поэтому важно работать над собой и над развитием своих отношений, а не сдаваться на этапе, когда влюбленность уже прошла, а до зрелой любви еще далеко.

Мужчины в вопросах создания и сохранения семьи, рождения (или принятия) и воспитания детей играют ключевую роль. Они не «помощники» жены, когда речь идет о браке, о детях. Они являются равноправными партнерами. Ответственность за детей в семье в равной мере лежит на обоих родителях. Нет ничего такого, кроме непосредственно вынашивания и рождения ребенка, на что мужчины физически или психологически не способны. Более того, многие вопросы, особенно те, что связаны с контактами с внешним миром, именно папами решаются гораздо успешнее, чем мамами. Это объяснимо, потому что психологически для ребенка отец, а не мать, является проводником в «большой мир». Посещение врача, сопровождение в детский сад или школу, участие в родительских собраниях — это те задачи, в которых отцы чаще всего преуспевают лучше матерей. Добиваются большей четкости и более конструктивных решений.

Современные научные исследования показали, что одним из ключевых факторов успешного протекания беременности и формирования взаимоотношений между супругами на этапе ожидания ребенка является роль мужа (подробнее об этом можно прочесть у Манерова В. Х. «Воспитание отцов»).

Период ожидания ребенка в семье и в целом влияние приема в семью ребенка-сироты на супружеские отношения изучено пока недостаточно — в России не проводилось сколько-нибудь серьезных и глубоких исследований на эту тему. Но можно смело предположить, что принципы в любом случае схожи.

Роль мужчины в приемной семье ключевая. Каким будет ожидание ребенка, путь к нему, как будут складываться отношения в паре после появления ребенка в семье, во многом — как и в случае беременности — зависит от будущего отца. **Укрепить брак и подготовиться к предстоящим трудностям приемного родительства помогает положительный настрой мужчины, его желание принять ребенка в свою семью.** И, напротив, нежелание мужчины, его стратегия избегания, перекладывание всей ответственности на женщину, фактически разрушает брак, а еще ставит под угрозу принятие и успешную адаптацию ребенка в семье.

Что мы можем сделать для своей супружеской пары, чтобы избежать негативных последствий принятия?

Не торопиться. Дождаться, когда оба в равной мере будут настроены на усыновление или принятие под опеку. Некоторым супругам помогает прийти к единому мнению чтение книг по теме усыновления, просмотр документальных и художественных фильмов о детях-сиротах, детских домах, а также общение с другими усыновителями и приемными родителями.

Избегать давления, ультиматумов, уговоров и нереалистичных обещаний. «Я все буду делать сам(а), тебе ни о чем не придется заботиться,» — довольно безответственное заявление со стороны одного из супругов, когда речь идет о будущем приемном ребенке. Во-первых, как мы уже выяснили на Уроке 4 «Какое значение имеет семейная система в принятии детей?», отношения у ребенка должны формироваться в равной степени и с приемной матерью, и с приемным отцом. А во-вторых, довольно недальновидно заранее отрицать свою потребность в дополнительных ресурсах. Воспитание приемного ребенка — это большой физический, психологический и моральный труд. Если у женщины или мужчины нет поддержки и равного по ответственности партнера в процессе воспитания, шансы на психологическое выгорание возрастают многократно.

Улучшать супружеские отношения. Пока ребенок еще не пришел в семью, самое время сосредоточиться друг на друге. Поговорить о своих отношениях, чувствах, потребностях. Не прятаться за размышлениями о будущем, а уделить время настоящему. Непосредственно о способах улучшения супружеских отношений мы поговорим ниже.

Поехать вдвоем с супругом в отпуск. Формат (путешествие в другие города, палатка на берегу любимого озера и так далее) каждая семья выберет самостоятельно. Но в любом случае отпуск станет хорошим решением непосредственно перед принятием ребенка в свою семью. Во-первых, еще неизвестно, когда потом представится возможность вдвоем отдохнуть. А во-вторых, важно настроиться друг на друга, подарить себе «второй медовый месяц» и набраться сил как минимум на год. Обычно самый сложный период адаптации, который потребует максимального включения и больших усилий обоих супругов, длится как раз примерно около года.

Как укрепить брак будущим приемным родителям?

Все необходимые меры по укреплению брака и возврата ему полной функциональности должны быть предприняты до момента принятия ребенка в семью. Если муж раздражает жену и, наоборот, если нет душевной близости и радости общения, если постоянно разгораются ссоры из-за разных взглядов на жизнь, если один из супругов не удовлетворяет другого в сексуальном плане, если маячит угроза развода и так далее — это неподходящее время для того, чтобы принимать ребенка в семью.

Взрослым необходимо сначала разобраться со своими проблемами, а потом уже думать о том, чтобы рожать или усыновлять детей. Как разобраться? Давайте рассмотрим несколько обязательных форм заботы об отношениях в браке. Они ничего не стоят и не требуют грандиозных усилий. Но при этом станут прекрасным подспорьем для супружеской пары и на этапе принятия ребенка, и после пополнения семьи.

Проводить время вдвоем. У нас обычно находится масса срочных и важных дел, которые не позволяют супругам побыть вдвоем. То слишком много работы, то бытовые задачи, то с детьми надо заниматься, делать уроки, ходить на прогулки и так далее. С появлением приемного ребенка времени, разумеется, становится еще меньше. Но **хотя бы 30 минут в день наедине — это необходимый минимум для любой супружеской пары.** Не просто «да, надо бы», а уже сейчас внесите в свой график и закрепите как «время для мамы и папы — это святое». В моем ежедневнике на каждый день на 19:30 — после семейного ужина — стоит в расписании имя супруга. Будем мы в это время разговаривать, пойдем гулять или посидим молча рядом — наше личное дело, как захотим. Но эти 30 минут принадлежат только нам, и дети об этом знают.

Разговаривать. Мы уже взрослые люди и прекрасно знаем, что многие проблемы в отношениях происходят из-за неумения или нежелания выразить свои мысли, чувства и потребности словами. Нужно учиться разговаривать. Освоив этот навык ради отношений с супругом, мы проделаем огромную работу и для будущего общения со своими детьми. **Использовать «Я-сообщения», активное слушание, бережные коммуникации в приемной семье необходимо.** Согласитесь, выражение одного и того же чувства раз-

ными способами имеет совершенно иной эффект и последствия. Одно дело, если человек в ярости начинает крушить мебель или бить посуду, и совершенно другое, если умеет сказать словами: «Я сейчас в ярости, мне нужно прийти в себя, и потом мы поговорим. Пока мне слишком больно от того, что меня не понимает мой самый близкий человек». Первый вариант заставляет усомниться в его адекватности, внушает страх, второй — настраивает на диалог. О выстраивании положительных коммуникаций в семье немало написано в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи». Также хорошим подспорьем в подготовке станет книга «Ненасильственное общение: язык жизни» Маршалла Розенберга.

Ходить на свидания. Спросите женатых людей из вашего окружения, когда они в последний раз ходили на свидание друг с другом. Задайте этот вопрос себе. Чаще всего супруги даже не могут вспомнить, когда такое было в последний раз, или начинают «путаться в показаниях». Хотя это еще одна простая и обязательная форма заботы о супружеских отношениях. Минимум раз в неделю маме и папе просто необходимо ходить на свидания. Все отговорки «не с кем оставить ребенка», «нет времени» и так далее говорят об отсутствии желания. Если нам не с кем оставить ребенка, значит, мы плохо подготовились к его принятию, не позаботились о круге социальной поддержки (родственники, друзья и так далее). Если у нас «нет времени», значит, нет воли работать над отношениями. Но так мы рискуем завести свой брак в тупик. **Свидание для мамы с папой один раз в неделю — обязательный элемент жизни приемной семьи.** Это может быть что угодно: прогулка, кино, театр, отель, баня, парк, лес, пустая дача — своя или друзей — и прочее. Каждая пара выбирает по себе и по настроению. Единственным исключением может стать время сразу после рождения или после усыновления (принятия под опеку) ребенка. Действительно, это сложный период, когда «мама рядом» для малыша — базовое условие безопасности и спокойствия. Но не стоит слишком затягивать: пара часов в неделю со взрослым, которого ребенок хорошо знает, ради свидания мамы с папой принесет больше пользы, чем вреда.

Мы с мужем задумались обо всех этих способах и стали применять их на практике только в процессе подготовки к усыновлению. А раньше, пока растили родную дочку, никакой сознательной заботы о супружеских отношениях в нашей семье, к сожалению, не было.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Наш с мужем брак даже с натяжкой нельзя было назвать идеальным. Мы поженились студентами, не понимая сути супружеских отношений и тем более родительства. В первые 10–15 лет нередко обвиняли друг друга, часто ссорились, пытались развестись. Постепенно, воспитывая старшую родную дочку, мы стали понимать, что отношения между мужем и женой самым прямым образом влияют на детей в семье — на их настроение, поведение и даже здоровье. Поэтому к усыновлению уже стали готовиться целенаправленно: прошли через семейную психотерапию, посетили сексолога, научились понимать потребности друг друга и заботиться о своих отношениях. Только после этого пришли в школу приемных родителей. Важным условием стало то, что мы уже оба одинаково сильно хотели усыновить ребенка. До этого много лет ситуация была неоднозначной — то мне казалось, что мы не справимся, то муж сомневался в наших силах. Кроме того, отношения между нами все еще оставляли желать лучшего. Приходилось много раз откладывать усыновление и работать над улучшениями в собственной семье. Подробно наш путь описан в книге «Наши дети. Азбука семьи».

На личном опыте мы прошли фактически через реконструкцию своего брака. Сумели преодолеть весь путь от влюбленности до зрелой любви. Стали придерживаться правил, о которых написали выше. И еще важным этапом работы над отношениями стало прояснение потребностей друг друга. По очереди мы задавали друг другу простой вопрос: «Что тебе помогает чувствовать себя любимым(-ой)?» В результате получилось два несложных для реализации списка.

Оказалось, что для супруга важны:

1. Признание его успехов в форме положительного подкрепления (похвалы) — профессиональных 1–2 раза в неделю, бытовых ежедневно;
2. Бытовая забота — принести чай/конфетку/фрукт, приготовить что-то, сделать какой-то приятный сюрприз 2–3 раза в неделю;
3. Поговорить/послушать, спросить/рассказать, ежедневные беседы наедине от 30 минут до 1 часа;
4. Возможность побыть одному: заняться спортом, почитать книгу, поиграть в компьютер 3–4 раза в неделю в будние дни;
5. Съездить один раз в полгода куда-то одному (турнир, командировка).

Для меня важны:
1. Минимум 8 объятий в день.
2. Минимум 3 поцелуя в день.
3. Поездки куда-то вдвоем 2–3 раза в год (отдых или командировка).
4. Разговоры наедине о нас — о супруге или обо мне (не о детях, работе или событиях в мире) минимум 30 минут в день.

Согласитесь, довольно разные списки. Совпадает всего лишь один пункт — о ежедневных разговорах наедине. Но эта разность говорит только о том, что мы по-разному понимаем приоритеты заботы. У каждого свои способы выражения любви. А не о том, что супруга абсолютно не интересует то, что волнует меня, и наоборот. Конечно, это не так. Но для супруга в качестве проявления любви важна забота через действия, слова, соблюдение личного пространства, а для меня — через тактильный контакт, слова и время наедине. Необходимо было свериться, проговорить эти детали. Это может сделать любая пара.

Однако, если самостоятельно проговорить потребности каждого супруга не получается и конструктивный диалог не строится, важно обратиться за помощью к специалистам. Самыми эффективными в ситуациях супружеских разногласий могут стать:
- **семейный психолог** — специалист, помогающий семьям преодолевать конфликты и находить точки соприкосновения друг с другом;
- **семейный психотерапевт** — помогает разобраться членам одной семьи в их супружеских, детско-родительских или партнерских отношениях;
- **сексолог** — занимается вопросами сексуального здоровья у мужчин и женщин, а также проводит профилактические мероприятия, консультации и просветительскую работу.

За 7 лет подготовки к усыновлению ребенка мы успели посетить всех троих. И не напрасно.

Как я уже писала выше, исследований о влиянии усыновления (опекунства) на брак пока еще, к сожалению, не было проведено в нашей стране. Но практическая работа с приемными семьями на протяжении многих лет показывает две тенденции — одна часть семей распадается после принятия ребенка, супруги разводятся ино-

гда быстро, иногда спустя годы. А другая часть семей, как это ни удивительно, в конечном счете улучшает и укрепляет отношения в своей паре. За счет работы над собой, заботы об отношениях, укрепления общих ценностей и целей.

К какой из этих групп хотите относиться вы, зависит от осознанного решения — вашего и супруга. Обстоятельства только создают условия для необходимых изменений.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Алексей объявил Марине о том, что он намерен подать на развод. Марина уже готовилась к усыновлению трехлетнего Никиты. Алексею показалось, супруга даже и не услышала его — как будто он говорит о чем-то незначительном, о ерунде. Кивнула как ни в чем не бывало и сообщила, что ей нужно срочно лететь в Иркутскую область за сыном.

Несмотря на обиду и разочарование Алексей решил, что будет помогать Марине с ребенком. Поговорил с батюшкой, тот одобрил намерения поддерживать сироту, которого заберет Марина. Сказал, что она всегда сможет рассчитывать и на их приход. Про развод просил еще много раз подумать, не спешить, Марина немного успокоится после усыновления, и все, возможно, наладится. Но про это Алексей уже все решил.

Когда Марина приехала за Никитой — в дом ребенка отдаленного поселка Сибири, — выяснилось, что у мальчика проблемы с сердцем и ему потребуется серьезная операция в Москве. Недолго думая, Алексей отдал деньги, которые копил на новую машину: решил, что и старая пока ничего, вполне проездит еще пару лет.

Квартиру они с Мариной поделили. Благо была хорошая трехкомнатная, которую купили всего полгода назад в надежде на детей. Марина с Никитой въехали в двухкомнатную на окраине — она сама так захотела. А Алексей купил себе однокомнатную поближе к работе. За Людмилой он продолжал ухаживать. Жениться не спешил, боялся, как бы снова не получилось полного расхождения интересов. Тем более еще и разница в десять лет. Решил, что сначала они обо всем поговорят, все обсудят.

— Если что, — заранее предупредил Алексей, — ребенка усыновлять я не буду.

— А зачем? — искренне удивилась Люда. — У нас в роду все многодетные, сами родим.

Прошло пять лет. Марина повела своего ненаглядного Никиту, которому уже исполнилось восемь, в школу, в первый класс. Специально решила дать сыну

лишний год, чтобы окреп. Операцию в три годика ему сделали успешно, он поправился, подрос. Конечно, поначалу было немало сложностей — развод, адаптация ребенка в семье, решение медицинских проблем. Все навалилось сразу. Но Алексей, как обещал, во всем помогал. Сыном Никиту не считал, вообще себе вообразить такого не мог, но Марину глубоко уважал за ее решение. В приходе ее тоже не забывали, спасибо батюшке, всегда поддерживали молодую маму и словом, и делом. Так все вместе и справились.

Алексей три года думал, взвешивал, а потом все-таки женился на Люде. И теперь они ждали первенца. Он хотел этого ребенка так сильно, что самому иногда становилось страшно. Но теперь у него не было никаких сомнений — он станет отцом своих собственных детей.

А если супруга пока еще нет?

Как мы уже упоминали, нередко детей усыновляют или принимают под опеку люди, не состоящие в браке. Законом это не запрещено. Наверное, кто-то может подумать: «И вряд ли после этого они встретят человека, полюбят его и вступят в брак». К счастью, это не совсем так. Многие женщины вышли замуж после того, как приняли ребенка или даже нескольких детей в семью.

Важным условием для брака, если в семье уже есть дети, становится сохранение верной иерархии и отказ от нарушений в семейной системе. Разумеется, если родитель вдруг ошибочно начинает взаимодействовать с ребенком как с партнером — позволяет ему занять пустующее место второго родителя в доме, советуется с ним по взрослым вопросам, начинает опираться на него как на взрослого и так далее, — вступление в брак будет крайне затруднено. А вот здоровая функциональная семейная система, даже если в ней временно недостает одного из родителей, будет стремиться к «достраиванию» самой себя.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Ольга Красильникова в первом браке родила и вырастила дочку Алю, потом развелась, затем приняла в свою семью подростков, Ваню 15 лет и Диму 11 лет, и только после этого вышла замуж. Вот что она рассказывает о своем опыте: «Мы с Борей знакомы с детства — учились в параллельных классах

одной школы. Взрослая жизнь у каждого из нас сложилась по-своему: я вышла замуж, родила дочку, развелась, стала серьезным руководителем, приняла в семью двух парней. Борис тоже женился, работал, делал карьеру. А потом, 25 лет спустя, мы встретились. И всего через полгода после этой встречи стали мужем и женой. Борис в нашу семью как-то сразу успешно влился, без адаптации. Хотя на самом деле Ване, старшему сыну, было непросто. Помню тот день, когда я позвонила сыну и сказала: «Ваня, так сложились обстоятельства, мы с Борей едем домой вместе. Как ты на это смотришь?» Конечно, он не сразу понял: «В смысле вместе?» И я ответила: «Мы будем вместе жить». Для нас самих это было быстро — Боря пришел, мы поговорили и поняли, что теперь все будет иначе. Но так вышло, что мы с детьми, сами того не зная, заранее готовились к приходу Бори. Спасибо за это психологу Мишаниной Наталье Валентиновне! В самом начале, пока мы еще жили с Ваней вдвоем, у него часто проскальзывали фразы: «Я по-хозяйски сделаю это, по-хозяйски сделаю то...» Когда Наталья Валентиновна об этом услышала, она меня предостерегла: «Оля, не пускай его на это место. Он ребенок, а место хозяина в вашем доме пока свободно». Она меня научила, что, когда Ваня что-то чинит, прибивает, ремонтирует, в качестве поощрения я ни в коем случае не должна говорить: «Как здорово, что теперь в доме есть хозяин», нужно по-другому: «Как здорово, что у меня теперь есть сын!» И когда Ваня в очередной раз попытался занять место хозяина в доме, я сказала: «Значит, так, в доме хозяйка я. Место хозяина вакантно, а вы с Алей — хозяйские дети». Поэтому с Борей все логично сложилось: он пришел на свободное, а не на Ванино место в доме. Конечно, я все равно переживала. Часто наедине спрашивала Ваню: «Как тебе?» Он всегда говорил: «Нормально. Только не торопи меня и не заставляй близко с ним общаться, потому что мне еще надо привыкнуть». Я отвечала: «Хорошо. Но если тебе будет трудно, ты мне об этом скажи». Боря теперь говорит, что я все умело организовала. На самом деле я считаю, что Боря сам очень тактично себя вел и очень по-мужски. Было понятно, что он старший, что он мужчина, а не дружок, не приятель. И не потому, что командовал. Этого не было. А потому, что сразу брал на себя ответственность за многие вопросы — бытовые, финансовые, прочие. Поскольку он берет ответственность, то и контрольные точки у него — уже понятно, кто есть кто. Кроме того, с Борей интересно разговаривать. И мальчикам тоже было интересно — он знает много о технике, о музыке, в том числе современной. И самолеты, и танки, и все виды спорта. Постепенно сыновья очень сблизились с Борисом».

Единственное, о чем важно напомнить, — если родитель в приемной семье пока один, ему в еще большей степени потребуется горизонтальная социальная поддержка. Это могут быть родствен-

ники и друзья, церковь и приход. Может быть, клуб усыновителей и приемных родителей. Главное, не оставаться наедине со всеми трудностями приемного родительства и вовремя обращаться за помощью.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Любовь не похожа на влюбленность, хотя большинство отношений в паре начинаются именно с нее. Прочной основой для приемной семьи становится не влюбленность, а зрелая осознанная любовь. Она не дается сама собой, это результат саморазвития и заботы об отношениях в паре.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Джонсон С.* Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь / Сью Джонсон; пер. с англ. Каировой Эммы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 320 с.
- *Левин А., Хеллер Р.* Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / Левин Амир, Хеллер Рейчел; пер. с англ. Екатерины Петровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 256 с.
- *Розенберг М.* Ненасильственное общение: Язык жизни / Маршалл Розенберг. — М.: София, 2009. — 288 с.

Список используемой научной литературы

- *Дорошина И. Г.* Психологические особенности отношений супругов, ожидающих появления ребенка // Сибирский психологический журнал. 2010. № 35.
- *Ильдарханова Ч. И.* Генеративное поведение российских мужчин в условиях демографического кризиса: монография. — Казань: Изд-во Академии наук РТ, 2012. — 224 с.
- *Манеров В. Х.* Воспитание отцов // Ананьевские чтения — 2001. Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2001. — С. 338–340. *Маркина О. А.* Мотивация личности родителя при-

емного ребенка // Социальные и гуманитарные науки — Историческая и социально-образовательная мысль. Том 8 №2/2, 2016.
- *Сатир В.* Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту: [Пер. с англ.]. — М.: Апрель-Пресс, Эксмо, 2000. — 320 с.
- *Эйдемиллер Э. Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.

ЗАДАНИЕ 1. «СТАДИИ ЛЮБВИ»

Цель задания: определить, на какой стадии находятся супружеские отношения в семье.

1. Пожалуйста, определите стадию, на которой находятся сейчас ваши супружеские отношения (если супруга пока нет, то ваши личные отношения) и запишите ее.

2. Как вы считаете, подходит ли эта стадия супружеских (личных) отношений для принятия ребенка в семью? Почему?

3. Есть ли у вас потребность в том, чтобы улучшить супружеские (личные) отношения до принятия ребенка в семью? Какими инструментами для улучшения вы могли бы воспользоваться?

4. Обсудите свои мысли и выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ЗАБОТА О ЛЮБВИ»

Цель задания: понять свои эмоциональные потребности и потребности супруга.

1. Пожалуйста, запишите ответ на вопрос: «Что мне помогает чувствовать себя любимым(ой)?» Постарайтесь записать не менее 5 пунктов.

2. Подберите подходящее время и задайте своему супругу/своей супруге вопрос: «Что помогает тебе чувствовать себя любимым(-ой)?» Если супруга пока нет, представьте его/ее себе и мысленно смоделируйте этот разговор. Постарайтесь записать не менее 5 пунктов.

3. Подумайте, как вы могли бы на практике удовлетворить потребности друг друга, что могло бы вам помочь? Возможно, напоминания в телефоне? Возможно, няня для ребенка на несколько часов в неделю? Возможно, что-то еще? Запишите ответы.

4. Обсудите с Напарником свои варианты «заботы о любви» и свой личный опыт сохранения супружеских отношений.

ЗАДАНИЕ 3. «ОБРАЗ СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ»

Цель задания: спроектировать образ счастливого супружества.

1. Пожалуйста, опишите, как выглядит для вас зрелая осознанная любовь?

2. Запишите, пожалуйста, три ваших личных первых шага на пути к ней. Что необходимо сделать в первую очередь?

3. Представьте, что вы уже пришли именно к такой любви, о которой мечтаете. Представьте, как вы теперь общаетесь с супругом(-ой)? Чем вместе занимаетесь? О чем разговариваете? Обсудите свой «образ счастливой любви» и свои чувства с Напарником.

Урок 7

Какие ресурсы нужны, чтобы принять детей?

Готовность к приемному родительству. Достаточно хорошие родители — достаточно хорошие приемные родители. Внешние и внутренние ресурсы приемного ребенка и приемной семьи (что способствует успешности воспитания ребенка в новой семье). Духовно-нравственные ценности семьи. Вера как опора и ресурс. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Наталья, многодетная мама:

«В этом году мы с мужем очень устали, несмотря на то что провели вместе отпуск, ездили с семьей на море, а потом еще гостили у моей тетки в Поволжье на берегу прекрасной реки. Но до начала системных встреч со специалистом я была на грани депрессии, а супруга вообще нельзя было о чем-либо спрашивать — он тут же срывался.

В нашей семье все бы шло хорошо и по плану, если бы только не наше общее решение принять в семью маленькую девочку с особенностями здоровья.

У нас с супругом уже есть родные дети. Старшие живут своей жизнью и на расстоянии поддерживают нас. Младшие продолжают воспитываться в нашей, как мне казалось, очень дружной семье. Сыну недавно исполнилось 8 лет, доченьке 6 лет, и она в сентябре должна пойти в первый класс. Как только старшие дети вылетели из гнезда, у нас с мужем сразу же возникли мысли о приемной девочке. На семейном совете решение подтвердилось положительными голосами детей. Бабушки и дедушки с обеих сторон тоже с радостью нас поддержали.

И вот год назад у нас в семье появилась Танечка. Мы с мужем сразу ее приметили — такую маленькую, хрупкую, беззащитную. В учреждении нас преду-

предили, что девочка хорошая, но с особенностями. А вот с какими, нам стало известно только тогда, когда Танечка переступила порог нашего дома. Мы знали, что у девочки слабенькое здоровье, что она длительное время жила с пожилой прабабушкой под ее опекой. Таня плохо говорила, с трудом ориентировалась в пространстве, «залипала» на движущиеся предметы. Например, могла часами сидеть и смотреть, как крутится барабан стиральной машинки.

У Тани была явная задержка в развитии и педагогическая запущенность. За последние полгода мне пришлось переквалифицироваться из просто мамы в маму-менеджера. Я чувствовала себя машиной, роботом, который следит за графиком детей и обеспечивает посещение врачей, психологов, логопедов, дефектологов и прочих специалистов. Вся надежда отдохнуть и набраться сил была на летний период. Тем более наши отпуска с мужем впервые за долгое время совпали и мы наконец-то смогли вырваться на море всем «маленьким» составом ребятишек».

Что такое готовность быть приемными родителями?

О психологической готовности родителей к принятию ребенка специалисты говорят на каждом этапе создания приемной семьи.

Даже во время самого первого визита в орган опеки и попечительства специалисты присматриваются к нам. Иногда нам кажется странной такая подозрительность, ведь мы хорошие люди, хотим ребенку только добра, пытаемся помочь. Но дело в том, что специалисты имеют дело с большим количеством семей в тяжелой жизненной ситуации, в социально опасном положении, с приемными семьями в кризисе, когда приемные родители отказываются от ранее принятых в семью детей. Их внимательность к нашим мотивам и готовности объяснима: специалистам важно вовремя увидеть недостаток готовности и дефицит ресурсов. Поэтому стоит с пониманием отнестись к их задачам, постараться с первой минуты построить доброжелательные отношения. Такой подход поможет в налаживании дальнейших положительных коммуникаций со специалистами.

Особое значение определение психологической готовности приобретает на этапе прохождения кандидатами индивидуального собеседования (стандартизированного интервью с применением опросников), психологического обследования и обучения в школе

приемных родителей. Теперь уже психологи работают с нами, чтобы помочь осознать степень собственной психологической готовности. Психологи и другие специалисты лишены установки «не дать нам детей» — напротив, сегодня именно на устройство детей, оставшихся без попечения родителей, в семью направлены усилия государства. Но необходимо признать, что иногда мы сами действуем под влиянием своей семейной ситуации, спешим «стать спасателями» из жалости к детям-сиротам или неосознанно восполняем собственные психологические дефициты. Порой нам нужна поддержка специалистов в том, чтобы это понять и признать. Психологи хорошо понимают, что воспитание приемного/усыновленного ребенка — это не тривиальная задача, а сверхсложная миссия. К ней необходимо прийти с определенной мотивацией и психологической готовностью. Только тогда эта задача станет выполнима.

Ребенок, пришедший в приемную семью, пережил разрушение отношений со своей родной семьей. На разных стадиях развития это имеет негативные последствия для его психического становления, формирования его характера и личности. **Психологическая готовность приемных родителей является одним из обязательных условий успешного преодоления негативных последствий неблагоприятного опыта ребенка.** И наоборот — неготовность приемных родителей приводит к усугублению проблем ребенка. Тогда вместо реабилитации в приемной семье он получает новые психологические травмы.

Кандидат психологических наук Ольга Сергеевна Антонович в своей диссертации «Формирование психологической готовности родителей к взаимоотношению с будущим ребенком» конкретизирует понятие «психологическая готовность родителя», имея в виду родные семьи: «Психологическое новообразование, характеризующееся субъект-субъектной положительно эмоционально окрашенной ориентацией родителей на отношения с будущим ребенком, совокупностью знаний относительно себя как родителя и умением использовать средства и методы педагогического взаимодействия, которые способствуют полноценному физическому и психическому развитию ребенка». Это актуально и по отношению к семьям приемным. Только нам, помимо перечисленного, требуются еще и знания психологии сиротства (социального сиротства), понимание прежнего опыта ребенка, умение создавать реабилитирующую

среду в своей семье. Поэтому мы учимся, развиваемся, работаем над собой.

Профессор Вероника Нисоновна Ослон в монографии «Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья» в качестве одного из условий готовности рассматривает реалистичные ожидания и требования семьи и приемного ребенка друг к другу.

Психологическую готовность специалисты рассматривают с точки зрения следующих структурных компонентов:

а) мотивационных — стремление добиться успеха, интерес к деятельности, потребность успешно выполнить поставленную задачу и тому подобное;
б) познавательных — знание средств достижения цели, понимание обязанностей и задачи, оценка их значимости;
в) эмоциональных — уверенность в успехе, чувство ответственности, воодушевление;
г) волевых — отвлечение от мешающих воздействий, сосредоточение на задаче, управление собой и мобилизация сил, преодоление сомнений и так далее.

К счастью, с 2012 года приемным родителям уже не нужно проходить весь путь формирования готовности самостоятельно. Школы приемных родителей закреплены на государственном уровне как обязательный элемент подготовки приемных семей. Преимущество этой услуги в том, что она бесплатна для родителей и доступна каждой семье. Спустя 10 лет работы школ приемных родителей ученые и специалисты четко видят успехи, пробелы, достижения и недоработки в подготовке. Наша общая задача сегодня состоит в том, чтобы устранить недочеты и вывести подготовку кандидатов на максимально качественный уровень. Без усилий и активной позиции самих кандидатов, будущих приемных родителей, это, разумеется, невозможно.

Где кандидатам брать ресурсы для принятия детей?

Пока еще не существует закрепленного в науке понятия «родительские ресурсы». Очевидно при этом, что его содержание тесно связано с умением переживать фрустрацию и даже преодолевать хронический стресс без ущерба для своей личности и своих отно-

шений. Попробуем сформулировать это понятие, взяв за основу определение «ресурсы личности».

К примеру, у В. А. Бодрова в работе «Проблемы преодоления стресса» мы можем увидеть: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса».

Опираясь на это определение, можно предположить, что **родительские ресурсы — это совокупность внутренних и внешних условий, способствующих устойчивости личности в стрессовых ситуациях, обеспечивающих качественное воспитание и поддерживающих эффективное развитие детей и самой личности.**

Один из ведущих мировых исследователей стрессовой проблематики Стивен Хобфолл в своей теории сохранения ресурсов важным считает то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. Ключевым понятием здесь становятся ценности, которые люди и сообщества стремятся приобретать, сохранять и накапливать. С точки зрения Хобфолла, сами по себе любые кризисные ситуации (развод, переезд, смена работы, усыновление и так далее) еще не являются стрессогенными. Они становятся таковыми, только если за ними следует потеря ресурсных запасов. Именно утрата ресурсов, по мнению ученого, и приводит к стрессу.

Чтобы понять, каким образом нам угрожает потеря ресурсов, важно определиться с тем, что мы в принципе рассматриваем как ресурсы личности. Разные исследователи классифицируют их, используя различные основания. Преимущественно ресурсы можно разделить на:

- внешние и внутренние (интерперсональные и интраперсональные);
- социальные (доступность помощи человеку) и психологические (навыки, психические особенности и способности человека);
- материальные и нематериальные.

Что происходит, когда человек не осознает, не имеет или теряет свой ресурс для адаптации к изменениям или даже просто для жизни? Это приводит к хроническому стрессу, который, в свою очередь, постепенно разрушает личность и отношения.

Ядром ресурсной концепции С. Хобфолла и основой для работы с человеком по выявлению и аккумуляции ресурсов личности является принцип их «консервации». То есть поддержка человека будет состоять в том, чтобы помочь ему получить и сохранить то, что ценно именно для него, помочь ему оптимально использовать свои ресурсы. Человеку и самому следует стремиться восстановить потерянные и приобрести новые ресурсы. Такая задача может стать основной при совместной работе приемного родителя и помогающего ему психолога.

Согласно данной концепции, психологический стресс и риск дезадаптации возникает при нарушении баланса между потерями и приобретениями личных ресурсов.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В многодетной приемной семье появились сразу две сестры и один братик: Маше 16 лет, Анечке 11 лет, Пете 8 лет. После их прихода в семье стало 8 детей. Нагрузка на родителей заметно возросла. Однако опыт, умение осознавать, сохранять и умножать свои ресурсы помогли справиться без потерь. Приемная мама делится с нами своими способами «консервации» ресурсов: «Что делать, чтобы выстоять и не сломаться? Пока мы учились в школе приемных родителей, там активно обсуждалась тема ресурсов. Когда у нас в семье появились сразу три ребенка, эта тема стала для нас с мужем весьма актуальной. Лично для меня ресурсы могут быть самые различные. Например, личное время для мамы. Это как в известном анекдоте. Бедная семья, много детей, мама сбивается с ног, заботясь обо всех. Но раз в неделю она как будто забывает о детях, о стряпне, об уборке и неспешно идет на базар. Вернувшись, мама на весь вечер запирается в своей комнате. И строго-настрого запрещает ее беспокоить. Конечно, детей мучает любопытство. Однажды они нарушают запрет и заглядывают к маме. А она в это время, прикрыв от удовольствия глаза, полулежит на подушках в своей кровати и пьет кофе с настоящим шоколадом. «Мама, что ты делаешь? А как же мы?!» — возмущенно кричат дети. «Тихо, дети! — важно отвечает она, открыв на мгновение глаза. — Я делаю вам добрую маму!» Для меня достаточно небольшого переключения и наполнения чем-то, что приносит удовольствие: выпить чашечку кофе, не торопясь съесть что-нибудь вкусное. И хорошо, когда все дети уже доставлены в детские сады и школы, а в доме царит тишина. Кроме этого, очень хорошо работают в семье правила. Например, «правило родительской спальни». Если мы с мужем уединяемся вдвоем, дети знают, что в это время нас беспокоить нельзя. Огромное удовольствие в эти моменты доставляет «ничегонеделание» в объятиях любимого мужа.

Если говорить про ресурсы именно готовности к приемному родительству, то мы с супругом обсуждали их вместе. Мы хорошо понимали, что берем на себя ответственность за судьбы наших ребят, и вместе пришли к выводу, что для нас с мужем важными ресурсами являются:

1. **Временные** (то, сколько времени мы можем тратить на общение с каждым ребенком в отдельности, со всеми нашими детьми и обязательно — друг с другом);
2. **Материальные** (здесь необходимы знания о грамотном составлении бюджета. Траты с приходом детей значительно растут. Основные расходные статьи: питание, образование, лечение, досуг и прочее);
3. **Эмоциональные** (важно иметь свою собственную эмоциональную устойчивость, умение совладать со стрессом, и, конечно же, отдавать себе отчет в том, что любви хватит на всех детей, на каждого в отдельности и, главное, ее не станет меньше на супруга);
4. **Здоровье физическое и психологическое** (когда тебе 30–40 лет, ты еще полон сил и не обращаешь внимания на болячки. Энергии много и кажется, что так будет всегда. Здесь необходимо осознавать, что станет со здоровьем через 5, 10, 15 лет? Дети будут расти, а мы стареть. Здоровье родителей — это важнейший потенциал приемной семьи);
5. **Коммуникабельность и открытость** (это как способ открывать любые двери, уметь договариваться в разных организациях и с разными людьми, быть честным и искренним, идти с открытым сердцем за поддержкой ради интересов своих детей);
6. **Воспитательные навыки и умения** (здесь подойдет лозунг «учиться, учиться и еще раз учиться», развивать свои педагогические способности, становиться лучшей версией себя).

Вот то немногое, что помогает нам с супругом быть достаточно хорошими родителями, сохранять свой потенциал и благодаря детям накапливать его еще больше».

Как связаны ресурсы и жизнеспособность приемной семьи?

Кандидаты психологических наук, научные сотрудники Института психологии РАН А. В. Махнач, А. И. Лактионова, Ю. В. Постылякова считают, что основной фокус приходится на понимание того, что **большинство важных ресурсов, необходимых для совладания с семейным стрессом, содержатся главным образом в самой семейной системе.**

Не случайно одним из первых мы с вами на Уроке 4 разбирали вопрос: «Какое значение имеет семейная система в принятии детей?» Под семейными ресурсами ученые понимают ценные социальные, экономические, психологические, эмоциональные, а также физические качества, которые члены семьи могут использовать при попытках справиться со стрессом. К таким ресурсам относят, например, гибкость семейных границ, ролевую гибкость, возможность пересмотра семейных правил, ясную коммуникацию, умеренную сплоченность семьи, открытость в восприятии окружающего мира.

Поскольку в целом семейные ресурсы складываются из индивидуальных психологических активов каждого члена семьи и ресурсов, которые присущи семье как системе, то вводится понятие индивидуальных ресурсов, под которыми мы понимаем физиологические, когнитивные, личностные, социально-психологические качества и свойства субъекта (в основном им осознаваемые), обладающие возможностью к накоплению/расходованию, развитию и видоизменению, к которым субъект обращается в моменты стресса и сложных жизненных ситуаций с целью справиться с ними.

Семейные ресурсы напрямую связаны с жизнеспособностью семьи. Они защищают семейную систему, компенсируют ее дефициты, помогают адаптироваться к изменениям в семье и в целом являются индикаторами жизнеспособности.

Особое внимание специалисты уделяют трем сферам, которые способствуют жизнеспособности семьи: семейные убеждения, семейная организация и ресурсы, семейная коммуникация.

Семейные убеждения. В жизнеспособных семьях осознается смысл кризиса или проблемы. **Выход из сложной ситуации рассматривается как общая для всей семьи задача, а не чья-то индивидуальная.** Если в семью приходит ребенок, то в создание отношений с ним включаются все, не только приемная мама. В жизнеспособных семьях важны взаимоотношения и разделяемая всеми членами семьи уверенность в том, что вместе они могут усилить свою способность справляться с проблемой. Путем расширения взгляда на себя как на часть чего-то большего, чем они сами, семьи сохраняют и более широкий взгляд на кризис, который они испытывают.

Семейная организация и ресурсы. Эта сфера подразумевает, что жизнеспособные семьи имеют гибкую структуру. Они способны

изменять ее и подстраивать под свои нужды, а не держаться за ригидное представление о семейных ролях и правилах. Мы уже приводили пример такой гибкости, говоря о периодах, когда один родитель может, к примеру, «подхватить» финансовые задачи, а другой на это время взять на себя большую часть обязанностей по воспитанию детей. При изменении обстоятельств обязанности могут с легкостью поменяться, так как оба родителя способны и зарабатывать, и заниматься детьми. Именно это позволяет жизнеспособным семьям адаптироваться к изменениям, которые происходят в период кризиса. **Важной характеристикой жизнеспособной семьи является убеждение, что члены семьи могут рассчитывать друг на друга в период кризиса.** В то же время жизнеспособные семьи становятся крепче и сильнее, когда все члены уважают индивидуальные различия и личные границы друг друга. Такие семьи умеют поддерживать баланс между отдельностью каждого и общей связностью, что способствует их успешному ответу на проблемные ситуации. Также имеют значение социальные (друзья, соседи, помогающие социальные организации и сообщества) и экономические ресурсы, которые не только поддерживают семью в проблемные периоды, но и оказывают информационную поддержку, помощь в бытовой жизни. Помощь специалистов нужна приемным семьям, чтобы совершенствовать свою систему социальной поддержки, укреплять эмоциональную близость между членами семьи, повышать открытость к другим людям и в целом к миру, а также грамотно достраивать систему семейных правил и ролей, обеспечивать гибкость внутренних и внешних границ семьи.

Семейная коммуникация. Здесь важнейшую роль играет навык формирования непротиворечивых, ясных посланий членов семьи друг другу. **Прямая, последовательная и честная коммуникация в жизнеспособных семьях помогает всем членам семьи осознавать, понимать кризис, с которым семья столкнулась, и поддерживать друг друга, разделяя чувства и мнения каждого члена семьи.** Такой тип коммуникации помогает совместному процессу принятия решений, обсуждению единой стратегии того, как семья будет справляться с проблемой. Открытое выражение эмоций подразумевает, что жизнеспособная семья создает атмосферу доверия и поддержки для своих членов, разделяя их чувства, выражая эмпатию, проявляя безопасное чувство юмора и так далее. Жизнеспо-

собные семьи фокусируются на достижении целей и на конкретных шагах, которые могут быть предприняты, чтобы их достичь. Они не тратят силы и время на длительные выяснения и поиск виноватого. Гораздо больше коммуникация нацелена на решение, что и как делать. Такие семьи способны настойчиво преследовать свои цели и извлекать полезные уроки из тех способов решения проблемы, которые оказались недейственными. Они склонны менять стратегии.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«К поездке на море мы Таню готовили заранее, но даже не предполагали, с чем в итоге придется столкнуться.

Истерика у девочки началась, как только мы прибыли в аэропорт. Большое пространство, огромное количество людей, невиданные ранее машины, которые с радостью разглядывали наши родные дети, сильно напугали девочку. Таня заходилась в диком крике, падала на пол и громко плакала. Никакие уговоры — ни мои, ни моего мужа — не спасали. Наш отпуск оказался под угрозой. Мне хотелось бросить все и вернуться домой. Когда муж взял Таню на руки и накрыл ее своей рубашкой, словно спрятал от всех, она немного успокоилась. Я решила позвонить нашему знакомому психологу и после разговора со специалистом немного успокоилась.

Мы решили продолжать поездку: наши дети не должны были лишаться отдыха на море. Мы с мужем подумали, что мы взрослые люди и как-нибудь сможем справиться с пятилетней девочкой, с ее истерикой.

В самолете Таню несколько раз вырвало. Устав кричать и плакать, она тихонько и жалобно подвывала. Стюардесса принесла нам плед. Все два часа полета мы с супругом провели в жутком напряжении, опасаясь очередной истерики Танюши. От собственного нервного срыва меня в это время удерживало только то, что муж был рядом. Он наравне со мной вовлекался в решение проблемы с нашим ребенком. Мы оба хорошо понимали, что Танюше страшно, что она испытывает огромный стресс, и жалели, что заранее этого не учли. Оказывается, иногда и года в семье ребенку бывает недостаточно, чтобы довериться родителям полностью и перестать бояться всего на свете.

После перелета Таня тяжело заболела. У нее начался озноб, поднялась температура, которая держалась почти неделю. Мы с супругом по очереди ходили на море с нашими детьми, а Таня все время оставалась в номере отеля с кем-то из нас. Так прошло десять дней. Конечно, мои ожидания о прекрасном совместном отдыхе не оправдались. Танечка оказалась очень тревожным ребенком, ее пугало абсолютно все — и обстановка в номере, и цвет штор,

и новая еда, которую она не воспринимала. Нам с супругом приходилось покупать ей детский кефирчик — единственный продукт, который она могла усвоить. Ребенок весь отпуск провел у нас на руках — то у меня, то у мужа. Показать Тане море мы так и не рискнули.

Я чувствовала себя на грани истощения, на пороге истерики. Сохраняла видимость спокойствия только благодаря тому, что супруг держался. Он изо всех сил старался выполнять все, что от него требовалось. И это было моим главным ресурсом».

Как духовно-нравственные ценности становятся семейным ресурсом?

Очень важно с детства, с юности формировать правильную иерархию ценностей, среди которых на первом месте должна быть семья, уходящая своими корнями в духовно-нравственные основы. Религиозные ценности в значительной мере помогают сохранению семьи: они становятся зачастую ее основой.

О каких базовых семейных ценностях может идти речь?

- семья, отец, мать, отцовство, материнство, дети, многодетность, счастливое детство;
- супружество, мужественность, женственность;
- человек, жизнь, здоровье, трезвость, целомудрие, воздержание;
- общение, дружба, любовь, семейное счастье, верность, брак на всю жизнь;
- взаимное уважение членов семьи, искренность, взаимоподдержка, взаимопомощь, взаимопонимание, отзывчивость, жертвенность, милосердие;
- умение прощать, терпение, терпимость к недостаткам других;
- мир в семье, духовное единение супругов, радость семейной жизни, родство душ;
- традиционный семейный уклад, семейные традиции, честь семьи;
- благочестивое воспитание, почитание старших, разумное послушание;
- семейный труд, общественное служение, свободное стремление к добру, ответственность за семью и перед семьей (родом);
- любовь к Родине, служение Отечеству;
- дом, достаток, хозяйственность, усердие и забота.

Причем духовно-нравственные ценности и традиции семьи передаются отнюдь не через угрозы, нарекания и наказания — это как раз тупиковый путь. **Развитие способности приемного ребенка к добродетельной жизни будет определяться со временем прежде всего образом жизни его приемных матери и отца.** Тем, насколько сами родители способны показывать изо дня в день, из часа в час добрый пример. Без примера и наставления в добре ребенок не обретает способность формироваться как нравственная личность. Что толку говорить о добродетели с детьми, если один из родителей позволяет себе измены, живет еще одной тайной жизнью? Какой смысл велеть детям быть вежливыми, если мы позволяем себе грубость по отношению к супругу? Дети перенимают от нас вовсе не то, что декларируется нами или заявляется, а только то, что на самом деле происходит в семье.

Об этом говорит пословицами и мудрость русского народа: «Мать праведная — ограда каменная», «Отец сына не на худо учит», «Родители трудолюбивы — и дети не ленивы», «Каковы батьки-матки, таковы и дитятки» и так далее. Причем речь идет именно о тех родителях, которые воспитывают детей, берут на себя полную ответственность за них, что подтверждается другой известной пословицей «Не тот отец, мать, кто родил, а тот, кто вспоил, вскормил да добру научил».

За счет чего традиционный уклад жизни семьи дает возможность людям не растрачивать попусту жизненные силы, а приумножать их, делиться ими с немощными ближними? Ответить на этот вопрос поможет нам краткая характеристика составляющих семейного уклада. Традиционный семейный уклад включает в себя пять компонентов:

1. Обычаи — установившиеся, привычные формы поведения.
2. Традиции — транслирующийся из поколения в поколение способ передачи ценностей, содержания культуры, уклада жизни семьи.
3. Отношения — сердечные чувствования и настроения.
4. Правила — образ мыслей, нормы поведения, привычки доброй благочестивой жизни.
5. Распорядок — установленный порядок дел в течение дня, недели, года.

В отечественной православной культуре все эти компоненты задаются строем жизни христианина, кругом церковных богослужений, сезонными изменениями в быту и труде.

Разумный семейный уклад, который передается из поколения в поколение, помогает нам снять родительскую тревожность, не сомневаться в себе на каждом шагу, не принимать ежедневно миллионы решений по бытовым вопросам, тем самым истощая себя. Благодаря ему у членов семьи остаются силы для решения действительно сложных задач и кризисных ситуаций — в их числе, конечно, реабилитация приемного ребенка в нашей семье. Такой подход повышает психологические ресурсы и жизнестойкость семьи.

А неразумный семейный уклад приводит к противоположным эффектам — снижает жизнестойкость семьи, повышает уровень стресса и тревоги.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает Лидия, приемная мама:

«В нашей семье есть традиция. Каждый год мы собираемся все вместе большой семьей, садимся за стол и начинаем лепить пельмени. Эта традиция сохранилась еще от моей бабушки, а у нее от прабабушки. За дружной работой и беседа строится. Дети начинают свободнее делиться новостями, хвастаются своими достижениями. В прошлом году за семейный стол впервые сел наш мальчик Ваня, которого мы приняли в семью накануне Нового года. Ване было тогда 7 лет, он плохо говорил, мало чего знал, в школу еще не ходил и совсем не умел общаться, все время молчал. Ваня сначала наблюдал за процессом. Мы его не трогали, не заставляли с нами лепить. Я просто незаметно наблюдала за ним. Немного посидев без дела, он сам тихонько взял кружочек теста и стал его разглядывать, трогать пальчиком. Тут девчонки стали его подбадривать, предлагать ему свою помощь, но Ваня все никак не осмеливался сделать свой первый пельмень. Тогда старшая из дочерей предложила делать пельмени с секретиками. И снова все оживились, начали придумывать «секретную» начинку. И в этот момент Ваня спросил: «А можно я сделаю свой пельмень с конфетой?» Сидящие за столом притихли, было удивительно, что впервые за столько дней услышали голос мальчика. «Да, конечно, это будет очень здорово! — поддержали его девчонки. — Кому попадется твой пельмень, пусть у того и жизнь сладкой будет!» Ваня радостно кивнул, улыбнулся и достал конфетку из кармана.

«Вот она, сила традиций, — подумала я, — даже Ваня смог заговорить».

На этом примере видно, как одна из кулинарных традиций семьи становится объединяющей и к тому же помогает снять стресс приемного ребенка, раскрывая его потенциал.

Немного забегая вперед, отметим, что тесто, мука, вода, крупа и в принципе все продукты, которые можно обнаружить в кухне семьи, становятся одним из важнейших инструментов преодоления последствий сенсорной депривации ребенка. Поэтому, если в нашей семье уже есть традиция готовить вместе с детьми, она станет важнейшим элементом его психологической реабилитации. Если такой традиции пока еще нет, то ее точно стоит включить в повседневный быт приемной семьи.

Как вера становится семейным ресурсом?

Ниже мы приводим рекомендации православного психолога, руководителя Центра семейного устройства Марфо-Мариинской обители милосердия Елены Мораш. Имея многолетний опыт работы с приемными родителями и сиротами, принятыми в семьи, специалист говорит о важности укрепления и поддержания семейных ресурсов:

«1. **Объединяйтесь.** Мы во многом утратили способность к открытому душевному общению, которое наполняет, питает и связано с живыми, настоящими чувствами человека. Мы разучились слушать другого и сопереживать ему, все интересы сконцентрировались на собственной персоне или близком круге, что привело к изоляции, разрозненности и неудовлетворенности. Настало время исправить это и вновь обрести сообщество людей, близких по душе и духу. Нужно просто направить свой взгляд на другого, а не на самого себя, дать душевное тепло тем, кому еще хуже. К этой теплой атмосфере потихоньку будут стекаться люди: это то, чего не хватает каждому из нас.

2. **Делитесь печалью, но не забывайте делиться и радостью.** Причем именно в этой последовательности. Сначала печаль, потом радость. Нельзя вытеснять сложные чувства, прикрывая их радостью. Эти чувства все равно прорвутся, только в деструктивном виде. Найти радость можно в каждом дне, нужно просто немного внимательности. Собирайте ее по крупицам, и скоро наберется достаточно для того, чтобы на нее опереться.

3. **Благодарите**. Концентрируйте свое внимание на тех дарах, которые у вас есть, благодарите за это. Наше восприятие так устроено, что оно фиксируется на том, куда мы его направляем. Если вы будете искать синие предметы в комнате, то не сможете сказать, а какие красные предметы там были. С чувствами то же самое.
4. **Занимайтесь спортом и творчеством**. Тревога и гнев хорошо выражаются через тело и творчество. Начните ходить, бегать, плавать. Освойте рисунок или музыку. Пойте сами или вместе с кем-то. Голос — это прекрасное средство для выражения всех душевных переживаний. Делайте это с чувством.
5. **Даже если тяжело, не оставляйте молитву и доверие Богу!**»

Ну и, пожалуй, главное, на чем необходимо сосредоточить внимание снова, — это качество отношений между матерью и отцом в семье. Мы уже немало говорили в прошлом Уроке о важности супружеских отношений в приемной семье, рассматривали этапы становления зрелой любви. Подтвердим снова ее значимость словами из Нового Завета: «Нет более верной основы для достойной и счастливой семейной жизни, чем взаимная духовная любовь мужа и жены: любовь, в которой начала страсти и дружбы сливаются воедино, перерождаясь в нечто высшее — в огонь всестороннего единения».

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Вернулись мы с мужем с отдыха еще более уставшими, чем были до него. И тут вдруг мне позвонила моя тетя — многодетная мама, воспитавшая пятерых прекрасных детей. Не скрывая своих чувств, я рассказала ей о том, что с нами сейчас происходит. Поделилась даже тем, что мы не раз уже подумали, что приняли на себя ответственность за чересчур для нас трудного ребенка, переоценили свои силы и даже признались друг другу в том, что пожалели о своем поступке. Теперь меня накрывает чувство вины и перед Танюшей, и перед своей семьей, с которым мне очень трудно справляться.

Тетя сразу предложила нам провести остаток отпуска у нее в доме на берегу Волги. Она пообещала, что сможет приглядеть за ребятами и даст нам с мужем возможность хоть немного отдохнуть так, как нам хочется.

Конечно, от такого царского подарка я была не силах отказаться. Муж тоже сразу согласился.

К тете решили ехать на поезде, опасаясь новых истерик Танюши. Эта поездка для нашей семьи была куда более спокойной. Правда, за исключением того, что у Татьяны стали проявляться энурез и энкопрез.

Однако остаток отпуска у родного мне человека прибавил сил. А еще — вот этого я никак не ожидала — многому научил. Моя тетя, опытная мама, очень быстро нашла подход к нашей девочке. Танюшка рядом с ней чувствовала себя безопасно, спокойно, ходила за ней «хвостиком». Тетя, в свою очередь, внимательно наблюдала за потребностями нашей Танечки, удивительным образом улавливала их и спешила удовлетворить.

Мой муж набирался ресурса, каждый день уходя на рыбалку. Я же с огромным удовольствием наблюдала за отношениями Тани и моей тети. Для меня важным примером оказалась ее включенность в маленького ребенка, сонастроенность на любое проявление девочки. Я поняла, что именно этого мне не хватало — чувствительности к ребенку, понимания ее истинных нужд.

Я с удовольствием следила за тем, как Танюша откликается, как радуется миру и показывает своему взрослому маленькие достижения.

Неделя промчалась незаметно. За этот период я смогла увидеть себя со стороны и сделать вывод о том, что мы с супругом и правда поспешили, согласившись принять такого сложного именно для нас ребенка в свою семью. Поскольку мы переоценили свои воспитательные возможности, мы рисковали потерять отношения как со своими родными детьми, так и друг с другом.

Но, к счастью, мы нашли возможность восстановить свои ресурсы за счет того, что поддерживали друг друга, не замыкались на своих проблемах и были готовы признаваться в них другим людям, умели просить о помощи. С трудом, едва не потеряв душевные и моральные силы на этом пути, но постепенно с помощью специалиста мы все-таки справились».

Идеальные или «достаточно хорошие приемные родители»?

Термин «достаточно хорошая мать» ввел в обиход специалистов, а следом за ними и родителей, британский педиатр и психотерапевт Дональд Вудс Винникотт. В его трактовке термин обозначает «мать, которая делает все, что в ее силах, признавая при этом, что может совершать ошибки». Пожалуй, тот же критерий вполне подходит и для определения «достаточно хорошего отца».

Говоря о приемных семьях, хотелось бы вести речь сразу о двух родителях. Без учета роли отца довольно сложно обеспечивать жиз-

неспособность семьи, умение стать реабилитирующим пространством для приемного/усыновленного ребенка.

Мы уже не раз говорили о том, что приемным родителям требуется больше знаний и навыков, чем мамам и папам, которые воспитывают только своих родных детей. Но так ли необходимо стараться быть идеальными родителями? Стоит ли соответствовать непонятно кем навязанным критериям «идеала», которые не обоснованы ни наукой, ни практикой? Конечно, всегда найдутся люди, которые точно знают «как надо воспитывать приемных детей», но при этом ответственность за воспитание сирот на себя они почему-то не берут и профессиональными знаниями тоже не обладают. Такие персонажи встречаются на пути приемных семей регулярно, и совершенно точно их стоит рассматривать как «третьих лишних».

Нашим приемным детям не нужны «идеальные родители», скроенные по сомнительным лекалам не понимающих сути проблемы людей. Им нужны живые, настоящие мамы и папы, которым очень важно понять истинные потребности своих детей и удовлетворить их настолько, насколько хватает сил, регулярно заботясь о пополнении своих ресурсов. Пожалуй, таких мам и пап мы и можем назвать «достаточно хорошими приемными родителями».

Достаточно хороший приемный родитель умеет безусловно принимать ребенка — вместе с его прошлым, родственными узами, психологическими травмами, особенностями развития, трудностями поведения, необдуманными поступками. Принимать ребенка таким, какой он есть, и радоваться ему.

Достаточно хороший приемный родитель обладает знаниями, качествами и умениями достаточно хорошего родителя и в состоянии понять, что происходит с ребенком, если он проявляет негативные формы эмоций и поведения.

Достаточно хороший приемный родитель обладает навыками положительных коммуникаций, разными технологиями общения, такими как «Я-высказывание», «активное слушание», навыками решения конфликтных ситуаций, методами релаксации и так далее.

Достаточно хороший приемный родитель умеет налаживать доброжелательный контакт с другими людьми и бесконфликтно общаться с окружающими, действуя на благо интересов ребенка.

При этом он признает за собой право на ошибки и право быть неидеальным.

Достаточно хороший родитель помнит о том, что дети смотрят на него и через него учатся понимать окружающий мир, жить свою жизнь, познавать свои эмоции и регулировать их, а также распознавать чувства других людей.

Глядя на своих неидеальных, «достаточно хороших приемных родителей», ребенок позволит и себе быть не идеальным, зато естественным, настоящим и живым.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Осознание имеющихся личных и семейных ресурсов вкупе с навыками их успешного использования позволяет приемной семье справляться с большинством возникающих трудностей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Винникотт Р. В.* Маленькие дети и их матери / Рональдс Вудс Винникотт; пер. с англ. Падалко Наталья. — М.: Класс, 2013. — 80 с.

Список используемой научной литературы

- *Антонович О. С.* Стратегии формирования психологической готовности родителей к взаимоотношениям с будущим ребенком [текст] / О. С. Антонов // Сборники конференций НИЦ «Социосфера» / Комплексный центр социального обслуживания населения, г. Орск, Россия, 2013. — С. 8–12.
- *Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. — С. 115–116
- *Винникотт Д. В.* Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудс Винникотт; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 390 [5] с.
- *Воронова А. А., Татусь В. Н.* Духовно-нравственные основы семьи: Учебное пособие / А. А. Воронова, В. Н. Татусь // Оренбург: Южный Урал, 2019. — 206 с.
- *Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В.* Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие роди-

тели // Психологический журнал, 2015, том 36, № 1, 2015. — С. 108–122.
- *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.
- *Постылякова Ю. В.* Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1. / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. — С. 226–243.
- *Постылякова Ю. В.* Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители / Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект Авдеева Н. Н., Акимова М. К., Воликова С. В., Головей Л. А., Горшкова Н. М., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю., Жильцова О. Н., Жуйкова Е. Б., Канци Е., Лактионова А. И., Леон Э., Майн Н. В., Махнач А. В., Мелешева Ю. Б., Морено К., Мухамедрахимов Р. Ж., Николаева Е. И., Паласиос Х., Пеньярубиа М. Г. и др. Сер. «Фундаментальная психология — практике». — М., 2015. — С. 459–477.
- *Постылякова Ю. В.* Повышение ресурсности и жизнеспособности кандидатов в замещающие родители в ходе обучения / Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2016. Т. 1. № 1. — С. 272–283.
- *Постылякова Ю. В.* Семейные ресурсы и индивидуальная жизнеспособность кандидатов в замещающие родители / Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. Александрова Л. А., Арчакова Т. О., Березовская Р. А., Буркова С. А., Виленская Г. А., Гапонова С. А., Гурьянова М. П., Дикая Л. Г., Дистефано Р., Ельникова О. Е., Забегалина С. В., Захарова Л. Н., Ковалева Ю. В., Корнилова Н. С., Котовская С. В., Криулина А. А., Кузьмина Е. И., Курапова И. А., Лактионова А. И., Леонова И. С. и др. — М., 2016. — С. 425–440.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 л.
- *Шевцова М. Н.* Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи: Монография [текст] / М. Н. Шевцова. — М.: МПГУ, 2013. — 188 с.
- *Hobfoll Stevan E.* Conservation of Resources Theory by Stevan E. Hobfoll and prediction of alcohol dependent persons' abstinence / Alcoholism and Drug Addiction, 2018 Vol31 — P. 147–170.

ЗАДАНИЕ 1. «ОЦЕНКА РЕСУРСОВ СЕМЬИ»

Цель задания: оценить ресурсы своей семьи.

1. Запишите, пожалуйста, какими ресурсами обладает ваша семья? Пример: «Временные: у меня свободный график, супруг дома вечерами с 19:00», «Материальные: наша семья обеспечена жильем, доходов хватает на жизнь, есть накопления», «Эмоциональные: стрессоустойчивость, умение управлять своими эмоциями, потребность любить и заботиться», и так далее.

ВРЕМЕННЫЕ _____

МАТЕРИАЛЬНЫЕ _____

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ _____

ФИЗИЧЕСКИЕ (ЗДОРОВЬЕ) _____

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ (ЗДОРОВЬЕ) _____

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

СОЦИАЛЬНЫЕ

ДРУГИЕ

2. Запишите, каких именно ресурсов вам сегодня не хватает? Пример: «Временные: оба работаем полный день. В выходные домашние дела, уборка, стирка и так далее», «Материальные: доходов с трудом хватает на жизнь, нет накоплений», и прочее.

3. Продумайте и запишите шаги, необходимые для аккумуляции и пополнения недостающих ресурсов до прихода ребенка в семью.

4. Какие дополнительные ресурсы, на ваш взгляд, помогли бы вам стать более успешными приемными родителями?

5. Поделитесь со своим Напарником выводами о ваших семейных ресурсах в той части, в какой считаете нужным. Расскажите о дефицитах ресурсов и способах их преодоления.

ЗАДАНИЕ 2. «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ»

Цель задания: оценить свой эмоциональный настрой по поводу предстоящего принятия ребенка в семью.

1. Когда вы думаете о своем будущем приемном ребенке (детях), какие обстоятельства вас настораживают (пугают) больше всего? Поставьте 2 балла, если данные обстоятельства сильно волнуют вас на сегодняшний день, поставьте 1 балл, если обстоятельства вас беспокоят, поставьте 0 баллов, если это вас не беспокоит.

   _____ Неуверенность в вопросах воспитания

   _____ У ребенка может быть плохая наследственность

   _____ Ребенок вырастет и перестанет нуждаться в приемной семье

   _____ Отношение ваших близких к тому, что у вас есть приемный ребенок

   _____ Отношение ваших друзей и знакомых к тому, что у вас есть приемный ребенок

   _____ Ребенок может искать свою родную семью

   _____ Отношения между детьми в семье

   _____ Ревность родных детей

   _____ Конфликты в семье из-за приемного ребенка (детей)

   _____ Трудности общения с приемным ребенком (детьми)

   _____ Проблемы с биологическими родственниками ребенка (детей)

   _____ Страх открытия «тайны усыновления»

   _____ Проблемы со здоровьем приемного ребенка (детей)

   _____ Материальные затруднения семьи

   _____ Трудности адаптации приемного ребенка (детей) в семье

   _____ Отношение общества к приемным детям

2. Обратите внимание на пункты с двумя баллами. Запишите, каким образом можно заранее предотвратить негативные последствия этих затруднений? Что следует сделать до принятия ребенка в семью?

3. Определите свое эмоциональное состояние на сегодняшний день. Прочитайте характеристики ниже и отметьте знаком «+» все подходящие вам варианты.

   ☐ Энтузиазм, активность в процессе подготовки к принятию ребенка в семью;

   ☐ Иногда ощущаю тревогу, много растерянности в незнакомых мне вопросах о приемном ребенке и приемном родительстве;

   ☐ Практически все время ощущаю усталость и тревогу, погружаясь в вопросы о приемном ребенке и приемном родительстве;

   ☐ Часто чувствую недовольство и раздражение в связи с вопросами о приемном ребенке и приемном родительстве;

   ☐ Опасаюсь разочарований, боюсь, что мои ожидания в отношении приемного ребенка и приемного родительства не оправдаются;

   ☐ Есть ощущение кризиса (личного/семейного), но не обращаюсь за помощью к специалистам;

   ☐ Чувствую недостаток в профессиональной помощи и собираюсь обратиться к специалистам.

4. Сделайте выводы об уровне вашей эмоциональной готовности к принятию ребенка на сегодняшний день. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Родительское сочинение»

(Методика Овчаровой Р. С.)

1. Пожалуйста, напишите сочинение на заданную ниже тему.

ВАРИАНТ I. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Уважаемые родители!

Нам очень интересны ваши мысли и чувства, связанные с материнством. Мы будем признательны, если вы выразите их в письменном виде на отдельном листе бумаги. Не советуйтесь друг с другом при написании.

Напишите все, что вы хотите, что считаете нужным и важным.

При рассказе придерживайтесь, пожалуйста, следующего плана:
- История моего материнства.
- Я как мать.
- Что мне нравится в себе как в матери.
- Что мне не нравится в себе как в матери.
- Время, затраченное на написание рассказа.

ВАРИАНТ II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Уважаемые родители!

Нам очень интересны ваши мысли и чувства, связанные с отцовством. Мы будем признательны, если вы выразите их в письменном виде на отдельном листе бумаги. Не советуйтесь друг с другом при написании.

Напишите **все, что вы хотите, что считаете нужным и важным.**

При рассказе придерживайтесь, пожалуйста, следующего плана:
- История моего отцовства.
- Я как отец.
- Что мне нравится в себе как в отце.
- Что мне не нравится в себе как в отце.
- Время, затраченное на написание рассказа.

2. Сделайте выводы о своем отношении к материнству и к отцовству соответственно. Поделитесь ими с Напарником в той части, в какой считаете нужным.

РАЗДЕЛ 2

Приемный ребенок в новой семье

Урок 8

Каковы особенности этапов взросления приемных детей?

Особенности формирования развития и поведения ребенка в зависимости от условий воспитания и возраста (краткий обзор по возрастам). Методы взаимодействия с приемным ребенком (детьми) из различных условий воспитания. Мозаичность развития. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ксюша попала в приемную семью, когда ей было 8 лет. Родная мама родила девочку в 16 лет, когда сама, по сути, была еще ребенком. Первые 1,5 года она заботилась о малышке как могла, но ей было очень трудно: школа, уроки, материнство, хозяйство. Да еще и попреки от близких. В итоге молодая мама не выдержала и начала пить, а потом и вовсе ушла из семьи. Ксюше в тот момент было всего 3 годика. Она осталась с родным отцом и бабушкой, мамой своего папы. Отец, к сожалению, тоже не справлялся с родительскими обязанностями. В семье было много ссор и конфликтов. Иногда отец Ксюши бил бабушку, свою мать. Они оба все чаще стали употреблять алкоголь. Ребенок голодал по несколько суток. Но, к сожалению, на ранней стадии кризиса в семье, когда у несовершеннолетней мамы родился ребенок, ни социальная, ни психологическая поддержка ей не была оказана. Молодым маме и папе не предложили помощь в лечении начинающейся алкогольной зависимости, не помогли получить профессию, не пригласили пройти школу родителей для родных мам и пап. Социальные службы узнали о проблеме только теперь, когда ребенок уже пережил многие тяжелые ситуации в семье и был психологически травмирован потерей матери, насилием между отцом и бабушкой. Ксюшу забрали в приют. После приюта ее перевели в ЦССВ (детский дом), потому что никто так и не забрал ее домой. Девочка очень ждала и надеялась, что за ней вернутся родственники, но этого не произошло.

Приемная мама Оксана забрала Ксюшу в свою семью, когда девочке уже исполнилось 8 лет. Она все еще была очень маленького роста и оставалась сильно худой. Постоянно ходила грустная, мало разговаривала, все время сидела у окна и ждала своих родных родителей. Первые 2 недели она даже почти ничего не ела, но потом в нее словно вселился обжора. Ксюша впихивала в себя неимоверное количество еды, часто даже не пережевывая. Еда лежала у нее везде: под кроватью, под подушкой, в рюкзаке и в шкафу.

Пищевые нарушения стали естественным последствием того, что в раннем детстве девочка часто голодала. Так продолжалось около года, пока семья не обратилась к специалистам.

В школе девочка не усваивала программу, не могла долго сосредоточить свое внимание на уроке. Со сверстниками не получалось выстроить отношения, чуть что — дралась: именно так решались конфликты в ее родной семье. Дома она не играла в куклы, не умела продумать сюжетную линию игры. Она могла только собирать кубики в пирамидки и выбивать их ногами, по многу раз повторяя эти движения.

Как формируется психика ребенка?

Психика ребенка формируется постепенно, последовательно, шаг за шагом. Возрастное развитие можно представить в виде восхождения по лестнице. На каждой ступени свои задачи и потребности, решая и удовлетворяя которые, ребенок переходит на следующий этап развития. Подъем на новую ступеньку почти всегда сопровождается кризисом. В детской психологии четко выделено четыре основных критических периода: кризис одного года (переход от младенчества к раннему детству); кризис 3 лет (переход от раннего к дошкольному детству); кризис 7 лет (переход от дошкольного к младшему школьному возрасту); кризис подросткового возраста. В отличие от стабильных возрастов, кризисные характеризуются яркими и быстрыми изменениями в поведении и психике ребенка. На этих этапах развитие идет не эволюционным, а революционным путем. Кризисы, как правило, тяжело проходят и для ребенка, и для родителей, но в них заложен громадный смысл развития — пройдя через сложный период, ребенок становится более зрелым и приобретает новые умения и качества. Если кризис завершен негативно (задачи возраста не решены, потребности не удовлетворены), то остается «груз» нерешенных вопросов, с которым ребенок идет, как умеет, дальше.

В каждом периоде развития ребенка перед родителями стоит задача приспособиться к изменениям, происходящим с ним. Чтобы обновить в памяти роли матери и отца на разных возрастных этапах, перечитайте, пожалуйста, Урок 1.5 «Как сберечь психическое здоровье ребенка?» и Урок 1.6 «Какие качества родители формируют в детях?» книги-тренажера «Азбука счастливой семьи».

Что происходит во младенчестве?

Младенчество — это первый год жизни ребенка, характеризуемый как стабильный период развития. Ведущая деятельность младенческого периода — **непосредственно эмоциональное общение с близкими взрослыми**. Мама, или другой значимый взрослый, постоянно находится в телесном и эмоциональном контакте с младенцем: кормит, баюкает, разговаривает. По сути, малыш не существует сам по себе, иначе он бы не выжил. Он еще не способен отделить себя от заботящегося взрослого и в психологическом смысле находится в «МЫ»-позиции («Мы поели», «Мы поспали», «Мы покакали» и так далее). Этот период очень важен, поскольку именно в это время у ребенка формируется умение устанавливать контакт! Да, так рано, до года. **Задача младенческого возраста — сформировать базовое доверие к миру, удовлетворить потребность в безопасности и контакте.**

Примерно в возрасте одного года происходит так называемый кризис. Малыш уже отличает своих от чужих, у него появляются навыки самостоятельности, он начинает исследовать мир, стремясь к автономии. Ходьба дает ему возможность отделения от взрослого, превращения из ребенка в «субъекта действия». Он уже требует желаемого и наталкивается на сопротивление взрослых, может разочаровываться и заливаться слезами. Ребенок обнаруживает собственное желание, появляется «Я, желающий». Но в этой стадии он еще постоянно держит в поле зрения маму (значимого взрослого), возвращается к ней, ищет в ней опору и защиту.

У детей, которые были лишены заботы и ласки значимого взрослого в первый год жизни, возникает полное недоверие к миру. Ребенок, как следствие, не умеет вступать в контакт, использует аутостимуляцию для снятия напряжения (раскачивается, сосет палец), отстает в развитии двигательных и речевых навыков.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Наташа, приемная мама уже троих детей, забрала из дома малютки девочку в возрасте 8 месяцев. До этого она принимала в семью только детей подросткового возраста. И удивилась тому, как ведет себя малышка по дороге домой. Девочка молчала и смотрела в одну точку, почти не моргая. Наташа знала из курса школы приемных родителей, что в возрасте 8 месяцев дети без особенностей развития уже, как правило, издают звуки, реагируют на обращенную к ним речь взрослых, иногда даже пытаются копировать их слова. Но ее новая дочка была словно кукла — она не произносила ни звука. По приезде домой девочка по-прежнему молчала, даже не плакала. И это совсем сбивало с толку: невозможно было понять, нравится ей то, что предлагают взрослые, или нет. Только через 2 недели девочка начала мычать. Так она пыталась копировать обращенную к ней речь взрослых и других детей в семье. Спустя месяц-другой благодаря постоянному контакту с членами семьи девочка уже начала лепетать и выражать свое недовольство громким плачем. Дело пошло на лад. К сожалению, в доме малютки не было взрослого, который обращался бы именно к ней, постоянно разговаривал бы с ней — на одного воспитателя там приходилось сразу несколько детей и слишком много задач. Поэтому речь ребенка отставала от его возраста.

Что может помочь приемному родителю решить задачи младенческого возраста?

Это постоянное присутствие заботящегося взрослого рядом с ребенком, удовлетворение его потребностей, эмоциональная и физическая вовлеченность в контакт с ребенком, а также «Правило трех П» — Повторяемость, Последовательность и Предсказуемость действий взрослого. То есть выполнение одних и тех же действий в одно и то же время каждый день. Иначе можно назвать их традициями или ритуалами.

Что происходит в раннем детстве ребенка?

Раннее детство — следующий этап взросления и развития, примерный возраст этого этапа **от 1 года до 3 лет**. Ребенок уже многое умеет, он стал самостоятельным в передвижении, может отчасти себя обслужить. Его ведущая деятельность на этом этапе — **освоение действий с предметами** (открывает-закрывает крышки, двери,

бьет молоточком, складывает кубики, возит машинки и так далее). У него развивается речь, и он уже может произносить простейшие предложения, различает чужие эмоции. Задача этого возраста — становление самостоятельности, формирование самооценки и самоконтроля.

Из истории Ксюши видно, что эта стадия развития у нее была нарушена, приостановлена — мать ушла из семьи в ее три годика, а отец и бабушка не давали девочке должного ухода и заботы. Она долгое время находилась дома, мало гуляла, у нее почти не было игрушек. Внешняя среда была очень скудной, как следствие, страдало развитие. Приемной маме пришлось учить девочку навыкам гигиены и самообслуживания в 10 лет. Это при том, что в норме ребенок может делать многие элементарные вещи для себя и даже по дому (убрать игрушки, накрыть на стол, дать корм питомцу и так далее) уже в 2 или 3 года.

Приблизительно в 3 года приходит самый известный кризис — **кризис трех лет**. Девизом этого кризиса являются фразы: «Я сам!», «Не хочу!», «Не буду!». У ребенка появляется потребность делать все самостоятельно, отвергая помощь взрослого. Появляется негативизм, упрямство, своеволие. В этом бунтарстве формируется первичная автономия и сила воли, которая поможет ему развиваться в дальнейшем. Этот кризис часто называют «репетицией подросткового возраста». Он часто становится весьма трудным для родителя или значимого взрослого, так как требует от семьи немалого терпения и сил. Но, если родители будут подавлять волю ребенка или, напротив, бояться бурных проявлений упрямства, это приведет к негативным последствиям в будущем. Здесь важны баланс и стабильность: бережно заботиться и при этом ставить перед ребенком задачи, приучать к труду, оказывая поддержку.

Если задачи этого возраста не решаются или у ребенка нет того взрослого, который поможет ему справиться — поддержит, направит, — можно наблюдать речевую задержку, неумение играть с предметами, пассивность, неконтролируемые эмоции, ощущение беспомощности.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Екатерина приемная мама десятилетней Люси. В 4 года девочку изъяли из семьи, где она находилась под родной опекой. Мама и папа умерли от наркозависимости, воспитанием занималась родная сестра отца, которая совсем

не уделяла внимания племяннице и сама тоже начала употреблять алкоголь. Девочку поместили в приют, а потом она попала в детский дом и пробыла там 5 лет. Катя рассказывает, что через полгода после того, как они привезли девочку домой, она стала изводить приемных родителей истериками, как трехлетний ребенок. Могла требовать пятую конфету подряд (это ее любимая еда), как в 3 годика, а не получив желаемое, орать и валяться на полу. В момент истерики не действуют ни уговоры, ни санкции. При этом сама успокаиваться Люся тоже не умеет: если она вошла в негативное состояние, то требует, чтобы ее успокоили, иначе она будет продолжать кричать и плакать. Такое неумение регулировать свои эмоции свойственно младенцам.

Каким образом приемный родитель может решить задачи раннего возраста? Предоставление ребенку посильной самостоятельности и поддержка в его действиях.

Очень важно поощрять ребенка в любых положительных начинаниях или хотя бы в попытках к действию. Захотел помочь, начал убирать игрушки — уже молодец, заслуживает признания усилий. Даже если закончить уборку в силу своей психологической незрелости он пока не в силах.

И важно помнить о главном правиле родительства, которому учат нас в самолете: «Кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка». Дети в этом возрасте очень эмоциональны, но они не всегда понимают свои эмоции, не могут осознать и тем более выразить то, что с ними происходит. А дети, оставшиеся без попечения родителей, вообще могли никогда не слышать даже названий таких базовых эмоций, как злость, радость, грусть, стыд, удивление, страх, отвращение.

Очень важно детям, которые были лишены близких людей и отправлены в учреждение, обрести контакт со своими эмоциями, а также усвоить семейные традиции и ритуалы в новой семье.

Что происходит в дошкольном детстве?

Дошкольное детство — это следующий этап развития ребенка**.** Возраст, примерно **от трех лет до шести лет**, в котором у ребенка появляются новые взрослые (например, воспитатели в детском саду) и сверстники, охотно вступающие в игру. Собственно, **игра,** прежде всего со сверстниками, и является ведущей деятельностью в этом

возрасте. Это любого рода взаимодействие: сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, активные и так далее. В игре ребенок осваивает и развивает фантазию, творчество, учится управлять своим поведением, эмоциями, учится общаться с разными людьми. Играя и вступая в коммуникацию, ребенок учится обобщать и сравнивать. В этом возрасте активно развивается речь, начинают формироваться причинно-следственные связи. Дети на этом этапе постоянно задают вопросы, поэтому этот период часто называют возрастом «почемучек». Привязанность со значимыми взрослыми становится более глубокой и сильной. Дети очень сильно любят своих родителей и пытаются быть похожими на них: они часто копируют их поведение и речь. В этом возрасте закладывается основа совести и морали, активно формируется эмоционально-волевая сфера — фундамент будущего характера — и инициативность, то есть умение быть активным, ставить цели и справляться с задачами. **Отсутствие стабильных семейных отношений приводит к тому, что страдают эмоционально-волевая сфера и инициативность ребенка.**

Примерно в **6 или 7 лет** ребенок проходит через **кризис.** Он приурочен, по сути, не к возрасту, а к переходу в большой социум — школу с новыми правилами и системой оценивания, к новой роли ученика. Младшие школьники пока с увлечением играют и будут делать это еще долго, но игра перестает быть основным содержанием их жизни. При нормальном развитии у ребенка появляется интерес к познанию нового. Чисто кризисным внешним проявлением у детей становятся кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности так же, как и склонность к капризам, начинают исчезать, когда ребенок выходит из кризиса и вступает в новый возраст.

Сравнительное изучение особенностей общения детей, растущих в семье и вне ее, показало, что **дети из детских домов существенно отличаются в развитии общения как со взрослым, так и со сверстниками от детей, живущих в семье.** Особенно заметно отличия проявляются в личностном общении, в основе которого лежит потребность во взаимопонимании и сопереживании. Главная причина такого отставания — различия в условиях жизни и воспитании детей в семье и вне ее, связанные прежде всего с практикой общения ребенка со взрослым. Причем эти различия проявляются в нескольких направлениях.

Во-первых, в семье ребенок получает больше внимания взрослых. Воздействие родителя (его обращение, действия, взгляды) адресовано ребенку индивидуально. Личностная обращенность взрослого является важной характеристикой общения с детьми в семье. В условиях детского дома воздействия взрослого, как правило, адресованы скорее группе детей, чем каждому ребенку в отдельности. Здесь можно для наглядности привести в пример воспоминания выпускницы детского дома Сании Испергеновой из книги «Я — Сания. История сироты». Она рассказывает: «Нас звали «Всееееее-встаааали» и «Всееее-выыыышли», а еще «Идите-сюда». И мы — много детей — существовали в доме ребенка как единое целое, как стадо овец. Даже не так — как одна большая овца под общим названием «бесссстолочи». «Все-оделись», «Все-доели», «Все-встали», «Все-сели» — нас звали так…»

Во-вторых, в семье ребенок общается с одними и теми же взрослыми и, соответственно, имеет дело с повторяющимися программами поведения. Для общественного воспитания характерно наличие сменяющихся взрослых с несовпадающими типами поведения и отношения к ребенку. Сориентироваться в этой смене поведения взрослых невозможно.

В-третьих, эмоциональная насыщенность общения со взрослым в семье является более разнообразной, чем в детском доме.

В-четвертых, для семейного воспитания характерно относительно мягкое, терпимое отношение к поведению ребенка, в то время как в условиях детского дома дети более жестко регламентированы в своем поведении.

Одним из факторов задержки в развитии эмоционально-волевой сферы у воспитанников детского дома является недостаточный опыт совместных эмоциональных переживаний и эмоционального контакта со значимым взрослым.

Итогом развития ребенка в дошкольном детстве является его психологическая готовность к обучению в школе, которая влияет на успешное освоение им преподаваемых знаний, адаптацию в новой среде и на развитие его личности.

Психологическая неготовность к школе очень часто проявляется у детей, оставшихся без попечения родителей. Им сложно обучаться, и у них нет мотивации к познанию, поскольку они не прошли все или некоторые предыдущие этапы развития. Поэтому

приемных детей лучше отдавать в первый класс по возможности позже, чтобы они имели время компенсировать пробелы других этапов развития и продлить дошкольное детство, особенно если ребенок появился в новой семье в этом возрасте.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Аня приняла ребенка в семью уже в подростковом возрасте. Девочка была сложная, с девиантным поведением и опытом вторичного сиротства. В предыдущей приемной семье она убегала из дома, бродяжничала, курила и пила спиртные напитки. Приемные родители не справились и отдали ее. Через год после приема девочки в свою семью Аня с дочкой полетели отдыхать на море. В поездке девочка вдруг превратилась в маленького ребенка. Она не отходила от приемной мамы ни на шаг, с огромным наслаждением плескалась в воде часами, била по водной глади ладошкой, болтыхала ногами. Так продолжалось все десять дней, пока не закончился отпуск. Аня была удивлена, потому что ее родные дети тоже были счастливы, что поехали на море, но за эти десять дней они не просто болтыхались и визжали от радости, а научились плавать, собирали камушки, ракушки, строили из песка замки, то есть они созидали, узнавали новое. Наблюдая за поведением детей, Аня поняла, что ее 14-летняя приемная дочь из-за неблагополучного детства пропустила то время, когда игра должна была быть главной деятельностью в жизни. Безопасность и благоприятная среда вызвали регресс и дали возможность ребенку хотя бы отчасти «добрать» пропущенное.

Что может помочь приемному родителю решить задачи дошкольного возраста?

Дети в этом возрасте хотят быть полезными, мечтают походить на своих взрослых, поэтому приемным родителям необходимо поощрять желания детей помогать. **Дети нас не слышат, дети на нас смотрят!** Очень важно, чтобы в этом возрасте ребенок учился понимать свои чувства. Для этого нужно начать их проговаривать при каждом удобном случае. Например, если ребенок злится и мы это видим, стоит сказать: «Доченька, я слышу, что ты очень громко кричишь, поэтому я могу предположить, что ты злишься…»

Так как это возраст «почемучек», обязательно и всегда нужно отвечать на все вопросы детей. Даже на «неприличные» и те, на которые у вас нет ответа. Если вы не знаете, что сказать, нужно, конечно,

честно признаться в этом. Сообщить, что обязательно узнаете, и действительно сделать это: найти время и источник информации, а потом ответить на их вопрос. Если ответ найти невозможно по объективным причинам, это необходимо пояснить ребенку.

Совместное творчество всегда заряжает и вдохновляет. Творите вместе с детьми — это залог ваших хороших отношений сейчас и в будущем. Подробнее о совместном творчестве и играх вы сможете узнать из Урока 20.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

В 10 лет Оксана, приемная мама, отдала Ксюшу в музыкальную школу. В это время у девочки проявился интерес к музыкальному инструменту. Первое время она посещала занятия с удовольствием, но интерес быстро прошел, потому что нагрузка стала увеличиваться. Приемной маме пришлось потрудиться, чтобы Ксюша не бросала школу. Она много разговаривала с ней об искусстве, приводила примеры, водила на интересные для ребенка выступления и концерты. Ксюша в свои 10 лет все еще оставалась худощавой и маленькой не по возрасту, все вещи покупались на 7-летний возраст. У нее так и не получалось выстроить отношения со сверстниками, да она особенно и не старалась, хотя семья была всегда очень гостеприимная и всех подруг и друзей своих детей Оксана и ее супруг приглашали на праздники к себе домой.

В 10 лет Ксюша впервые начала играть в дочки-матери, хотя сюжет всегда был грустным.

Зато в учебе она примерно в это же время начала делать небольшие успехи по некоторым предметам, и это заметили учителя. Ксюша выглядела очень радостной, когда учителя ее хвалили. В итоге в 13 лет девочка все-таки ушла из музыкальной школы, так как там она не чувствовала себя лучше других, у нее не было серьезных успехов и достижений, ее не хвалили и не уделяли ей индивидуального внимания. Хотя Оксана каждый раз отмечала ее небольшие подвижки, особенно по части сольфеджио. Уйдя из музыкальной школы, Ксюша продолжала играть дома для себя и своей семьи, что приносило радость всем.

Что такое «взрослое детство»?

Младший и средний школьный возраст (7–12 лет) — это следующий этап взросления, вершина детства**.** В жизни ребенка появляется школа. По мнению Л. И. Божович, ребенок, готовый к школе, хочет

учиться, потому что у него уже есть **потребность занять определенную позицию в обществе**, **открывающую доступ в мир взрослых, и сформировалось желание познавать**, которое он уже не может удовлетворить дома. Соединение этих двух потребностей способствует возникновению нового отношения ребенка к окружающей среде, которое ученые называют **внутренней позицией школьника**. Следует заметить, что именно школа является связующим звеном между детством и взрослостью. И если посещение дошкольных учреждений является необязательным, то посещение школы, как правило, обязательно. Дети, достигая школьного возраста, понимают, что школа открывает им доступ ко взрослой жизни. Отсюда и появляется желание пойти учиться, чтобы занять новое место в системе общественных отношений. Именно этим, как правило, объясняется то, что младшие школьники не хотят учиться дома, а хотят быть в школе: им недостаточно удовлетворить только познавательную потребность, им еще необходимо утвердиться в новом социальном статусе, который они получают, включаясь в учебный процесс как серьезную деятельность, приводящую к результату, важному и для ребенка, и для окружающих его взрослых.

Очень важно взрослым поощрять самостоятельность в этот период жизни ребенка, хвалить за конкретные достижения и внушать веру в последующий успех. Большое значение также имеет авторитет первого учителя. Как говорят многие психологи родителям будущих первоклассников: «Надо искать не школу, в которой будет учиться ребенок, а учителя, который станет авторитетом, сможет заинтересовать и замотивировать ребенка к познавательной деятельности». Подробнее о значении школы в жизни ребенка, об определении его готовности к обучению в образовательной организации можно прочесть в Уроке 2.5 «После семи уже поздно?» книги-тренажера «Азбука счастливой семьи».

В школе возникает новая структура отношений: «ребенок — взрослый» дифференцируется на «ребенок — учитель» и «ребенок — родители», а отношение «ребенок — дети» остается неизменным.

Система «ребенок — учитель» является ведущей и начинает определять отношения ребенка к родителям и к детям. Отношения с родителями в этот период отчасти отходят на второй план, но семья (в норме) является важной в качестве надежного тыла и ме-

ста, где готовы принимать самые разные переживания — от неудач ребенка до его опыта нарушения границ дозволенного.

Все более глубокими становятся и отношения со сверстниками, появляется ценность дружбы. Развивается чувство справедливости, свои собственные суждения о «должном» и «правильном». По сути, задача в этом возрасте — ответить на вопрос: «Могу ли я стать настолько умелым, чтобы приспособиться к миру?»

Дети с опытом депривации (жизни в учреждениях и пренебрежения нуждами), еще не прошедшие реабилитацию в семье, как правило, не решают успешно школьных задач. И тогда закрепляется чувство неполноценности, приводящее к отсутствию мотивации на достижение успеха и учебную деятельность. Границы дозволенного тоже могут страдать, поэтому нередко возникают трудности во взаимодействии со сверстниками. К сожалению, за приемными детьми часто закрепляются негативные роли «шута», «изгоя», «козла отпущения» и так далее.

На данный момент еще не разработано федеральных курсов повышения квалификации для педагогов в части работы с детьми-сиротами, пережившими травму потери семьи и депривацию. Хотя потребность в них очевидна и о ней заявляют не только приемные родители, но и сами учителя. Со временем такая возможность, мы очень на это надеемся, появится. А пока основной задачей приемного родителя становится выстраивание доверительного контакта с педагогом заранее, до того как у ребенка в детском коллективе начнутся проблемы. Подробнее о помощи в адаптации приемного ребенка в детском саду и школе вы сможете прочесть в Уроке 18.

Если приемные родители и педагоги вовремя не заметили, не увидели, что ребенок не справляется со своими детскими задачами, в дальнейшем ситуация будет только ухудшаться.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На консультацию к психологу пришла опекун мальчика 9 лет. Мальчик с тяжелым прошлым, замкнутый, неконтактный. В первый класс он пошел в 8 лет. В школе не складывались отношения со сверстниками, он был изгоем в классе, и классный руководитель, видя эту ситуацию, никак не пыталась ее изменить. Мальчик рассказал опекуну, что с ним никто не дружит и ему сложно, он не хочет больше ходить в школу. Была дана рекомендация сменить школу

и познакомиться заранее с учителем, рассказав ему об особенностях ребенка. Прошло несколько лет, специалист, который консультировал приемную маму, случайно встретила эту женщину (опекуна) на улице, и она рассказала, что они сменили школу, нашли прекрасного учителя, с которым обсудили все возможные трудности заранее. Теперь приемный сын успешно учится в математическом классе, с удовольствием ездит на все олимпиады по математике и опережает школьную программу по этому предмету. Опекун была счастлива, видя такие успехи. К счастью, она принимала ребенка безусловно, не строила чрезмерных ожиданий и поэтому не переживала из-за того, что по русскому языку ее сын с трудом получал тройки за четверти и за год.

Как научить учиться? Чем помочь приемному ребенку?

Учеба является важной деятельностью, но не сверхценной. **Намного важнее отношения в семье и безусловное принятие ребенка, несмотря на трудности в учебе**. Ребенку необходимо, чтобы родители воспринимали его как личность, а не как объект их самореализации. Если ребенок не хочет пока учиться, это не значит, что он никогда не сможет освоить школьную программу. Просто пока он до этого еще не дорос ни эмоционально, ни физически. Только близкие, доверительные и включенные отношения между ребенком и взрослым помогут ему развиваться, а безопасное проживание пропущенных этапов детства постепенно позволит нагнать сверстников.

Напомним, что хвалить приемного ребенка необходимо за усилия и даже небольшие действия, а не за результат.

Если ребенку очень сложно в школе, он не чувствует себя там успешным, то лучшим вариантом будет поиск подходящей среды для ребенка, где он сможет проявить себя (кружки, секции, новая школа и так далее).

Важно обсуждать ошибки ребенка бережно, только наедине с ним, позволяя в первую очередь ему самому обнаружить, что здесь не так. Тогда приемный родитель и ребенок вместе ищут выход из ситуации, сохраняя при этом доверительные отношения. Ребенок должен понимать, что, не оправдывая и не поощряя его проступков, приемные родители все равно остаются рядом, поддерживают его как личность и им всегда можно доверять.

Отдельной большой работой взрослых в помощи приемному ребенку в обучении становится выбор подходящего именно для него материала — задания не должны быть чересчур сложными для вашего ребенка, но и не должны быть слишком легкими. Необходимо давать то, что он способен выполнить, прилагая при этом усилия. Как утверждает Татьяна Черниговская, известный нейробиолог: «**Единственное, что не умеет делать мозг, это не учиться. Вопрос в том, что ему подсовывают, какую пищу для учения и познания. Какого сорта будет пища, такой и будет результат».**

Как пережить подростковый возраст ребенка?

Подростничество (12–18 лет) — это возраст, который специалисты сравнивают со вторым рождением. Возрастные рамки здесь довольно условны. Это примерно то время, когда начинается половое созревание. Несколько лет подросткового возраста важны для психического становления не меньше, чем первые годы малыша для физического развития. Происходят колоссальные изменения, меняется буквально все. Подробно об этом возрасте можно узнать из книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», изучив полностью Часть V «Подростковый возраст». До недавнего времени существовало немало стереотипов о том, что подростки, живущие в учреждениях для сирот, уже не хотят уходить в приемные семьи, что они полностью сформированы как личности и у приемных родителей не будет шанса помочь их взрослению, адаптации к социуму, развитию самостоятельности и ответственности. Практика последних десяти лет показала, что это не так. Приемные семьи принимают детей старшего возраста, включая 15-, 16-, 17-летних, и довольно успешно справляются с задачей поддержки подростков на пути к будущей самостоятельной взрослой жизни. Разумеется, при условии, что сами семьи тоже хорошо подготовлены к принятию подростка и обладают необходимыми для реализации этой непростой задачи знаниями, навыками и умениями. В их формировании поможет дополнительный Модуль программы подготовки лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей, «Особенности воспитания в семье детей подросткового возраста, подготовка к выпуску из семьи».

Подростки развиваются стремительно и волнообразно, порой сами не понимая, что происходит. Приоритет познавательной деятельности сменяется на **интимно-личностное общение**, то есть на поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений, в первую очередь со сверстниками. В результате такой резкой смены интересов естественным образом может пострадать учебная деятельность — снижается успеваемость и работоспособность.

В это время происходит гормональная и иммунная перестройка организма, поэтому подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями в настроении.

Изменения в теле — источник огромного стресса для подростков, и они часто не довольны своим внешним видом.

Это **период отчуждения от взрослых**. Родители и другие взрослые свергаются с пьедестала, перестают быть авторитетом. Мнение сверстников преобладает над главенствующей ролью родителей, подростки хотят чувствовать себя независимыми личностями.

На этом этапе взросления человек сталкиваются в двумя кризисами: это **кризис идентичности** (то есть стремление понять себя, свои особенности, сходства или различия с другими) и **кризис независимости** (отделение от семьи).

Л. С. Выготский отмечал четыре движущие силы подростков:

- доминанта протеста (подростку крайне важно затрачивать усилия через противостояние и протест против правил);
- доминанта романтики (романтизируется умение бросить вызов, они стремятся сделать что-то «взрослое», часто запретное для них);
- доминанта эгоцентризма (подростка чаще всего волнуют свои переживания и свой внутренний мир. Им трудно проявлять эмпатию и чуткость к другим, особенно к переживаниям взрослых);
- доминанта перспективы (будущее волнует больше, чем прошлое. В норме они ориентированы на цели и желания, а также достижение этих целей).

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Ксюше сейчас уже исполнилось 23 года. Она окончила учебу, вышла замуж по любви и счастлива в браке. Ее путь взросления проходил очень медленно, но достаточно качественно благодаря заботливым приемным родителям, их чувствительности, житейской мудрости, пониманию особенностей травмиро-

ванных детей и детей-сирот. Только в 15 лет девочка окончательно приняла своих приемных родителей (на это потребовалось 8 лет совместной жизни — надежной и безопасной), она перестала ждать у окна своих родственников, которые, кстати, объявились всего один раз, когда Ксюше было 17 лет. Как потом выяснилось, они хотели стать причастными к жилью Ксении, которое она должна была получить в 18 лет от государства как ребенок, оставшийся без попечения родителей.

В 14 лет Ксюша впервые осознанно задумалась о своем будущем, и это стало приятным потрясением для приемных родителей. Она сама начала искать и выбирать себе репетиторов, завела ежедневник своих дел. Девочка уже понимала, куда пойдет дальше учиться, когда окончит 9 классов. К сожалению, она так и не научилась полностью выстраивать взаимоотношения с социумом, со сверстниками, но зато смогла выработать для себя свою методику, по которой она определяет, насколько находящийся рядом человек может быть ей другом или хорошим приятелем. У нее не много близких людей, но, по ее мнению, они самые верные. Свой подростковый кризис она проживала уже после 20 лет. До этого девочка была очень спокойной и даже удобной. Эмоции и бунтарство она направила на будущего супруга, который мужественно прошел через этот этап. В свои 23 года Ксюша начала подрабатывать репетитором по музыке. Сейчас она ищет работу в школе, чтобы стать учителем музыки в начальных классах. Осталась еще одна трудность, которую придется преодолеть, — Ксюше тяжело сепарироваться (эмоционально и социально отделиться) от своих приемных родителей, она еще не пережила этот кризис. Поэтому девушка и ее супруг живут пока вместе с ее приемными родителями, и она категорически не хочет уезжать в собственную квартиру, которая уже ждет молодую семью.

Но все сегодня говорит о том, что и эта задача со временем будет успешно решена.

Как писал Энтони Берджесс, автор книги «Заводной апельсин»: «Подросток — это коктейль из мыслей, чувств и событий. В руках умелого бармена такой коктейль способен дарить жизнь и спасать от смерти. В руках визитера безразличного — это бокал с ядом, который способен отравить все окружающее или все вокруг».

Приемным подросткам особенно трудно проживать переходный кризис: им сложно сепарироваться от родителей, так как для этого сначала нужно сформировать надежную привязанность (получается, что нужно привязываться и сепарироваться одновременно).

Кроме того, **груз нерешенных задач из детства мешает приемным подросткам обретать свою идентичность и строить глубокие отношения со сверстниками. Они не понимают еще, кто они, каковы их цели и ценности, чего хотят и куда идут.** Поэтому процесс самоутверждения они часто проходят через внешние признаки зрелости (курение, алкоголь, психоактивные вещества, асоциальные компании и так далее). Все это может привести к депрессии, безразличию к своему будущему и суицидальным мыслям.

Без близкого взрослого, который хорошо понимает особенности и риски подросткового возраста в условиях депривации, им бывает чересчур сложно справиться и пройти этот путь, избежав тяжелых потерь.

Что такое «мозаичность развития»?

Значение семьи определяется теми условиями, которые в ней создаются для развития ребенка, для усвоения им жизненного опыта. С самого раннего возраста ребенок учится у взрослых не только ходить, говорить, правильно пользоваться предметами, играть, получать знания, трудиться, но и чувствовать, думать, переживать, относиться определенным образом к другим людям и к себе самому.

Особенность семейного воспитания состоит в его эмоциональном характере, основанном на любви, доверии, взаимной заинтересованности. Семья — первая школа общения, где дети с ранних лет усваивают целостную систему нравственных ценностей и идеалов, культурные традиции общества, в котором они живут, специфику социальной среды.

Одна из наиболее важных концепций развития человека состоит в том, что в период взросления он проходит последовательность определенных стадий, ни одна из которых не может быть пропущена. Эти этапы логически связаны друг с другом, и каждый предыдущий служит базой для формирования последующего.

Наглядной иллюстрацией неблагополучного развития ребенка может послужить образ кирпичной стены, в которой в разных местах выбиты кирпичи. Что произойдет с участками стены, расположенными над поврежденными блоками? Разумеется, они провалятся и заполнят поврежденное место. Верх стены окажется

неровным — какие-то участки будут выше, какие-то ниже. То же самое происходит и с развитием человека. Если сравнить стену с этим процессом, то поврежденные участки будут соответствовать периодам, в которые жизнь ребенка складывалась неблагополучно. Это приводит к **диспропорции** в формировании тех сфер, становление которых в норме происходит равномерно. Условно выделяют пять сфер: физическое развитие и внешность, поведение и социальные навыки, интеллект и образование, эмоции и чувства, сексуальное развитие.

Чем тяжелее жизненная травма, чем раньше она произошла, тем большее количество сфер развития ребенка она «заденет» и разрушит.

Так, например, ребенок, которым пренебрегают, выглядит неухоженным и может отставать в знаниях от сверстников, но, попав в благоприятную обстановку, быстро «догоняет» ровесников. Ребенок, систематически страдающий от жестокого обращения, не только отстает в физическом развитии и плохо выглядит, но и имеет интеллектуальные проблемы в связи с постоянным стрессом; боль и страх озлобляют его, заставляют чувствовать себя несчастным, как следствие, поведение его становится неуправляемым. Чтобы ему помочь, потребуется много времени, сил и терпения со стороны взрослых. Если причиной задержки в развитии стало определенное травмирующее событие, то возраст, на который выглядит такой ребенок, является «адресным». Вероятнее всего, травма произошла в этот период, и ребенок внешне и внутренне как бы «застрял» в нем, он дальше не развивается, поскольку нет сил и возможностей.

Чем новая семья может помочь ребенку?

Для начала необходимо признать, что развитие приемного ребенка шло по своим законам и он действительно будет отличаться от детей, которые росли в более благоприятных условиях. За один день, неделю и даже за один год изменить это невозможно. Но зато возможно понять, что именно происходит, и дать ребенку то, что было упущено.

Для этого важно узнать (это можно сделать, изучая его документы, просто наблюдая за ребенком), в каком возрасте случились травмирующие события.

Взрослые могут начать общаться с ребенком именно с учетом этого возраста, давая то, чего у него не было тогда, — безусловное принятие, поддержку, безопасность. Можно укачивать даже большого ребенка на руках, помогать ему одеваться, кормить с ложечки, читать сказки, показывать новые места, рассказывать о них и так далее. В этом скрыт большой ресурс восстановления.

Иногда взрослые совершают ошибку и пытаются, наоборот, вернуть ребенка в его паспортный возраст, обращаясь к нему с фразами вроде «ты уже большой», «сколько можно», «пора взрослеть». Но психика работает по своим законам, и если были упущены важные моменты, она будет стараться их восполнить.

Важное правило при диспропорции развития ребенка: прежде чем идти вперед, нужно оглянуться назад. Додать ребенку все, что было упущено в предыдущие возрастные периоды.

Специалисты часто используют метафору дома. Первые годы жизни ребенка — это фундамент. Если там были сложности, фундамент хрупкий и ненадежный. Все, что будет на нем возводиться, рано или поздно провалится.

Так же происходит и с навыками более поздних возрастов. Например, ребенка можно научить читать и писать, но, если травматический опыт не проработан, в школе ему все равно будет тяжело сосредоточиться, он станет тратить много сил на попытки справиться с тревогой и страхом оценки. На учебу этих сил не останется.

А что делать, когда ребенок кажется «слишком взрослым»? Это другая часть диспропорции. У детей, имеющих тяжелый травматический опыт, действительно может быть такая особенность — вести себя по-взрослому, когда речь идет о ситуациях угрозы их жизни и безопасности.

Кроме того, они могут быть осведомлены о тех сторонах жизни, с которыми еще не сталкивались их сверстники. Речь идет в первую очередь о криминальном опыте, опыте сексуальной жизни, злоупотреблении алкоголем и запрещенными веществами.

Важно понимать, что это только часть опыта ребенка. О пережитом можно разговаривать, «подсвечивать» причинно-следственные связи, озвучивать чувства и причины нежелательных поступков, задаваться вопросом об их целесообразности и о последствиях.

Можно сожалеть о том, что с ребенком произошли ситуации, которые заставили его делать то, что не должен делать маленький ребе-

нок: защищать себя и близких, искать еду и одежду, выживать в сложных условиях. Но вот отменить этого нельзя. Приемным родителям в сложных ситуациях нередко помогает ответ на вопрос: «А на сколько лет мой ребенок выглядит СЕЙЧАС?» Так мы уходим от обобщений, от ожиданий «нормы» и замечаем, что в каждый момент ребенок разный. Дальше мы уже можем проанализировать, какие события вызывают ту или иную реакцию: в каких ситуациях он становится «маленьким», а какие события вынуждают его быть «слишком большим».

Помогает также замечать изменения, в том числе и те, которые происходят с ребенком, когда он уже прожил некоторое время в новой семье. Осознание того, сколько всего изменилось, возвращает приемным родителям веру в ребенка, которую ни в каких ситуациях нельзя потерять.

Со временем обязательно станет заметно, что возрастной разрыв становится меньше и ребенок все ближе подходит к той цифре, которая написана в паспорте.

Но на полное прохождение этого пути потребуется много лет и немало терпения взрослых людей, которые взяли на себя огромный и необходимый нашему обществу труд — стали приемными родителями.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Необходимо принять опыт ребенка таким, какой он есть, и направить все усилия на создание детско-родительских отношений, на восстановление «выпавших кирпичиков» развития. Образовательные и учебные задачи будут решаться следом.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Берджесс Э.* Заводной апельсин / Энтони Берджесс; пер. с англ. Бошняк В. — М.: АСТ, 2022. — 256 с.
- *Машкова Д. В.* Чужие дети / Д. В. Машкова. — М.: Эксмо, 2017. — 352 с.

Список используемой научной литературы

- *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. —398 с.
- *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Ефимкина Р. П.* Психология развития // Методические указания. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2004. — 54 с.
- *Кулагина И. Ю.* Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет // М., 1998.
- *Мухина В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 452 с.
- *Семаго Н. Я.* Типология отклоняющегося развития: недостаточное развитие / Н. Я. Семаго, О. Ю. Чиркова / под общ. ред. М. М. Семаго. — М.: Генезис, 2011. — 288 с.

ЗАДАНИЕ 1. «КАКИМ Я БЫЛ РЕБЕНКОМ НА КАЖДОМ ВОЗРАСТНОМ ЭТАПЕ?»

Цель задания: вспомнить себя на каждом этапе развития.

1. Вспомните себя с самого раннего детства, о котором у вас сохранились воспоминания. Конечно, младенческий возраст тяжело вспомнить, иногда даже раннее детство остается в памяти лишь фрагментами картинок. В этом случае вы можете обратиться к своим родителям или старшим родственникам за помощью.

2. Запишите ответ на вопрос: «Чего я хотел на каждом этапе взросления?»

МЛАДЕНЧЕСТВО _____

РАННЕЕ ДЕТСТВО _____

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО _____

МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД _____

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ _____

3. Запишите ответ на вопрос: «В чем я искренне нуждался?»

МЛАДЕНЧЕСТВО

РАННЕЕ ДЕТСТВО

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО

МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

4. Запишите ответ на вопрос: «Чего мне не хватало?»

МЛАДЕНЧЕСТВО

РАННЕЕ ДЕТСТВО

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО

МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

5. Запишите ответ на вопрос: «Где и у кого я искал поддержку?»

МЛАДЕНЧЕСТВО

РАННЕЕ ДЕТСТВО

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО

МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

6. Сделайте свои выводы о потребностях каждого возрастного этапа развития ребенка и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «НЕРЕШЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРЕДЫДУЩИХ ЭТАПОВ ДЕТСТВА»

Цель задания: определить нерешенные задачи развития своего приемного ребенка и пути их решения.

1. Заполните, пожалуйста, в виде таблицы на отдельном листе бумаги нерешенные этапы развития вашего приемного ребенка. Если у вас уже несколько приемных детей, начинайте с самых «сложных». Если приемного ребенка у вас пока еще нет, воспользуйтесь **историей Ксении** из Урока, выбрав любой возрастной этап ее развития, который заинтересует вас больше других.

   ПУНКТЫ В ТАБЛИЦЕ ТАКИЕ:

   - ☐ Имя;
   - ☐ Возраст;
   - ☐ Какие задачи возраста и предыдущих этапов развития не решены?
   - ☐ Что я как приемный родитель могу сделать для их решения?

2. Обсудите получившуюся у вас таблицу со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Колесо развития»

Цель задания: увидеть «мозаичность» развития своего приемного ребенка, его дефицитные сферы.

1. Развитие ребенка многоплановое и происходит сразу в нескольких сферах. Обычно выделяют пять сфер развития, приведем их еще раз:
   - ☐ физическое развитие;
   - ☐ когнитивное (интеллектуальное) развитие — это память, внимание, мышление и речь;
   - ☐ эмоциональное развитие (развитие привязанности, умение различать эмоции свои и чужие, выражать их, умение контролировать свои эмоции и поведение);
   - ☐ социальные навыки и опыт (умение взаимодействовать с другими людьми, бытовые навыки);
   - ☐ психосексуальное развитие (понимание своей гендерной идентичности и культуры сексуальных отношений в зависимости от возраста ребенка).

2. На отдельном листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, круг (колесо) во весь лист, разделите колесо «спицами», которые будут обозначать приведенные выше пять сфер развития.

3. На каждой из «спиц» отметьте возраст фактического (а не «паспортного») развития вашего приемного ребенка от 0 до 18 лет. Если приемного ребенка у вас пока еще нет, воспользуйтесь **историей Ксении** из Урока, выбрав любой возрастной этап ее развития, который заинтересует вас больше других.

4. Определите на каждой оси сфер развития, на каком возрасте ваш приемный ребенок сейчас находится, поставьте точки и соедините каждую точку линией.

   Таким образом получится ровный круг или неровная фигура, где вы увидите, какие сферы (оси) вашего ребенка «западают» (отстают). То есть если ребенок развивается примерно по возрасту в каждой оси, то он соответствует своему биологическому возрасту и окружность будет больше походить на круг. Если есть значительные отклонения в какой-нибудь сфере (оси), то эти сферы следует воспринимать как группы риска и обратить особое внимание на них. Подумайте, какие условия важны вашему приемному ребенку (важны Ксюше) на данном этапе его жизни и развития.

5. Обсудите со своим Напарником получившиеся фигуры, выслушайте мнения друг друга.

Урок 9

Что было в истории ребенка до приемной семьи?

Влияние истории жизни ребенка в условиях психической депривации на его развитие (привязанность ребенка с рождения; ребенок, воспитывающийся в институциональных условиях). Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Георгий Гынжу, педагог дошкольного образования, соавтор книги «Меня зовут Гоша. История сироты»:

«Если идти по порядку, от самого рождения, то маленьким я себя не помню. Как в кроватке сидел, первые слова говорил, первые шаги делал, еще что-то — вот этого в памяти совсем не осталось. И фотографий нет, так что никогда уже не узнаю.

Родился я в 1999 году и до десяти лет не знал, как звали мою мать. Никогда не слышал имени своего отца. Нам в детдоме говорили, что это секретная информация. Вроде как нельзя ситуацию осложнять: нам же диагнозы всем там прописали — задержка психического развития, еще что-то из психических расстройств. Поэтому мало ли, откроют нам страшную тайну, а мы вдруг вразнос пойдем.

Но однажды, я тогда учился в четвертом классе, в наш детдом приехала комиссия. Воспитательницы вытащили из архивов наши портфолио, положили их на край стола, и мы такие: «О, что это за папки, что там про нас написано?» Взрослые куда-то вышли, и мы давай все это читать. Так я узнал имена-отчества своих матери и отца. Еще я увидел там свидетельство о смерти своего отца, но, правда, не очень понял, что это значит. До этого момента никаких разговоров о моей семье никогда не было.

Хотя, если честно, я всегда много думал о матери. Поначалу были мысли: «Поискать бы ее, посмотреть ей в глаза». В глубине души я хотел узнать, что на самом деле произошло, почему меня бросили, но не стал никого об этом спрашивать, потому что мне не нужна была чья-то жалость. Я много таких историй видел, когда жалели других детей-сирот, и боялся, а вдруг и со мной то же самое произойдет? Жалость унизительна, я ее не хотел.

Жизнь научила меня смеяться, когда трудно, а не плакать. Меня ругали, я смеялся. Обижали, я смеялся. И когда били, смеялся тоже. Я не хотел, чтобы меня жалели. А еще, если бы я свою мать увидел, я бы, наверное, просто в себя ушел, и все. У меня встал бы вопрос: «Зачем ты меня вообще бросала?» И я бы влез в это, остался бы там сидеть, разбираясь со всем этим. Один.

Кстати, я никогда даже не видел ту самую бумагу, с которой все началось, — отказ матери от меня. Я думаю, там было написано «отказываюсь, потому что не могу содержать» или еще что-то такое. Иначе как так вышло, что она смогла просто взять и выкинуть меня? Либо она все-таки была алкоголичкой, наркоманкой и так далее — то, что приписывают всем родителям детдомовских детей. Воспитатели всегда нам так говорили, когда ругали нас».

С чего все начинается?

История каждого ребенка, нуждающегося в устройстве в приемную семью, начинается с потери. Даже если малыш никогда в жизни не видел своих родителей, не знал о них, это не значит, что боль обошла его стороной. Напротив, **боль утраты может обостряться потому, что у ребенка нет никакой информации, нет возможности выразить свои чувства и получить утешение.**

Для более глубокого понимания того, как младенец переживает разрыв с родной семьей — в первую очередь с родной матерью, — рекомендуем прочесть книгу Каролин Эльячефф «Затаенная боль. Дневник психоаналитика». Каролин, ученица знаменитого французского психоаналитика и педиатра Франсуазы Дольто, после многих лет практики со взрослыми и детьми попала на работу в ясли, куда Служба социальной помощи детям передавала младенцев, оставшихся без попечения родителей. Поначалу возникает вопрос: что психоаналитик будет делать с младенцами? В наших учреждениях для детей-сирот подобной практики нет. Но постепенно, история за историей — каждая глава рассказывает об одном конкретном ребенке — раскрывается ключевая роль этого специалиста

в понимании того, что происходит с младенцем. Цель психоанализа — помочь «выявить и символизировать, то есть обозначить причину страдания».

Конечно, младенец не может говорить. Он не способен рассказать о своей боли, как взрослый человек. Как же тогда он выражает ее? «Грудные дети, — пишет Каролин Эльячефф, — попадающие под покровительство Службы социальной помощи детям, пережили потрясение — разрыв родственных связей, что в их возрасте вызывает функциональные нарушения. Таким способом они говорят нам о том, что переживают». То есть **язык младенца, которым он выражает свои тяжелые переживания, это отказ от еды, сна, потеря веса, задержки развития, болезни и так далее.** Весь возможный спектр функциональных нарушений. Каролин Эльячефф рассказывает нам о двухмесячном мальчике «Оливье, который не хочет дышать». Мама оставила его через сутки после родов. В семье уже слишком много детей, они с мужем не смогут прокормить еще одного, поэтому принимается решение передать ребенка на усыновление. Первые пять недель жизни Оливье справляется. Важный момент — все это время персонал, который ухаживал за ним, надеется, что мама его все-таки заберет. Но потом надежда исчезает, и мальчик начинает тяжело болеть: «Его лицо и голова покрылись корками и струпьями, из-за бронхита он тяжело дышит, с шумом вдыхая и выдыхая воздух, но температуры у него нет». Психоаналитик приступает к работе с ребенком, когда он находится в самом плачевном состоянии. Что делает Каролин Эльячефф? Она говорит с двухмесячным ребенком, объясняет ему то, что происходит в его жизни: «У тебя очень хорошая и мужественная мать, она знает, что не сможет тебя воспитать, как ей хотелось бы, и она приняла решение, которое считает хорошим для тебя: пусть тебя возьмет и воспитает другая семья. Люди, которые тобой сейчас занимаются, ничего тебе об этом не говорили, но надеялись, что твоя мама изменит свое решение — возможно, они внушили эту надежду и тебе. Сейчас они понимают, какая хорошая у тебя мама: она сказала правду, она действительно ради твоего блага хочет, чтобы тебя воспитала другая, приемная, семья. Она хочет, чтобы у твоих приемных родителей кожа была не такая, как у тебя, а другого цвета. У тебя кожа черного цвета. Сейчас еще неизвестно, удастся ли найти для тебя приемных родителей с другим цветом кожи, но тебе вовсе не нужно

менять свою кожу. Ты всегда будешь сыном мужчины и женщины, которые тебя зачали, и твои настоящие, биологические родители навсегда останутся в тебе. До свидания, увидимся через неделю».

Психоаналитик предполагает, что кожное заболевание младенца спровоцировано внутренними причинами, и оказывается права. Когда через неделю нянечка приносит Оливье на очередной сеанс, оказывается, что кожа ребенка совершенно очистилась, зато проблема с дыханием только обострилась. Работа продолжается. Психоаналитик говорит ребенку о том, что его мама и папа всегда будут с ним, в его сердце, а растить его смогут другие заботливые и любящие родители. Через месяц дыхание ребенка нормализуется, он словно дает себе разрешение жить. Когда для ребенка находятся усыновители, с ним делятся этой информацией, он встречается с новыми мамой и папой, проблемы со здоровьем окончательно уходят.

В книге «Затаенная боль» достаточно подобных историй из практики, которые детально разбираются, анализируются и помогают глубже понять состояние и переживания ребенка, что совершенно необходимо приемным родителям.

Подобные ситуации персонал домов ребенка в нашей стране наблюдает довольно часто — **стоит усыновителям принять решение забрать младенца, которого в учреждении считали больным и безнадежно отставшим в развитии, как у ребенка будто появляется воля к жизни.** Состояние улучшается, развитие запускается. И после усыновления, в новой семье, ребенок двигается вперед буквально семимильными шагами, нагоняя то, что было упущено. Внутренняя установка «я не нужен, не важен» сменяется новой — «я нужен, я важен». Ребенок чувствует себя принятым в этом мире благодаря усыновителям и настраивается на новую жизнь. Проходит пять, десять лет, и уже никто не заподозрит в здоровом развитом ребенке сироту, когда-то оставленного родными родителями. Исцеление происходит.

Однако чем меньше мы говорим ребенку о том, что произошло в его жизни, чем меньше он слышит о своих родных родителях, о ситуации, которая сложилась в его жизни, тем сложнее бывает ему преодолеть функциональные нарушения, которые неизбежно возникают в случае потери родных родителей.

Вернемся к истории Гоши. Он родился третьим ребенком в семье — его мама и папа давно состояли в браке, у них уже было

двое сыновей подросткового возраста, когда мама забеременела Гошей. За три месяца до рождения мальчика трагически погиб на стройке его отец. После его смерти мама узнала о том, что у мужа была еще одна, незаконная, семья, где тоже вот-вот должен был родиться ребенок. Она приняла решение оставить Гошу сразу после рождения. Из родильного дома родственники получили от нее сообщение о том, что младенец умер в родах — об этом спустя много лет рассказали старшие братья Гоши. К такой лжи нередко прибегают женщины, принявшие решение покинуть ребенка после его рождения. К сожалению, недостаток знаний и понимания того, что происходит с младенцем, который буквально «стирается» из истории семьи, провоцирует их такие поступки. Возникает иллюзия, что «если самой поверить, то поверят и остальные». Не лучшим образом такое искажение реальности сказывается не только на ребенке, но и на самой матери: известно немало случаев, когда объявление младенца, который жив, умершим запускало череду несчастий в родной семье — смертей, болезней, потерь. Тяжелые заболевания, в частности онкология, возникают нередко у самих матерей.

Гоша отмечает, что до школы у него нет ни одного воспоминания о своем детстве. Таким образом психика ребенка защищается от тяжелых болезненных переживаний. К сожалению, уже невозможно выяснить, как он прожил свои первые 7 лет. А это, согласитесь, невосполнимая потеря. Очевидно одно — утрата семьи отразилась на когнитивных способностях, эмоциональном интеллекте, физическом здоровье ребенка. В отличие от Оливье и других детей, которых усыновляют во младенчестве, у Гоши не было шанса вовремя, еще в детстве, нагнать пробелы в своем развитии.

Какие исследования доказывают это?

Одним из наиболее авторитетных исследований в сфере сиротства специалисты считают «Бухарестский проект раннего вмешательства», который проводила международная команда ученых в 2000–2012 годах. Результаты этого труда стали широко известны благодаря публикации книги «Брошенные дети. Депривация, развитие мозга и борьба за восстановление» (Чарльз А. Нельсон, Натан А. Фокс, Чарльз Г. Зина).

Поясним, что означает термин «депривация», который мы уже упоминали и к которому будем неоднократно возвращаться. **Депривированным ребенком ученые считают того, кто не получает должного удовлетворения своих психологических потребностей.** То есть, например, материальные потребности ребенка удовлетворяются хорошо (он сыт, одет, обут, содержится в тепле, чистоте и так далее), однако потребность в родительской любви остается незакрытой. О трагических последствиях влияния психической депривации на физическое и психическое здоровье человека сегодня уже хорошо известно благодаря многочисленным научным исследованиям.

Вернемся к «Бухарестскому проекту раннего вмешательства». Представители Гарвардской медицинской школы и детской больницы, Университета Мэриленда и Медицинского центра Университета Тулэйн начали проект в 2000 году в Бухаресте. Ученые хотели выяснить, как влияет на детей, оставшихся без родителей, жизнь в закрытых учреждениях и как меняется их состояние, когда они попадают в приемные семьи. Перед ними стояли две главные задачи:

1. Изучить влияние жизни в учреждении на развитие мозга и поведение детей;
2. Выяснить, обратимы ли изменения после помещения детей в семьи и в каком именно возрасте ребенок должен попасть в семью, чтобы удалось максимально компенсировать ущерб.

Исследование проводилось с использованием современных медицинских технологий. Помимо методов психологического тестирования, а также оценки развития ребенка делали ЭЭГ, МРТ головного мозга и генетические тесты, регистрирующие эпигенетическое влияние окружающей среды.

На момент начала проекта в учреждениях Румынии находилось около 100 000 детей, 4200 из них — в Бухаресте. В докладе ЮНИСЕФ говорилось, что большинство детей оставлено в учреждениях либо по причине бедности, либо потому, что их матери слишком юны и не замужем, либо потому, что сами дети при рождении резко отличались от других (например, родились недоношенными или имели какие-то врожденные дефекты). Считается, что в Румынии было так много брошенных родителями детей вследствие поли-

тики, проводившейся Чаушеску, — семьям внушалось, что государство готово взять на себя заботу об их детях. Согласно румынским законам того времени, если семья посещала ребенка, оставленного в учреждении, хотя бы раз в 6 месяцев, она сохраняла свои законные права на него.

Сегодня уже совершенно очевидно, в том числе благодаря результатам этого проекта, что **задача государства — поддерживать семьи с детьми, повышать их социальный уровень, воспитательные умения родных родителей, а не пытаться заместить институциональной системой маму и папу.**

Детей для исследования выбирали по следующим критериям: ребенок должен был быть не старше 30 месяцев и по крайней мере половину своей жизни провести в учреждении. Исключали детей с выявленными генетическими синдромами, такими как синдром Дауна, очевидными признаками фетального алкогольного синдрома и микроцефалией (если размер головы был меньше, чем 2,5 стандартных отклонения от среднего значения окружности головы). То есть это были условно здоровые дети. Включение в проект детей с малой вероятностью восстановления привнесло бы значительные отклонения в результаты и затруднило их интерпретацию.

Для участия в исследовании ученые отобрали 136 детей из разных детских домов в среднем возрасте 22 месяцев при разбросе от 6 до 31 месяца. Детей случайным образом поделили на два равных потока: половину исследователи передали на воспитание в приемные семьи, а другую оставили в закрытых учреждениях. Детей, помещенных в приемные семьи и оставшихся на попечении учреждений, сравнивали с контрольной группой 72 типично развивающихся румынских детей, которые никогда не помещались в учреждения, но родились в том же самом роддоме, где и остальные участники исследования. Детей исследовали в возрасте 30, 42 и 54 месяцев, а затем в 8, 12 и 16 лет. Исследование не завершено и продолжится до тех пор, пока его участникам не исполнится 21 год.

Исследователи, следует отметить, не препятствовали передаче детей, оставленных поначалу в закрытых учреждениях, в семьи: к возрасту 54 месяцев только 20 детей остались в учреждениях. За это время не только проект, но и государство стало финансировать приемные семьи и поддерживать возвращение детей в родные семьи.

Что выяснилось в результате исследования?

Проект наглядно доказал, что **система группового воспитания негативно влияет на все сферы развития ребенка — физическое, когнитивное, языковое, социально-эмоциональное.** Причем влияние прослеживается на разных уровнях — особенности поведения, способности строить отношения с другими, развитие мозга и даже негативные изменения на генетическом уровне.

У всех детей, участвующих в исследовании, измерили IQ по шкале Бейли. Средний IQ младенцев, которые всегда жили в родных семьях, был 103 — это стандартный результат. Средний IQ детей из закрытых учреждений был значительно ниже — 66. Помимо этого, у «семейных» детей наблюдался более высокий уровень электрической активности мозга и больший объем серого и белого вещества мозга, чем у детей, которые росли в детских домах. Это связано с тем, что опыт, который человек испытывает в первую тысячу дней жизни, оказывает важнейшее влияние на развитие мозга. Различия между учреждениями в соотношении числа воспитателей к числу детей также не сказывались сколько-нибудь заметно на показателях IQ. При соотношении 3 ребенка на одного воспитателя в одних учреждениях и 10 детей на одного воспитателя в других результаты детей были примерно одинаковыми.

Дети, остающиеся в учреждении, испытывали значительное снижение и задержку развития по всем аспектам познания, языка и речи. Они показывали недостаточность как исполнительных функций, так и памяти, и демонстрировали серьезное отставание в языке.

Дети, помещенные в приемные семьи, особенно до достижения ими двух лет, напротив, показывали значительное улучшение как IQ, так и языка и речи, хотя и не достигли уровня развития детей, никогда не живших в детдомах. Наконец последнее и самое печальное: **все дети, когда-либо жившие в учреждениях, показывали недостаточность различных исполнительных функций (это набор высокоуровневых процессов, позволяющий планировать текущие действия в соответствии с общей целью, изменять реакцию в зависимости от контекста, избирательно уделять внимание нужным стимулам) — проблема, которую исследователи в большинстве случаев так и не смогли пре-**

одолеть, поместив детей в приемные семьи (независимо от возраста, в котором это произошло). Наблюдаемые эффекты вызваны ранним нарушением архитектуры гиппокампа и префронтальных отделов коры головного мозга, и тот факт, что вмешательство не улучшило результаты, говорит об относительном отсутствии пластичности в этих схемах, а также о раннем закрытии сензитивного периода в жизни ребенка. В целом дети, когда-либо проживавшие в учреждениях, демонстрируют проблемы с памятью и исполнительными функциями.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«В мае, перед летним лагерем, собралась комиссия, чтобы определить, кто из нас будет учиться в нормальной школе в нашем детдоме, а кто поедет в другой детский дом, коррекционный. Конечно, нам ничего этого не говорили. Просто собрали всех рядом с групповой и вызывали по 2–3 человека для тестирования. Слоги какие-то мы читали, рисунки рисовали специальные, в прописях что-то там заполняли. И по результатам, после того как мы вернулись из летнего лагеря, нас 1 сентября разделили на две группы. За первой группой приехал чужой автобус, из другого детского дома. Их одели в новую школьную форму, выдали им ранцы и загрузили в автобус, ничего не объяснив. Так они отправились в новую жизнь. Не помню, чтобы их предупреждали об этом.

А остальные, тоже в новой школьной форме и с ранцами, пошли в младший школьный корпус нашего детского дома.

Я, кстати, только потом, уже в третьем классе, узнал от своей учительницы, что меня тоже хотели отправить в коррекционный детский дом. Испугался задним числом страшно. Уже видел пару раз своих прежних приятелей, которых в коррекционку отвезли: они там стали совсем другими, превратились из обычных детей в вялых старичков с тупыми лицами. Но меня спасла наш психиатр, Анна Анатольевна, она сказала: «Я в нем что-то вижу, есть потенциал, пусть идет в обычную школу». И потом меня воспитатели к ней чуть что отправляли со словами: «Лучше бы тебя в коррекционку отвезли!»

И вот 1 сентября мы построились парами и пошли. Все наши игрушки, вещи, одежда — все осталось в дошкольном корпусе. Штанишки, шортики, рубашечки и прочее досталось следующим поколениям сирот. С собой нам разрешили взять только новый портфель, который нам подарили на 1 сентября. В нем были пенал, тетрадки, ручки — то, что нужно для школы. Нас всех одели в новую школьную форму — праздник же, парадный костюм, — и вот в этой новой,

пока чужой мне одежде, с новым рюкзаком я шел в строю через дорогу в новую жизнь. Было так страшно! Аж коленки тряслись. Я понимал, что там уже будет что-то совсем другое. Все воспитатели, к которым мы привыкли, которых любили и не очень, но уже хорошо знали, остались в прошлом. А я к ним прикипел, «мамками» всех называл, и тут — раз, и все изменилось, все вокруг новенькие. Просто ужас! А главное, непонятно зачем? Зачем надо было разлучать меня с людьми, к которым я привык? Наших дневных воспитателей мне было тяжело терять, очень больно. Наталья Анатольевна, Нина Александровна, Лариса Юрьевна и Татьяна Григорьевна — самые дорогие для меня люди. И даже с ними у нас не было никаких прощаний, ничего такого. Нас просто одели во все новое и повели в неизвестную жизнь. Пока шли, мы еще ничего не понимали. Но когда пришли в огромное незнакомое здание — там и младший школьный корпус, и старший, а между ними еще учебный, начали плакать. На торжественной линейке мы уже все стояли и громко, хором рыдали. Были в слезах и соплях. А нам там про праздник, про День знаний.

Мы видели гигантскую толпу детей, они все были старше нас — на голову, на две, а то и на три выше. Кругом стояли чужие взрослые, которых мы не встречали ни разу в жизни. Другая атмосфера, другие звуки, другие запахи. Я плакал и думал, что очень хочу вернуться назад, в свой старый корпус. И вот я реву, а солнце светит, погода прекрасная, выступающие произносят торжественные речи, кто-то там говорит: «Вот наши первоклассники, наше будущее, наша надежда». Много ненужных, лишних слов. Лучше бы успокоили как-то. После линейки, не заходя в свои новые комнаты, мы пошли в класс».

Какими были результаты исследования сирот в части привязанности?

Одним из ключевых маркеров благополучия ребенка принято считать качество привязанности. Об этом мы будем подробно говорить в Уроке 10 «Как сформировать привязанность с приемным ребенком?». Пока отметим, что привязанность — это устойчивая связь между ребенком и его значимым взрослым (прежде всего матерью).

Среди детей, живущих со своими семьями в Бухаресте и никогда не находившихся в учреждениях, **безопасную привязанность имели 74%,** избегающую — 4%, и 22% проявляли дезорганизованную привязанность к своим матерям. Среди детей из учреждений **лишь 18% проявили безопасную привязанность**, 3% — избегающую, 65% — дезорганизованную. И 13% детей имели типы привязанности, которые были обозначены как неклассифицируемые,

но не безопасные. При этом качество ухода (количество персонального внимания и соотношение количества детей на одного воспитателя) существенно влияло на вероятность формирования безопасной привязанности в рамках учреждения (в отличие от результатов с IQ детей в учреждениях).

Для сопоставления: **49% детей в приемных семьях** продемонстрировали безопасную привязанность. **Результаты исследования показали, что дети, помещенные в приемные семьи до достижения 24 месяцев, имели значительно больше шансов сформировать безопасные привязанности, чем те, которые были помещены туда позже.** Более поздний перевод из учреждения не исключал развития у ребенка безопасной привязанности к приемному родителю, но уменьшал вероятность этого.

Дети, которых забрали из учреждений в приемные семьи до 2 лет, демонстрировали лучшие **социальные навыки**, чем те, кто был помещен в приемные семьи после 2 лет. Тем не менее все приемные дети не показали такого же результата, как контрольная группа детей, никогда не живших в учреждениях. Это указывает на продолжающееся, по крайней мере к 8 годам, влияние на социальное развитие ранней депривации.

Что стало известно о психическом здоровье детей-сирот?

Данные по психопатологии выявлялись с помощью анкет и использования структурированного психиатрического интервью. Обнаружилось, что большинство детей в возрасте 4,5 лет с историей жизни в учреждении имели диагностируемые психические расстройства (53%), тогда как дети из местной контрольной группы страдали ими значительно реже (22%). Кроме того, 52% детей, росших в учреждениях, имели два или более психиатрических диагноза, тогда как только 20% местных детей имели одновременно несколько диагнозов. Эти данные позволяют предположить, что **воспитание в учреждении является чрезвычайно мощным фактором риска для развития психопатологии.**

У детей в приемных семьях психические нарушения были значительно менее вероятны (46%), чем у детей, оставшихся в учреждении (62%).

Выявили также значительные различия в исходах развития психопатологии, связанные с полом. В возрасте 54 месяцев мальчики проявляли больше симптомов психопатологии, чем девочки, безотносительно к особенностям окружающей их среды. Кроме того, в отличие от девочек, общее число признаков психических расстройств у мальчиков после помещения в приемные семьи не снижалось. Даже среди местных детей у мальчиков было больше симптомов расстройств и нарушений, чем у девочек. Это говорит о том, что среда учреждений, возможно, усугубляет и так уже очевидную ситуацию.

Девочки гораздо больше, чем мальчики, выигрывали от помещения в приемные семьи, во всяком случае в том, что касается снижения вероятности психопатологии. Возраст ребенка на момент помещения в приемную семью, напротив, не оказывал влияния на психиатрические симптомы, расстройства или нарушения.

Какие были сделаны выводы?

«Бухарестский проект по раннему вмешательству» продемонстрировал, что **глубокая депривация в раннем возрасте может иметь трагические долгосрочные последствия для психологического, неврологического и биологического развития ребенка.**

Размещение маленьких детей в интернатных учреждениях является крайне разрушительным для развития мозга ребенка. Если гены определяют только зачатки будущего мозга, предполагая, что опыт возьмет на себя ответственность за основную часть его развития, можно представить, что происходит, когда такой опыт отсутствует. Тем временем положительный детский опыт необходим мозгу так же, как кислород. Конечно, в случае проекта не только отсутствие критически важного опыта в определенные моменты времени привело детей к негативным результатам, но и то, что некоторые виды опыта сами по себе могли быть вредны для развития.

Проект показал, что ранняя депривация негативно влияет на развитие, а также то, что дети, помещенные в семьи после пребывания в учреждении, чувствуют себя лучше, чем оставленные в учреждении. Однако чем старше был ребенок при помещении в семью, тем выше оказывался риск необратимых нарушений во многих областях развития.

Ранний опыт ребенка оказывает уникальное мощное влияние на развитие архитектуры мозга и формирование навыков. Ученые утверждают, что возможности изменений в развитии собственно человеческих навыков и нейронных цепей максимальны в начале жизни и уменьшаются с течением времени. Таким образом, специалисты решительно поддерживают идею необходимости инвестиций в улучшение условий жизни детей, растущих в неблагоприятных условиях, в раннем детстве.

Ученые получили все данные, включая показатели психопатологии и IQ, которые демонстрируют преимущества качественной приемной семьи, сопровождаемой хорошо обученными социальными работниками с небольшой нагрузкой (в пределах 18–20 семей у каждого). Снижение психопатологий и рост IQ у детей в таких семьях говорят сами за себя.

Нужны ли сиротские учреждения в системе защиты детства?

По итогам исследования были сделаны следующие выводы: безусловно, необходимо приложить все усилия для того, чтобы размещать всех брошенных или осиротевших детей в семьи, в идеале — на постоянное проживание, то есть усыновление. Там, где постоянство ухода не может быть обеспечено, следует рассмотреть вопрос о высококачественном приемном воспитании без усыновления.

В 2005 году правительство Румынии приняло закон 272/2004, который запрещает помещать детей в учреждения в течение первых двух лет жизни, если они не являются инвалидами. И хотя доподлинно не известно, какую роль именно этот проект сыграл в политических изменениях, но по времени они совпали с представлением первоначальных результатов правительству и публикацией первых научных исследований.

В Российской Федерации в 2022 году был дан старт проекту «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4 лет», направленный на предотвращение размещений в сиротских учреждениях детей младшего возраста. Огромное внимание в проекте уделяется приемным семьям, повышению их качества и готовности принимать ребенка, исходя именно из его интересов и потребно-

стей. Основным фокусом проекта стала работа с родной семьей — помощь родным родителям в преодолении трудностей, дефицитов, дисфункциональности и предотвращение попадания детей в возрасте от 0 до 4 лет в сиротские учреждения.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает Оксана, мама восьмерых детей:

«Это случилось в 2021 году, летом. У меня забрали сразу семерых детей. Соседка сняла на телефон через балкон, как мой девятилетний сын берет из кроватки на ручки одномесячную малышку. Он только чуть-чуть ее покачал, на балкон не выходил, там вообще стоял фиксатор всегда. Но соседка выложила это видео в интернет так, будто дети в семье предоставлены сами себе. К нам тут же пришла полиция. Дети в тот момент были с моей подругой, а я ходила за направлением для одного из младших в детский сад. И всех моих детей забрали как «безнадзорных». У меня, человека, который не пьет, не курит, не ведет асоциальный образ жизни и имеет два высших образования. Просто потому, что дети были не со мной в момент приезда полиции.

После этого я обивала пороги. Собрала все документы, фотографии комнат детей, чтобы доказать, что они живут в хороших условиях. Сразу же подала заявление в суд, а там тянули время.

В итоге мои дети 9 месяцев провели в сиротских учреждениях. Я приходила к ним каждое утро перед работой, около 07:30. Они постоянно плакали, хотели вернуться домой, никак не могли меня отпустить. При этом младшего, которому был всего один месяц, мне даже не показывали. Я его грудью кормила до того, как их отняли. У меня в результате грудное молоко пропало.

Прошло уже полтора года с того дня, как я вернула домой своих детей, но нам до сих пор очень тяжело после всего произошедшего. Формально, получается, я вообще не была лишена родительских прав, не была ограничена в них — суд не успел этого сделать, я сразу начала отстаивать свои права. Выходит, просто так на 9 месяцев забрали в детдом детей, тем самым поломали нам с ними жизнь. Дети у меня после этого до сих пор тревожные и запуганные. Младшие после детского дома начали сосать пальцы и раскачиваться. С дочкой особенно тяжело, у нее теперь все время палец во рту, из-за этого даже началась деформация челюсти. Ходили к врачу, он говорит: «Отучайте». А это невозможно, она же на нервной почве сосет.

Но, главное, я стою в опеке на учете на том основании, что мы неполная многодетная семья. И с нас глаз не спускают, проходу нам с детьми не дают.

Домой приходят без предупреждения, обязательно по три человека сразу. Везде лезут — в тумбочки, в шкафы, в холодильник. Ни бахил не наденут, ни обуви не снимут, прям так и ходят в грязном по всей квартире. В магазинах за мной следят, что я там покупаю. Это просто ужас! Я так больше жить не могу. Они меня довели до ручки. За что на мою семью было нападать? Это за то, что у меня есть дети, которых я люблю? За то, что я родила много детей, а их отец не может наравне со мной их воспитывать? За это меня и детей наказывают?»

Через какие еще потери проходит в своей истории сирота?

Любое долговременное (от 6 месяцев) разлучение ребенка с матерью наносит ему гигантский ущерб. Чем младше дети, тем тяжелее последствия. Из примера многодетной мамы Оксаны видно, что младшие дети от размещения в сиротском учреждении пострадали сильнее остальных — за девять месяцев на фоне депривации у них развилась яктация (раскачивание), хейломания (сосание пальца). Младенца еще и насильственно оторвали от грудного вскармливания, что негативно повлияло на иммунитет ребенка. Очевидно, что подобные ситуации в принципе не должны случаться — если многодетная мама испытывает естественные трудности с тем, чтобы отлучаться из дома по делам, ей необходимо помочь с решением вопроса об официальной социальной няне. Такая услуга государству обойдется несоизмеримо дешевле размещения детей в сиротском учреждении. К слову, на сегодняшний день няню Оксане помогает оплачивать некоммерческая организация. Со стороны государства помощь, к сожалению, так и не была организована.

Но вернемся к истории Гоши — ребенка, который потерял родную семью не на время, а навсегда. Мы видим, что одной только потерей семьи беды ребенка-сироты никогда не ограничиваются. Ребенок одновременно переживает череду других тяжелых потерь. О чем может идти речь?

Перемещения внутри системы. Под тем, что мы в быту называем общим словосочетанием «детский дом», скрываются учреждения разных видов и категорий. Ребенок неизбежно перемещается из одного учреждения (дома ребенка) в другое по достижении им

4 лет. Чаще всего он перемещается в другое отделение (отдельно стоящее здание) по достижении школьного возраста. Также он может перемещаться в учреждение другого вида — например, для детей с теми или иными особенностями здоровья, — если будет поставлен соответствующий диагноз. Каждое перемещение — это полная потеря всего окружения знакомых ребенку людей и полная смена привычного пространства, обстановки, вещей. Поскольку ребенка не готовят к перемещению, ни о чем не предупреждают, не стараются предотвратить ущерб, чаще всего такая процедура оборачивается еще одной психологической травмой.

Потеря надежды на семью. Со временем ребенок-отказник начинает осознавать, что у других детей есть мамы и папы. Это происходит чаще всего в дошкольном возрасте, когда ребенок сталкивается с семьями в своем окружении — видит детей сотрудников учреждения, наблюдает за мамами с детьми в больницах, где он лежит один, видит семейные отношения в санаториях, летних лагерях. Как правило, с этого момента ребенок начинает «ждать маму». Но проходит время, а родители все не приходят за ним: ни родные, ни приемные. Бывает, что приемные приходят, знакомятся, а потом исчезают — такие ситуации оставляют глубокий след в душе ребенка, еще больше разрушают и без того подорванное доверие к взрослым. Таким образом, ребенок вновь теряет семью, которую надеялся обрести. К подростковому возрасту большинство детей-сирот декларируют: «Мы не хотим в семью!» Корни этой установки как раз в таком негативном опыте, в утрате надежды на то, что он может быть кому-то в этой жизни нужен и важен.

Потеря себя, своей идентичности. Ребенок, оставшийся без попечения родителей, чаще всего теряет возможность получить сведения о себе, своем происхождении, своей семье. Невозможность получить информацию — это один из видов психической депривации (мы еще будем подробно говорить об этом в Уроке 13 «Что такое депривация и как она воздействует на ребенка?»). Тем не менее на практике сведения о происхождении сироты, о его семье в адекватной форме ребенку в учреждениях чаще всего не предоставляются. Та же проблема возникает и в семьях, которые хранят тайну усыновления не от третьих лиц (как установлено федеральным законом), а от самого ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Во время одной из съемок популярной программы на Первом канале — раньше я довольно часто принимала в них участие как эксперт — тридцативосьмилетний мужчина узнал о том, что он был в младенческом возрасте усыновлен. Переживания, которые он испытал, столкнувшись с такой информацией уже во взрослом возрасте, ужасали. Мужчина закрыл руками лицо, опустил голову к коленям, словно хотел стать невидимым, и сидел так на протяжении долгого времени. Он не мог прийти в себя, не реагировал ни на ведущего, ни на других людей на съемочной площадке. Человек за считаные секунды полностью утратил прежнюю картину мира, потерял доверие к своим усыновителям. Спустя какое-то время он смог взять себя в руки и заговорить. Он сказал, что благодарен усыновителям за то, что они вырастили его, но не смирится с тем, что на протяжении стольких лет жизни они обманывали, лгали в большом и в малом. Это оказалось для него невыносимо. Только обладая достаточной эмпатией и сопереживанием, можно поставить себя на место этого человека и ощутить весь ужас его положения. Сознание того, что на протяжении многих и многих лет мы не знали своей собственной истории, не жили настоящей реальностью, может быть по-настоящему мучительно.

Что такое материнская депривация?

Материнская депривация — это состояние, возникающее вследствие эмоционального отрыва ребенка от матери, что влечет полное или частичное отсутствие у ребенка привязанности ко взрослым, подрыв доверия к миру.

Очевидно, что ребенок, приходящий в приемную семью, скорее всего, имеет опыт материнской депривации. Исследования показали, что дети, лишенные материнской заботы и любви в раннем возрасте, испытывают задержку и отклонения в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии. Вследствие материнской депривации у младенца даже может развиться анаклитическая депрессия.

Какими еще бывают последствия материнской депривации?

- Полная или частичная утрата возможности устанавливать полноценные близкие отношения с другими людьми и безопасную привязанность;

- Чрезмерная зависимость от других людей;
- Изменение отношения ребенка к самому себе (неприятие себя, аутоагрессия);
- Ощущение стыда за себя, приводящее к неспособности говорить правду и уходу от ответственности;
- Невротические проявления (аутостимуляция: раскачивания, стереотипные движения, сосание пальца, нарушение сна и пищевого поведения, энурез, целый спектр психосоматических заболеваний);
- Высокий уровень тревожности, страхи;
- Импульсивность;
- Задержка психоречевого развития.

Лишение опыта заботы от постоянного взрослого ведет к тому, что ребенок постепенно становится неспособен принимать любовь и любить сам, его жизненные сценарии подчиняются принципу «добрать» любовь любой ценой (например, у разных взрослых, которые для него все «мамы»). Такой ребенок может смотреть на других людей через призму отчуждения, безразличия или обиды и агрессии и, соответственно, реализовывать программы «использования и манипулирования» или «властвования и обесценивания». Он может стать завистливым, чрезмерно критичным к другим, проявлять неблагодарность. Депривация также проявляется в социальной и нравственной дезориентации ребенка, его «психическом отчуждении», негативизме, так как угол зрения ребенка смещен в сторону негативных оценок реальности. Желание только материальных удовольствий является «заместительным удовлетворением», как и вредные привычки, алкоголь, наркотики и прочее. Все это попытки заполнить пустоту внутри себя. Импульсивность и непереносимость лишений связана с огромным багажом неудовлетворенных потребностей. Так что банальный отказ в покупке шоколадки может стать последней каплей и вызвать сильнейший поток негодования у ребенка с опытом материнской депривации.

Современные исследования детей раннего возраста, находящихся в домах ребенка, показывают, что, хотя воспитателям удается не допустить глубоких задержек развития и на первый взгляд дети производят хорошее впечатление, все же полностью компен-

сировать проявления материнской депривации в условиях учреждения невозможно.

Воспитанники домов ребенка заметно отличаются от домашних детей отсутствием волевых проявлений и инициативы. Они выглядят как пассивные куклы в руках взрослого, действуют только по определенному указанию. Их волевые акты проявляются лишь в негативном смысле и чрезвычайно скупы. Кроме того, большинство из них проявляют безразличное отношение к взрослому. Любая воспитательница, не встречая сопротивлений, может поднять, опустить, накормить, взять из рук или дать в руку игрушку. Попадая на руки, ребенок не смотрит в глаза взрослому, он просто радуется, что попал в объятия, не важно, к кому именно. И **хотя на первый взгляд такой ребенок «удобен» и «послушен», в будущем отсутствие воли и пассивность приводят к неумению преодолевать трудности, решать любые, даже простые, бытовые задачи, усваивать ценностные нормы и противостоять зависимостям.**

Помимо явной материнской депривации, когда мать оставляет ребенка (в роддоме или позже), когда ребенка изымают из семьи, в ситуациях смерти матери, существует еще и скрытая форма материнской депривации. По сути, для детей младенческого и раннего возраста (от 0 до 3 лет) любое продолжительное отсутствие матери (в том числе эмоциональное отсутствие, когда мать не реагирует по причине перегруженности, болезни, депрессии или зависимости) может оказать сильнейшее депривационное действие. Скрытая материнская депривация — это ситуации, в которых нет явной разлуки ребенка с матерью, но есть очевидная недостаточность их отношений.

В деталях такие ситуации рассматриваются в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи». Рекомендуем перечитать в ней Урок 2.3 «Как дети выбирают своих взрослых?» и пересмотреть документальный фильм «Джон» Джеймса и Джойс Робертсон 1969 года (картина доступна в интернете, время просмотра составит 42 минуты).

Дети, не получившие достаточной заботы в детстве, вынуждены тратить всю свою энергию на «добывание» материнской ласки от своих родителей или от других людей, которые для них символизируют родителей. Парадокс заключается в том, что обделенный вниманием ребенок оказывается более нуждающимся в своей матери, ее расположении, чем тот, который любим и об-

ласкан. Именно по этой причине (его потребность в материнской любви и заботе не удовлетворена) он вынужден постоянно искать этого удовлетворения.

Дэвид П. Селани в своей книге «Иллюзия любви» хорошо иллюстрирует это простой и доступной метафорой: «Подобно тому, как водитель, у которого бензин на исходе, стремится к бензоколонке, ребенок, не имеющий опыта заботы и поддержки, вынужден держаться рядом со своими источниками питания — неполноценными родителями».

Решение задачи — в развитии качеств и умений родителей, которые по причине собственного негативного детского опыта не могут давать ребенку достаточно любви и заботы. Или, если это уже совершенно невозможно и все многолетние усилия специалистов ни к чему не привели, искать для ребенка понимающую, заботливую и любящую приемную семью.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«В младшей школе — не помню точно, в каком классе, — ко мне приходила тетенька, которая хотела меня забрать. Она увидела программу по Первому каналу, для которой меня снимали. Известная такая передача, ее показывали по выходным, и все, конечно, смотрели.

После съемок прошло довольно много времени — по крайней мере, мне так показалось, потому что я реально ждал эфира, — и потом репортаж обо мне показали. Мне так понравилось! Нормально, оказывается, наблюдать за собой со стороны. В общем, тогда я из-за этой программы корону на себя надел. И, конечно, начал ждать, что за мной придут. Я такой клевый был на экране, такой хороший — обязательно какая-нибудь мама должна была увидеть и забрать меня в свою семью. Но шли дни, недели, месяцы. Целый год прошел, а никто не явился. Я виду не показывал, но мне было так плохо и больно! Я не мог понять, как это — столько людей меня видели, столько разных женщин, неужели я никому не по душе? Расстраивался очень. По ночам размазывал сопли по подушке, рыдал. Только-только появилась надежда, и снова ничего.

А через год пришла эта самая женщина. Я не запомнил, как ее звали, но помню, как она выглядела: светлые волосы, собранные сзади в пучок, лицо такое симпатичное, ей было около тридцати, совсем молодая. Я тогда мечтал именно о такой маме. И вообще все дети у нас хотели молодых родителей, современных. Очень боялись, когда знакомиться к нам приходили старушки.

При этом мы не по возрасту относили женщин к старушкам: просто если тетя выглядит как бабушка, ведет себя как ископаемое, то все, для нас это старушка и нам ее не надо. Сколько бы лет такой женщине ни было.

Моя была молодая, симпатичная. К нам такие редко приходили, так что вообще — мечта! Но мне в тот день опять никто ничего не сказал. Я только от девочки одной узнал, что эта молодая женщина пришла познакомиться именно со мной. И если все будет нормально, то она меня заберет. Мы вышли на прогулку, а женщина эта подходит к Татьяне Ивановне, это хорошая была воспитательница, и начинает спрашивать обо мне. Девочка услышала и рассказала мне, что эта мама хочет домой меня забрать! И я уже такой хожу гоголем по площадке, думаю про себя: «Скоро меня заберут. Наконец-то, увидела! Сработало!» И вот оно, счастье, руку только протянуть. Молодая женщина, не какая-то там пенсионерка, тем более у нее еще есть собака, кажется. А я о собаке всегда мечтал. Ух! Мысленно уже выходил с ней вместе из детского дома.

А потом я вижу, что к ним — Татьяне Ивановне и этой моей будущей маме — подходит другая воспитательница, Софья Николаевна, которая у нас была с первого класса.

— Гоша? — Софья Николаевна покачала головой. — О-о-о! Это же первый вор и драчун! Ругается матом, всех ребят подбивает на дурные поступки.

Не могу передать, что я тогда испытал. Убить ее хотел. Мало ей было того, что она портила нам жизнь! Еще и здесь вмешалась, растоптала мою мечту. Я сразу понял, что это все, конец. Я так хотел этой женщине понравиться, я бы изо всех сил постарался! И все бы получилось. Но «мама» моя после таких «рекомендаций» отказалась со мной даже знакомиться. Просто попрощалась с воспитателями и пошла к выходу из детского дома...

После всех этих историй с приемными семьями, которые приходили, а потом уходили, никто из них, конечно, доверия не вызывал. Между собой мы в детском доме всегда говорили, что сирот забирают только для того, чтобы получать на них деньги от государства. А иначе зачем мы им нужны, если от нас даже родные родители отказались? Большинство воспитателей нам про «берут ради денег» рассказывали. И уж тем более сирот старшего возраста мало кто берет. Есть причина — это жизненный «багаж», который у каждого из нас за спиной. Мы уже такие, пожившие, повидавшие. А маленьких разбирают, потому что они как новенькие, хорошенькие. В них еще можно много всего вложить и слепить что угодно.

Понятно, что в семью путь мне был закрыт, но я страшно боялся выходить из детского дома один. Что там, за воротами? Я не знал. Понятия не имел, как там жить. Была все-таки глубоко-глубоко искра надежды, что найдутся люди,

которые направят меня, в чем-то помогут. То есть мысли уже были не такие, как в детстве: «О-о-о, семья, мамино тепло, забота, любовь, семейный очаг». Это пропало бесследно лет в десять-одиннадцать. Остался только страх перед будущим и слабая надежда на помощь...»

Что может дать ребенку приемная семья?

Гоша пришел в нашу семью, когда ему было уже 16 лет. К этому времени последствия многих потерь, депривации, жизни в детском доме вылились в негативное поведение — отрицание авторитета взрослых, тотальное непослушание, отказ от учебы, воровство, алкоголь и многое другое. Но даже в этом возрасте удалось преодолеть часть негативных последствий тяжелой истории, через которую ему пришлось в жизни пройти.

Что может сделать приемная семья для ребенка, пережившего тяжелое прошлое, которое каждый день влияет на него и мешает создать благополучное будущее?

1. Принять его самого и его историю без осуждения, безусловно;
2. Создать для ребенка модель близких, поддерживающих отношений в своей семье;
3. Дать представление ребенку, кто он и чей он;
4. Быть надежной опорой и доказать, что людям можно доверять;
5. Повысить уровень развития ребенка через личное общение, обогащенную среду и с помощью специалистов;
6. Раскрыть ребенку его возможности — наблюдать за ним и подчеркивать его способности, таланты;
7. Научить жить в обществе;
8. Создать для ребенка реабилитирующую среду в своей семье и тем самым помочь преодолеть последствия тяжелого прошлого.

О конкретных инструментах помощи ребенку — этих и многих других — мы еще будем много говорить в последующих Уроках, а пока важно сосредоточить внимание на первом пункте — принять самого ребенка и его историю безусловно. **В произошедших с ребенком бедах и несчастьях нет его вины, так сложились обстоятельства.** Мы не можем вернуться в прошлое и их изменить, но мы точно можем помочь ребенку создать другое, более счастливое и благополучное будущее.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

История каждого ребенка-сироты состоит из череды тяжелых потерь. Как следствие, пропадает доверие к миру, появляется трудное поведение, возникают другие сложности. Задача приемной семьи — не допустить новых потерь и помочь преодолеть негативные последствия прошлого.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Машкова Диана.* Меня зовут Гоша: История сироты / Диана Машкова, Георгий Гынжу. — М.: Эксмо, 2019. — 346, [2] с.
- *Чен Э.* Теория привязанности. Эффективные практики, которые могут помочь построить прочные отношения с близкими и партнером / Энни Чен; пер. с англ. Кротовой Е., — М.: Бомбора, 2021. — 176 с.

Список используемой научной литературы

- *Лангеймер Й., Матейчек З.* Психическая депривация в детском возрасте. — Прага: Авиценум, 1984. — 334 с.
- *Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи [Текст]: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач ; Российская акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Ин-т психологии РАН, 2016. — 458 с
- *Нельсон Чарльз А., Фокс Натан А., Зина Чарльз Г.* Брошенные дети. Депривация, развитие мозга и борьба за восстановление / Чарльз А. Нельсон, Натан А. Фокс, Чарльз Г. Зина; [пер. с англ. Ю. Турчаниновой, Э. Гусинского]. — М.: Эксмо, 2019. — 448 с.
- *Хеллер Диана Пул.* Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / пер. с англ. Михадине Е. — М.: АСТ, 2022. — 320 с.
- *Чен Э.* Теория привязанности. Эффективные практики, которые могут помочь построить прочные отношения с близкими и партнером / Энни Чен; пер. с англ. Кротовой Е. — М.: Бомбора, 2021. — 176 с.

ЗАДАНИЕ 1. «Дорога домой»

Цель задания: понимание пройденного материала на практике, тренировка навыков и стратегий помощи ребенку с опытом сиротства.

1. Пожалуйста, посмотрите документальный фильм «Дорога домой», 2005 г. Режиссер и автор сценария Армора Вейсон.

2. Запишите, какие негативные последствия потерь вы увидели у детей из приюта? Как они проявлялись?

3. Что могло бы помочь снизить последствия материнской депривации у этих детей?

4. В чем вы видите различия между детьми, которых никто не навещает, и тех, к которым приходят родственники?

5. Поделитесь своими впечатлениями о фильме и выводами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ИСТОРИЯ СИРОТЫ»

Цель задания: проанализировать череду потерь, которые проживает ребенок, оставшийся без попечения родителей.

1. Пожалуйста, перечитайте историю Гоши, приведенную в этом Уроке.

2. Перечислите потери, которые произошли в жизни Гоши.

3. Какие чувства испытывал Гоша, когда сталкивался с той или иной утратой в своей жизни?

4. К каким последствиям для Гоши привели эти утраты и невозможность получить поддержку от значимого взрослого в трудные минуты жизни?

5. Обсудите с Напарником влияние истории ребенка-сироты, включая материнскую депривацию, на его развитие.

ЗАДАНИЕ 3. «КАТАСТРОФИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ МИРА»

Цель задания: осознать установку, которая формируется у ребенка-сироты вследствие его истории, и найти способы ее преодоления.

1. Пожалуйста, отметьте знаком «+» те особенности восприятия себя и окружающего мира, которые, на ваш взгляд, присущи детям-сиротам, пережившим материнскую депривацию:

   ☐ Тревожное ожидание неприятностей;

   ☐ Неуверенность в завтрашнем дне;

   ☐ Невозможность контролировать ситуацию, управлять собственной жизнью;

   ☐ Невозможность понять, «кто я и чей я»;

   ☐ Восприятие себя как беспомощного неудачника;

   ☐ Неуверенность в себе и в своих действиях.

2. Как, на ваш взгляд, «катастрофическая модель мира» может влиять на жизнь ребенка в будущем, во взрослом возрасте?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

3. Напишите, пожалуйста, какие усилия необходимо предпринимать замещающим родителям, чтобы ребенок мог со временем преодолеть эту негативную установку?

   _____

   _____

   _____

   _____

4. Обсудите с Напарником причины формирования у ребенка-сироты «катастрофической модели мира» и способы ее преодоления в приемной семье.

Урок 10

Как сформировать привязанность с приемным ребенком?

Привязанность, особенности формирования первичной и вторичной привязанности у приемного ребенка к приемным родителям. Типы нарушенной привязанности. Этапы формирования привязанности у приемного ребенка к членам новой семьи. Методы и техники воспитания, направленные на формирование привязанности приемного ребенка. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Егор появился на свет, когда в семье уже было трое детей, а его мама страдала от алкогольной зависимости. Других взрослых в семье не было, никто ей не помогал. Мама редко подходила к малышу. Егор порой часами лежал в своей кроватке мокрый, холодный и надрывался от крика. Старшая сестра мальчика как умела заботилась о младших детях в семье: ходила за продуктами, убирала, готовила еду. Она делала все, что могла, но сама еще была ребенком, и, конечно, забота о младенце была ей не под силу.

Кроме того, и за ней самой, когда она была младенцем, мама не очень хорошо ухаживала. Поэтому сестре Егора было сложно понять, что происходит с маленьким ребенком, что именно ему нужно. Как и другие дети, она не знала, как реагировать на крик младенца. Девочка только очень сильно расстраивалась, а иногда и раздражалась от того, что он постоянно плачет.

Егор часами лежал мокрый и криком требовал сменить ему подгузник, но мама не подходила — иногда она спала, иногда ее вообще не было дома. Сестра тоже, устав от роли взрослого, уходила из дома на улицу, подальше от

младенческого плача. И никто другой не мог его утешить и помочь. В такие моменты Егор чувствовал себя одиноким и брошенным. Ему казалось, что он уже умирает от холода и голода.

Конечно, он никак не мог предположить, что скоро все станет еще хуже.

Что дает ребенку надежная привязанность?

Теме привязанности посвящена Часть II книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». В ней подробно разбираются условия формирования надежной привязанности и причины возможных нарушений. Прежде чем приступать к изучению текущего Урока, рекомендуем перечитать упомянутую Часть II, особенно Урок 2.4 «Какие бывают типы привязанности?».

Привязанность — это устойчивая связь между ребенком и его значимым взрослым (прежде всего матерью), стремление (и способность) к длительной эмоциональной близости с другим человеком и потребность эту близость сохранить. От других эмоциональных связей она отличается тем, что именно в отношениях привязанности человек переживает чувство защищенности и комфорта. Если говорить совсем просто, то привязанность — это то, без чего можно как-то прожить, но стать счастливым, построить с кем-то близкие доверительные отношения невозможно.

Потребность в привязанности у ребенка является врожденной. Она обеспечивает ему выживание и развитие. На бессознательном уровне малыш следует древней установке: «Находись рядом со своим взрослым — и будешь сыт, согрет, приласкан, будешь в безопасности». Маленький человек практически беспомощен, поэтому способность к установлению привязанности формируется во младенчестве в результате постоянной, своевременной и полноценной заботы о ребенке со стороны родителей или ухаживающего взрослого.

Теория привязанности возникла в 50-е годы XX века. После Второй мировой войны широко изучалось влияние разлучения детей с мамой и папой, утраты родителей на их развитие и последующее взросление. Ученые пришли к выводу, что разлучение ребенка с матерью уже в самом раннем возрасте может негативно сказываться не только на его психологических особенностях, но и на здоровье, а в иных случаях даже приводить к летальному исходу. Материн-

ская депривация, как мы уже могли убедиться, оказывает самое негативное воздействие на развитие детей.

Еще в середине прошлого века известный психиатр и психоаналитик, автор теории привязанности Джон Боулби утверждал, что детям для жизни и развития недостаточно пищи, тепла и удовлетворения физиологических потребностей. Ребенку с первых дней нужен глубокий эмоциональный контакт со значимым взрослым. Боулби также предположил, что имеющаяся у младенца врожденная способность устанавливать эмоциональную связь с матерью нужна не только для выживания, поскольку поведение ребенка направлено и на поиск безопасности. Многие исследования следующих лет подтвердили этот тезис.

Согласно теории привязанности Джона Боулби, привязанность возникает благодаря процессу, когда ребенок чувствует дискомфорт или потребность в чем-то и выражает ее в виде сигнала (реакции) — крика, плача, гуления, улыбки. Такой сигнал всегда адресован матери (или значимому взрослому). Когда мать или другой значимый взрослый удовлетворяет эту потребность (кормит, поит, берет на ручки), ребенок утешается, а привязанность укрепляется и развивается. Этот процесс происходит изо дня в день сотни раз в первые месяцы жизни ребенка. Благодаря полученному опыту устойчивой привязанности у ребенка формируется ощущение безопасности и доверия к миру.

Способность ребенка быть привязанным к родителям или опекунам является основным средством, с помощью которого у него появляется интерес исследовать, играть, он обретает уверенность в себе и доверие к другим. Если же у растущего человека нет значимого взрослого, который дарил бы заботу, ласку, нежные прикосновения, убаюкивал, утешал, он не может научиться не только выстраивать отношения с другими людьми, но и испытывает трудности в обработке визуальных образов, звуков, ощущений. Как следствие, у ребенка могут возникать серьезные психические и поведенческие расстройства. Об этом — психической депривации как следствии разлучения с матерью — мы будем подробнее говорить в Уроке 13 «Что такое депривация и как она воздействует на ребенка?».

Пожалуй, наиболее просто суть этого явления выразил сам Джон Боулби: **«То, что не может быть донесено до матери, не может быть донесено до самого себя».**

Как формируется привязанность?

Первичная привязанность у ребенка начинает формироваться еще на внутриутробной стадии развития и в первые часы после рождения. Об этом процессе также подробно рассказано в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи» в Уроке 2.2 «Какое значение имеют перинатальный период и роды?».

Перинатальный психолог Томас Верни в своей книге «Тайная жизнь ребенка до рождения» пишет: «Задолго до рождения ваши дети думают, чувствуют и даже действуют. **То, что происходит с ними до и во время рождения, может сильно повлиять на то, какими людьми они станут.** Эти ошеломляющие открытия имеют и более серьезное практическое значение. Они дают нам возможность определить направление развития личности ребенка за много месяцев до его рождения». Прекрасно, если все происходит благополучно — ребенка в семье ждут, он желанный, к его приходу в этот мир радостно готовятся.

Очевидно, что в случае с детьми, оставшимися в итоге без попечения родителей, ситуация чаще всего складывается иначе. Уже в перинатальный период они могут вслед за своей матерью испытывать самые тяжелые негативные чувства.

«Основной источник этого формирующего личность отношения — мать ребенка, — продолжает пояснять Томас Верни. — Это не значит, что каждое мимолетное огорчение, сомнение, беспокойство женщина передает своему ребенку. Важны только постоянные модели эмоционального состояния. Хроническое беспокойство и противоречивое отношение к будущему материнству могут оставить глубокий след на личности ребенка еще до его рождения. В свою очередь, положительные эмоции, хорошее настроение и радостное ожидание рождения малыша могут оказать значительное влияние на развитие здоровой эмоциональной сферы личности ребенка».

После рождения процесс формирования привязанности с матерью продолжается. Если все хорошо и мама рядом, адекватно реагирует на потребности ребенка, он, как правило, развивается успешно, по возрасту.

А если мамы рядом нет? Если ребенок окончательно потерял и ее, и всю свою родную семью? Тогда необходимо найти семью приемную. Но это только одна часть задачи. Основное и главное

будет состоять в том, чтобы сформировать привязанность ребенка с приемными родителями.

Наряду с первичной привязанностью к матери есть понятие вторичной привязанности, которая может сформироваться у ребенка по отношению к другим людям. Если у ребенка был положительный опыт первичной привязанности, ему чаще всего легче дается выстраивание следующих отношений. Но в целом, даже не зная надежных отношений с матерью, ребенок способен сформировать вторичную привязанность — любить свою приемную семью, считать ее родной. Это может произойти в любом возрасте. Педиатр и психотерапевт Вера Фалберг в своей книге «Путешествие по детской привязанности» писала, что «ребенок привязывается к тем, кто быстро и позитивно реагирует на его активность и инициативу, а также вступает в общение, отвечающее когнитивным способностям и настроению ребенка».

Давайте подробнее разберем, что именно происходит в процессе формирования привязанности.

Первые три года жизни закладывают основу для всех будущих отношений человека. Для развития чувства привязанности у ребенка этот период можно определить как важнейший. Формируются разные привязывающие модели поведения, возникают сигналы, которые поддерживают близость ребенка со значимым взрослым (с мамой в первую очередь). Ребенок сигнализирует о своих потребностях разными способами на каждом этапе своей жизни. К таким сигналам относятся сосание, плач, улыбка, лепетание, следование за родителем или опекуном. Формирование привязанности закладывается по мере развития у ребенка реакций на окружающих его людей и проходит несколько стадий.

От рождения до трех месяцев ребенок реагирует одинаковым способом на всех окружающих. После рождения он слушает голоса, разглядывает лица людей. Чуть позже начинает улыбаться, ворковать и гулить. Эти модели сближают, «привязывают» значимого взрослого и ребенка, что обеспечивает эмоциональный отклик, близость между ними. Плач тоже сближает — он оповещает о том, что малышу требуется помощь. Младенец уже в этом возрасте обладает особой способностью выделять в окружающем мире самого близкого ему человека и «запоминать» его запах, голос, лицо, прикосновения.

От трех до шести месяцев малыш сужает направленность своих реакций до нескольких знакомых ему людей, отдавая предпочтение

кому-то одному. Тому, кто постоянно ухаживает за ним и бывает рядом. Когда он плачет, быстрее всех его может успокоить именно значимый взрослый. В этом возрасте формируется сильная привязанность к близкому человеку.

С шестимесячного возраста и до года привязанность малыша к определенному человеку становится более интенсивной: он громко плачет, если значимый взрослый (мама или другой постоянно ухаживающий за ним человек) уходит. Он интенсивно приветствует его и радуется, когда тот возвращается, тянется к нему и издает радостные звуки. К 8 месяцам ребенок обычно начинает ползать и уже может активно следовать за своим значимым взрослым.

С года до двух малыш при формировании надежной привязанности, зная, что он в безопасности, уже может начинать исследовать окружающий мир. Но он постоянно проверяет, рядом ли его значимый взрослый. Если малыша что-то напугает, он сразу бросится к маме и будет требовать от нее тесного физического контакта и утешения. Двухлетний ребенок все еще испытывает большую потребность в том, чтобы находиться рядом со значимым взрослым. Он следует за ним, не учитывая планы взрослых. Способность принимать во внимание потребности других сформируется позже, а пока, если маме (значимому взрослому) нужно принять душ или зайти к соседке за солью, а малыша с собой не берут, это обернется большим расстройством.

В три года дети уже могут спокойно позволить родителю уйти на некоторое время при условии, что ребенок будет находиться в безопасности и со знакомыми ему людьми, например с отцом или бабушкой. В этом возрасте они могут мысленно уже представить и понять поведение родителя.

Ребенку для формирования надежной и безопасной привязанности нужна близость людей, которые заботятся о нем, откликаются на его потребности и испытывают радость от контакта с ним.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Сигнал в органы опеки поступил от соседей Егора. Они пожаловались на то, что младенец постоянно плачет, другие дети предоставлены сами себе, а их мать регулярно видят пьяной.

За Егором, его сестрами и братом пришли полицейские в форме и женщины из опеки. Его завернули в одеяло и унесли из дома, в котором были привычные запахи, знакомые звуки, родные люди.

Началось путешествие Егора по казенным рукам дежурных работников, по больницам и приютам. Так как он оказался слишком маленьким для помещения в детский дом, его разделили с родными сестрами и братом. Егора отправили в дом ребенка, а их — в детский дом. Хоровод чужих лиц с дежурными улыбками, холодные прикосновения фонендоскопа и гнетущая грусть стали для Егора вечными спутниками.

Казалось, что никого родного он больше не встретит. Это стало для мальчика очередным ударом. Егор встал перед внутренним выбором: либо исчезнуть внутри своих переживаний, либо кричать изо всех сил, показывая, что он еще жив. Мальчик выбрал крик.

Каждое прикосновение, которое он мог заметить, каждое изменение в окружении он сопровождал громким криком, привлекая к себе внимание. Успокоить его можно было только кусочком белого хлеба. Вскоре это стало для малыша чуть ли не единственной пищей — от всего остального он категорически отказывался. У закрепленной за Егором няни числилось не менее пяти таких же маленьких и беспомощных детей. Она физически не справлялась, не могла каждому уделить должного внимания, поэтому все дети в группе Егора сильно отставали в физическом развитии.

В свои без малого два года Егор едва стоял на ногах и все еще не умел ходить.

Какие типы привязанности существуют?

Для того чтобы получить наиболее полные данные о качественных особенностях привязанности, учеными была разработана специальная экспериментальная процедура оценки качества привязанности, которая получила название «Незнакомая ситуация». Ее автором стала известный психолог в области развития, ученица и коллега Джона Боулби Мэри Эйнсворт.

Экспериментальная ситуация выстраивалась таким образом, чтобы напряжение ребенка в разных эпизодах усиливалось. Эксперимент состоял из восьми трехминутных серий, во время которых специалисты наблюдали младенца наедине с матерью, наедине с незнакомкой, с матерью и незнакомкой, в одиночестве. Этот ме-

тод используется специалистами для определения типа привязанности ребенка до сих пор. Выглядит это следующим образом: мама с малышом 12–14 месяцев попадают в незнакомую комнату. Ребенок, естественно, немного тревожится в чужой для него обстановке. Как только он осматривается и обращает внимание на игрушки или начинает играть, в комнату входит незнакомая женщина и садится на стул. Тревога ребенка усиливается. Затем малыш остается с незнакомкой наедине — мама выходит. Однако еще более сильные чувства ребенок испытывает в другом эпизоде эксперимента, когда остается в комнате один, а вместо мамы к нему приходит незнакомка. В последнем же эпизоде мама возвращается, а незнакомка уходит. Эта последовательность позволяет оценить привычные для ребенка и матери способы взаимодействия в небезопасных для ребенка ситуациях, когда ему требуется утешение и поддержка. При этом в разных парах складываются разные сценарии поведения. Именно они и называются типом или паттерном привязанности. Приведенное ниже описание типов привязанности базируется на публикациях доцента Санкт-Петербургского государственного университета Н. Л. Плешковой.

Критерии для классификации типов привязанности у детей были также предложены Мэри Эйнсворт и ее коллегами. Система классификации получила название «АВС». Безопасный тип привязанности стали обозначать буквой «В».

Безопасный (надежный) паттерн привязанности «В». Дети в экспериментальной ситуации исследуют игрушки, обращаются к маме за поддержкой, а во время разлучения ждут маму, проявляют беспокойство, расстраиваются. Когда мама возвращается в комнату, они приветствуют ее, улыбаются, вокализируют. Если они расстроены, то ищут контакта с мамой, если успокоились — продолжают исследовать игрушки. Основной характеристикой детей с безопасным типом привязанности «В» была названа способность ребенка искать и получать утешение от матери. Когда мама утешает и поддерживает, исследовательская активность ребенка восстанавливается. Формирование этого типа привязанности связано с чувствительным и стабильным откликом матери на сигналы тревоги ребенка в течение первого года жизни.

В ходе развития у детей с надежным типом привязанности формируются: интерес и любознательность, ощущение границ тела,

пространства, других людей, понимание «свое/чужое», социальных норм. У такого ребенка появляется чувство ответственности за свои поступки, действия, уважение к другим. Развивается способность контролировать свои действия или эмоции.

Небезопасный тип привязанности избегающего вида «А». Дети активно исследуют пространство, однако у них не наблюдается эмоционального взаимодействия с мамой, они не обращаются к ней во время своей игры, не приглашают ее и не просят помощи. Когда мама выходит из комнаты, дети почти не проявляют признаков переживания, не плачут. По возвращении матери они не приветствуют ее, а скорее активно избегают, при этом часто обращаются к игрушкам, чтобы не поддерживать с родителем прямой контакт. Когда дети расстроены, они предпочитают находиться на расстоянии от матери. Основная особенность поведения этих детей — желание не обращаться к матери в ситуации, когда они чувствуют себя некомфортно. При этом они могут справляться с переживаниями, используя игрушки. Формирование этого типа привязанности связано с тем, что матери детей предсказуемо игнорируют потребность ребенка в эмоциональном утешении, когда он тревожится. Тем не менее это игнорирующее поведение матерей не является угрожающим, опасным для ребенка.

Такие дети, взрослея, не склонны просить о помощи, даже когда им очень требуется, будут казаться циничными и эмоционально отключенными, они часто выглядят как «маленькие взрослые», нередко кажутся одинокими и грустными. Они научились подавлять потребность в помощи.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Катя забрала Яну в семью, когда девочке было 13 лет. Первое время всем было очень тяжело. До прихода в семью Яна успела многое попробовать в своей пока еще недолгой жизни. Она уже состояла на учете в КДН (комиссия по делам несовершеннолетних), регулярно убегала из дома, по несколько суток могла не приходить ночевать, а когда возвращалась, ничего не рассказывала и ни с кем не разговаривала, не делилась своими переживаниями. Катя со временем поняла, что у Яны преобладает избегающий тип привязанности, так как девочка не только была малоразговорчивой, но и избегала тактильного взаимодействия, визуального контакта, никогда не плакала, у нее отсутство-

вало чувство эмпатии. Также Катя узнала, что родная мама Яны была очень холодна к ней, редко брала ее на руки, никогда не обнимала. Можно предположить, что и сама мама Яны в младенчестве столкнулась с материнской депривацией. При помощи специалиста Катя училась находить подход к Яне, прикладывала много усилий, чтобы наладить с девочкой контакт. Но только спустя 2 года, когда у Яны случился неприятный инцидент в школе и Катя очень переживала за нее, поддерживала, Яна вдруг в первый раз обняла Катю. Как раз в этот момент приемная мама поняла, что им с дочкой удалось достичь отправной точки к формированию надежной привязанности.

Небезопасный тип тревожно-сопротивляющегося (амбивалентного) вида «С».

Дети сильно тревожились, находясь в незнакомой комнате, бывали раздражены или пассивны, мало исследовали пространство. Они сильно беспокоились при разлучении с матерью, а при встрече с ней то искали утешения, то отталкивали ее, сопротивлялись контакту и никак не могли успокоиться. Общая особенность детей с типом привязанности «С» — использование негативных эмоций (гнева, страха и так далее) для достижения близости с родителем. Такой тип привязанности формируется в результате непредсказуемого отклика матери на сигналы и проявления тревоги ребенка: иногда мама успокаивала и поддерживала, иногда не реагировала или сердилась.

Амбивалентная привязанность у одних детей может проявляться в цепляющемся поведении, а у других — в агрессивном или противоречивом (люблю-ненавижу). Такие дети очень беспокоятся, что думают или делают другие люди, часто мыслят в негативном ключе, пытаются монополизировать дружбу.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Сергей и Кристина приняли под опеку Артема, когда мальчику было 7 лет. В семье уже были родные и приемные дети. В свои 7 лет у Артема была одна фраза на все времена: «Мне пофиг!» С самого начала жизни в семье мальчик проявлял противоречивое поведение. Он мог сидеть рядом с Кристиной, обняв ее, и слушать сказки, которые она ему читала каждый день, а через некоторое время резко входить в состояние агрессии и кричать, что он всех ненавидит и сказки дурацкие тоже ненавидит. Через несколько лет жизни

в семье был такой инцидент: он сказал Кристине, что она плохая мать и он хочет в другую семью. К этому моменту Кристина была уже истощена истериками и противоречивым поведением Артема, и они поехали в опеку. Там Артем начал жаловаться на Кристину и требовать, чтобы его отдали в другую семью. Сотрудники, услышав этот монолог, сказали Артему, что у него два варианта: либо он остается в этой семье и находит способ наладить контакт с приемной мамой, либо отправляется в детский дом. Недолго думая, Артем сказал: «Я остаюсь здесь, мне здесь выгоднее находиться». Кристина была почти сломана такими деструктивными отношениями, а мальчик, едва выйдя из кабинета специалиста опеки, сразу же подошел к приемной маме и начал прижиматься к ней, говорить, что он на самом деле любит ее и просто хотел проверить ее чувства к нему. Эта история продолжалась еще очень долго и стала выравниваться, только когда Артему исполнилось 15 лет. Отношения между Кристиной и Артемом в этот период стали более ровными, предсказуемыми и благоприятными.

Дезорганизованная привязанность. Дальнейшие исследования показали, что не у всех детей качество привязанности может быть оценено по «ABC» критериям. Некоторые малыши демонстрировали и другие виды поведения — например, радость во время разлучения с родителем и страх при встрече с ним, а также оцепенение и замирание во время игры, в ходе взаимодействия с мамой. Тогда учеными и был предложен четвертый тип — дезорганизованная привязанность. Необычное, противоречивое поведение детей расценивается в этом случае как провал организованной стратегии привязанности ребенка младенческого возраста. Связано оно с пугающим, часто контрастным поведением родителей (фигур привязанности).

«Причиной коллапса, — отмечает Н. Л. Плешкова, — является неспособность ребенка в этом возрасте разрешить внутрипсихический конфликт между стремлением получить заботу и утешение от матери и страхом перед ней. В случае стресса, когда, согласно базовому положению теории привязанности, поведение, направленное на поиск защиты и утешения, активизируется, данный конфликт проявляется на поведенческом уровне. Например, ребенок не может завершить приближение к матери (как это делает ребенок с безопасной привязанностью), замирает, однако также он не способен играть, избегая контакта с матерью (как это делает ре-

бенок с избегающим видом привязанности). Авторы, предложившие новую категорию привязанности — «D» — дезорганизованную привязанность и ее теоретическую концептуализацию, однако, допускают, что многие дети, которые имели дезорганизованный вид привязанности будучи младенцами, к дошкольному возрасту формируют особые виды привязанности, включающие заботливое либо агрессивное поведение по отношению к фигуре привязанности».

В ходе развития дети с дезорганизованным типом привязанности имеют короткие и поверхностные отношения с людьми, плохо осознают личные границы, у них может отсутствовать критичность мышления, чувство вины или сожаления. У детей с этим видом привязанности велика вероятность расстройства личности, когда они вырастают. В тяжелых случаях у ребенка развивается то, что родителями и некоторыми специалистами обозначается как «расстройство привязанности».

Другой взгляд на необычное поведение детей во время процедуры «Незнакомая ситуация» в конце прошлого века предложила известный психолог Патриция Криттенден. Она говорила о **сложноорганизованной стратегии привязанности**, которая формируется у ребенка в ответ на опасное, противоречивое поведение родителей. Отличие мнения Криттенден заключается в том, что переживание опасности в отношениях с матерью не вызывает у ребенка коллапса, но стимулирует его искать более сложные виды адаптации внутри небезопасных типов привязанности (избегающий вид «А» и тревожно-сопротивляющийся вид «С»). При этом цель ребенка состоит в том, чтобы снизить физическую или психологическую угрозу, исходящую от родителя, а также увеличить его эмоциональную доступность.

Криттенден выделила следующие виды сложноорганизованной привязанности: во-первых, это вынужденное заботливое и послушное поведение по отношению к родителю (в рамках избегающего вида привязанности). При нем ребенок проявляет повышенное внимание к желаниям родителя, а его собственные инициативы и даже потребности, например поиск утешения у взрослого, снижены. И, во-вторых, агрессивное и притворно беспомощное поведение, при котором ребенок проявляет повышенную агрессивность во время процедуры «Незнакомая ситуация» или, наоборот, крайнюю тревожность и пассивность. Исследовательская активность отсутствует, а его поведение сочетает в себе типы привязанности «А»

и» «С» (избегающий и тревожно-сопротивляющийся). Подход Криттенден расширяет модель Эйнсворт, но не вводит принципиально новых категорий при оценке привязанности.

Исследования показывают, что как дезорганизованные, так и сложноорганизованные формы привязанности чаще всего встречаются у детей из неблагополучных семей. Также, согласно российским исследованиям, сложноорганизованные типы привязанности формируются у детей в традиционных домах ребенка, где младенцы лишены возможности создавать стабильные и предсказуемые отношения со своими близкими взрослыми. В будущем, если не было возможности выстроить с кем-то из взрослых надежные отношения, эти формы становятся источником многих сложностей в жизни человека.

Те же исследования подтверждают, что матери детей, которые формировали безопасную (надежную) привязанность, умели наблюдать за своими младенцами и видеть малейшие проявления дискомфорта, хорошо понимали их эмоциональное состояние и могли «правильно» откликнуться на поведение ребенка. Таким образом, мы понимаем, что безопасная привязанность позволяет ребенку исследовать мир и находить себе занятия, тогда как остальные типы требуют от ребенка так много внимания и сил, что изучение и развитие отходят на второй план. Как сказал греческий философ Архимед: «Дайте мне точку опоры, и я сдвину Землю». Только когда ребенок чувствует себя уверенно и защищенно, отступает поведение, вызванное нарушением привязанности, а на смену приходит поведение, направленное на развитие, — игра, познание, контакт с другими. Формирование того или иного типа привязанности зависит от наличия/отсутствия значимого взрослого, от качества ухода и взаимодействия с ним.

Проблемы **дезорганизованного и сложноорганизованного поведения как раз и говорят о нарушении привязанности**.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

В год и восемь месяцев жизнь мальчика еще раз переменилась — Егор обрел новую семью. Поскольку передавать детей в семью, в отличие от размещения в учреждениях, необходимо вместе с братьями и сестрами, мальчик неожиданно для себя воссоединился со своим старшим братом и одной из сестер.

Первые недели в семье Егор стонал, кричал и мычал не останавливаясь. Ночью приходили соседи, думали, что ребенка бьют, вызывали участкового,

стучали по батареям. Никто не верил, что ребенок таким пугающим образом показывал свой предыдущий травмирующий опыт. Егор больше ни от кого ничего не ждал, он никому не верил и выражал свой протест и боль одиночества нескончаемым криком.

Однако страх постепенно начал отступать. Кричал он или нет, его приемные родители были ласковы и нежны с ним. Они не раздражались в ответ на его истерики, зато пытались понять, как снизить дискомфорт и утешить ребенка, чтобы ему стало легче.

Под ласковой заботой приемных родителей Егор постепенно начал успокаиваться. Приемная мама часами носила его на руках, растворяясь взглядом в глазах Егора, и постепенно ему это стало нравиться. Она каждый день делала ему приятный массаж, стараясь расслабить стиснутые стрессом мышцы. Лаская его, она нежно нашептывала, какой он красивый и замечательный. Папа занялся физическим воспитанием. Коляска была поставлена в дальний угол, мужчины часами упражнялись в ходьбе. Ежедневные пешие прогулки вскоре стали для Егора нормой, а домашние качели, подвешенные в дверном проеме, — любимым времяпрепровождением. Монотонные раскачивания расслабляли и успокаивали его. Егор готов был подолгу сидеть в них, прикрыв от удовольствия глаза, и наблюдать за жизнью своей новой семьи — такой яркой, доброй, счастливой. А когда это занятие ему надоедало, стоило только чуть-чуть недовольно покряхтеть, как приемная мама тут же забирала его из качелей и сажала к себе на ручки.

С новыми родителями мальчик постепенно распробовал еду намного вкуснее хлеба. Со временем стали исчезать страхи к большим и ярким игрушкам, к животным и птицам — окружающая среда начала открываться Егору с другой, безопасной, стороны. Теперь мир все чаще виделся ему большим и дружелюбным. День ото дня мальчик впитывал любовь и принятие, проникался ценностями и традициями большой любящей семьи.

К шести годам Егор нарисовал самый лучший подарок для приемного папы на день рождения. С листа бумаги, взявшись за руки, на папу весело смотрела группа человечков. Среди них выделялся один с бородой: он был больше всех, сильнее и надежнее. Именно его крепко держал за руку самый маленький человечек, нарисованный среди других, — сам Егор.

У детей-сирот очень высок риск развития ненадежного типа привязанности, так как многие из них с рождения утрачивают контакт с матерью, проходят через смену учреждений, многочисленных и меняющихся взрослых. После такого опыта материнской депри-

вации и многих потерь не так-то просто сформировать вторичную привязанность с другими людьми. Многое будет зависеть от того, в каком возрасте ребенок попал в семью, какие отношения привязанности складывались у него в предыдущей семье.

Чем раньше ребенок попадает в заботливую семью и чем меньше травм в его прошлом, тем быстрее он может сформировать и развить надежную привязанность.

У каждого ребенка есть потенциал стать надежной, уверенной в себе личностью и сформировать новые привязанности в любом возрасте. Но для этого ему нужны понимающие и заботливые взрослые, обладающие важнейшими качествами и навыками приемных родителей.

Каковы первые шаги реабилитации приемных детей в семье?

Нет однозначно трактуемого диагностического определения «нарушения привязанности», поэтому мы будем использовать этот термин условно. Детей с «нарушением привязанности» характеризует пониженная способность адекватно реагировать на эмоциональном и социальном уровнях. Их реакции бывают неоднозначны, хаотичны. Да и проявления, поведенческие особенности могут быть очень разными. Ясно одно — они присущи детям, которые не получали достаточной и адекватной материнской заботы в первые годы жизни. По сути, это все дети, которых мы можем принять в свою семью.

Научные сотрудники факультета психологии СПбГУ Олег Игоревич Пальмов и Наталья Леонидовна Плешкова в 2009 году сформулировали ряд простых признаков, по которым родители могут определить трудный опыт ранних отношений у ребенка. При внимательном наблюдении за ребенком раннего или дошкольного возраста можно по одному или нескольким перечисленным ниже признакам предположить, что у ребенка возникло «нарушение привязанности».

Это однозначно говорит о дополнительных трудностях в воспитании. Если бы это было не так, специальная подготовка приемным родителям была бы не нужна — достаточно было бы общих знаний, обычной родительской позиции. Но мы неустанно говорим об обу-

чении и сопровождении приемных семей, о дополнительной подготовке приемных родителей именно потому, что приемные семьи и усыновители всегда решают особые задачи.

К признакам глубокого риска относятся:

- Низкий рост ребенка.
- Самостимуляция (раскачивание в кроватке, сосание рук, предметов и так далее).
- Состояние глубокой депрессии (отказ от любой деятельности, оцепенение).
- Беспорядочное дружелюбие, постоянное проявление позитивных эмоций.
- Устойчивое нарушение сна и питания.
- Нарушения поведения (расторможенность, отсутствие игры и любой активности, выраженные проявления агрессивного поведения).
- Выраженное отставание в развитии, отсутствие речи без очевидных органических причин.

Показателями умеренного риска являются:

- Отставание ребенка в развитии.
- Повышенное внимание к эмоциональному состоянию взрослого, отдельные проявления беспорядочного дружелюбия.
- Послушность, отсутствие инициативы и отстаивания своих интересов.
- Нарушение поведения (проявления пассивного и/или гиперактивного поведения; рискованное, опасное для здоровья ребенка поведение).
- Особенности эмоционального состояния (печаль и/или серьезность, слабость и ограниченность в выражении эмоций).

Все эти признаки обнаруживаются у детей, оставшихся без попечения родителей. И все они сигнализируют нам, приемным семьям, о потребности ребенка в реабилитации. Причем путь исцеления важно начать с того, чего не следует делать по отношению к детям ни в коем случае. Приведенные ниже способы взаимодействия с детьми раннего возраста в повседневных ситуациях заботы, ухода и воспитания, описанные учеными О. И. Пальмовым и Н. Л. Плешковой, не позволяют ребенку сформировать образ взрослого как защищающего и оберегающего родителя.

Следовательно, нам необходимо **полностью исключить из повседневного взаимодействия с усыновленными и приемными детьми:**

Во время кормления:
- высокую скорость;
- ограничение свободы движения ребенка;
- большое количество еды на ложке;
- пренебрежение сигналами ребенка и так далее.

Во время гигиенических процедур:
- жесткие прикосновения к телу ребенка, к интимным местам;
- пренебрежение сигналами и состоянием ребенка — такими как страх, печаль, подавленность, оцепенение, плач.

Во время приучения к навыкам опрятности:
- насильственное высаживание и/или длительное удерживание на горшке;
- негативные комментарии в связи с процессами мочеиспускания и дефекации;
- вербальные проявления неуважения и гнева по отношению к ребенку и др.

Во время подготовки ко сну:
- укладывание в кроватку раньше положенного времени, принуждение ко сну.

В процессе регулирования поведения детей:
- грубые высказывания о поведении и о личности ребенка;
- запугивание и обман;
- встряхивание ребенка;
- физическое наказание (шлепки, подзатыльники и др.).

В любых ситуациях:
- ограничение свободы движения детей (удерживание или фиксацию ребенка на длительное время в одной позе в реабилитационных приспособлениях, креслицах, ходунках; выкладывание детей в тесный манеж на длительное время и др.);
- перемещение ребенка, когда его голова запрокинута; подтягивание и поднимание ребенка за плечи.

Во время игры и занятий с ребенком:

- состояние глубокой подавленности и печальное выражение лица взрослого;
- высокую степень активности и эмоционального возбуждения взрослого, не связанные с состоянием, интересами, игрой ребенка;
- открытые проявления гнева в голосе;
- интенсивную перестимуляцию (игрушками, голосом, щекоткой и так далее);
- постоянное прерывание самостоятельной активности ребенка, блокирование его инициативы;
- требование послушного поведения ребенка;
- непредсказуемое поведение и/или резкую смену настроения взрослого в процессе игры.

Бережное и внимательное отношение к ребенку, вне сомнений, поможет постепенно наладить детско-родительские отношения и сформировать надежную привязанность. Тип привязанности, как мы уже упоминали, может измениться, если приемная семья будет проявлять заботу и любовь по отношению к ребенку. Тогда риски для его психического и физического здоровья, для развития и социализации в обществе, связанные с нарушениями привязанности, постепенно отступят.

Чем грозит нарушение привязанности без реабилитации в семье?

В случае, если приемная семья для ребенка не нашлась или приемным родителям не удастся создать бережных и надежных отношений с ребенком, последствия могут быть довольно печальными. О чем именно идет речь?

О комплексной проблеме, которая может включать в себя все типы поведений ненадежной привязанности.

Антисоциальное поведение. Может наблюдаться на протяжении всего детства и даже включать в себя садистские намерения. Ребенок с нарушениями привязанности может не испытывать чувства стыда, вины, угрызений совести, может причинять боль животным или окружающим людям.

«Липучее» поведение. Ребенок может вести себя навязчиво и эмоционально не различать знакомых и чужих людей. Так называемое «липучее» поведение продолжается порой многие годы после того, как ребенка уже забрали в семью. Конечно, оно не может не расстраивать приемных родителей. Контакты ребенка в этом случае поверхностны, кратки и многочисленны. Он добирает качество за счет количества, но не формирует стабильных отношений ни с кем, включая приемных родителей.

Неспособность ребенка развить обоюдные, любящие взаимоотношения. Эта особенность проявляется, к сожалению, у всех детей с нарушением привязанности и является главным показателем проблемы.

Все перечисленное выше — это ни в коем случае не «дурные гены», не «моральный дефект» ребенка, а его ранние травмы, беды, потери, которые и приводят (в зависимости от конкретного ребенка) постоянно к новым проблемам. Нам как **приемным родителям предстоит подготовить огромные запасы сил, надежности и ресурсов так, чтобы их хватило на многие-многие годы: устойчивые положительные изменения не будут быстрыми.** Иногда спустя год после принятия кажется, что самое сложное уже позади, что наметилась положительная динамика. А потом вдруг что-то в поведении сигнализирует — «еще нет, наш ребенок все еще нуждается в реабилитации».

Нарушение привязанности часто совпадает в части симптомов или же проявляется в комбинации с такими диагнозами, как:

- ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство. Это хроническое состояние ребенка вследствие какого-то крайне травмирующего переживания;
- СДВГ — экстравертированное и хаотичное поведение, обусловленное органическим нарушением нервной системы;
- АС — аутистический синдром, связанный с пассивным, интравертным, «замороженным» состоянием ребенка.

Все эти диагнозы ставят исключительно медицинские специалисты и в определенном возрасте ребенка. Поэтому приемным родителям всегда нужны хорошие детские психиатры, детские, подростковые и семейные психологи рядом для диагностики и оказания поддержки. Важно понимать, что первый год жизни в семье не является показательным, как и ранний возраст ребенка. Говорить о том, что наруше-

ние привязанности окончательно сформировано можно после 7 лет ребенка и только после диагностической работы специалистов.

Если мы столкнулись лицом к лицу с проблемой «нарушения привязанности», нам не нужно нести эту ответственность в одиночку. Для помощи есть специалисты. А нам как родителям важно узнавать детали истории ребенка до его принятия в семью, внимательно наблюдать за ним, вести записи или дневник для себя и специалистов, заботиться о ребенке в положительном и спокойном ключе. Если наши приемные дети плохо себя ведут, это вовсе не значит, что мы плохие родители. Это говорит лишь о том, что пока еще не сформирована привязанность, не пройдена реабилитация — нам есть над чем работать. **Не стоит брать на себя ответственность за всю боль и за все грехи этого мира, иначе можно слишком быстро разрушиться.** Для успешного воспитания детей с нарушениями привязанности приемным родителям важно видеть главные аспекты проблемы и распределять свои силы для достижения целей так, чтобы не навредить собственному здоровью.

В нашей истории с Егором приемные родители увидели преобладающий тип ненадежной привязанности, поняли, какой стиль воспитания и какие методы будут являться так называемой «рабочей» моделью, и — что очень важно! — смогли распределить обязанности воспитания между мамой и папой таким образом, что у обоих родителей оставались ресурсы.

Как сохранить себя на пути реабилитации ребенка?

В процессе формирования надежной привязанности и исцеления ран ребенка **важно беречь собственное эмоциональное и физическое благополучие**. Родители, хотим мы того или нет, «передают» свой стиль привязанности ребенку. Кроме того, наше эмоциональное здоровье существенно влияет на наших детей. Если родителя беспокоят «старые раны», остается меньше энергии для оказания помощи и заботы детям, которые в этом отчаянно нуждаются.

Для снижения стресса при воспитании ребенка с нарушениями привязанности важно использовать «энергосберегающий режим» и помнить о следующих принципах.

Отношения важнее достижений и поведения ребенка. На первых порах имеет смысл максимально снижать ожидания от учебы. Очень важно находиться в позитивном контакте с ребенком даже

в трудных ситуациях. Находить в себе силы и внимательность для того, чтобы хвалить ребенка даже за малые достижения. Все *дети испытывают* **потребность в одобрении**, а у приемных детей эта потребность в разы больше.

Безопасные прикосновения и объятия как ритуал. Тактильный контакт нужен ребенку как воздух. Но, если он категорически против (причина может быть в его опыте жестокого обращения, и не только), просто будьте рядом. Вполне вероятно, через какое-то время он «протянет вам руку»: как это было в нашем примере про Катю и ее приемную дочку Яну.

Безопасный зрительный контакт с ребенком. Говоря с ребенком любого возраста, обращаясь к нему, нежно смотрите ему в глаза. Если ребенок не отвечает на взгляд и протестует, не настаивайте, но при любой возможности продолжайте любоваться своим ребенком, ласково смотреть на него.

Больше времени проводите с ребенком. Разговаривайте, задавайте вопросы, читайте сказки, смотрите вместе фильмы, обсуждайте прочитанное и увиденное. В первый год жизни ребенка в семье одному из родителей необходимо полностью посвятить себя воспитанию ребенка и проводить с ним максимально возможное время. Причем важно делать это с удовольствием, находя интересные обоим занятия. Тогда шансы на формирование надежной привязанности многократно возрастут.

Кто помогает формированию привязанности приемного ребенка?

В английском языке есть выражение it takes a village to raise a child, что означает «чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня». Нашим детям такая «деревня» очень нужна. Формируется она обычно после завершения адаптации ребенка в семье.

«Деревня Привязанности» состоит из сплоченного сообщества взрослых, целью которых является поддержка ребенка. Понятие «деревня Привязанности» ввел в широкий обиход Гордон Ньюфелд. Это та необходимая общность близких нам людей, которые помогают растить приемных детей. Кого именно мы как приемные родители включаем в «деревню»? Прародителей, родственников, друзей, воспитателей, учителей, врачей, психологов, помогающих специалистов, тренеров, наставников и так далее. Всех тех, кто постоянно

контактирует с нашими детьми. Главными и ведущими в этой «деревне» всегда являемся мы. Это мы создаем помогающее сообщество и несем за своих детей полную ответственность. Таково основное условие формирования «деревни». Никто не может претендовать на нашу роль в отношениях с детьми, учить нас воспитывать их, пытаться сместить нас с позиции самого важного взрослого. Но при этом детям важно разнообразить социальные контакты, искать тех, кто может разделять их желания и интересы.

«Деревня» должна быть построена исключительно с теми людьми, на которых мы можем положиться, кто будет позитивно и конструктивно взаимодействовать с нашими детьми.

К сожалению, даже среди самых близких родственников не всегда проявляется положительное отношение к приемным детям. Даже дорогие нашему сердцу люди не всегда могут безусловно принять изменения в нашей семье. В таких ситуациях приемные родители сами решают, кто «свой», а кто «чужой», и сокращают частые контакты с теми, кто не готов адекватно участвовать в воспитании ребенка, зато присоединяют тех, кто хочет и может включиться в его развитие.

Конечно, до прихода ребенка в семью все члены семьи, проживающие на одной территории, дают согласие на вхождение в нее нового члена. Но даже несмотря на это, не всегда у всех оправдываются ожидания, не все до конца понимают важность и тонкость психологии детей-сирот, поэтому могут возникать трудности взаимоотношений в процессе формирования привязанности. Нет шаблона рекомендаций для всех участников процесса, но есть закономерность семейной системы и иерархия отношений.

Формирование привязанности будет всегда выстраиваться именно с приемными родителями. Принцип «в нашей семье мы — главные» здесь важнее всех остальных.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Если мы столкнулись лицом к лицу с проблемой нарушения привязанности, нам не нужно нести эту ответственность в одиночку. Для помощи есть специалисты. Мы можем создать «деревню Привязанности». Наша задача — использовать все ресурсы в целях реабилитации ребенка.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Петрановская Л. В.* Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2016. — 287 с.
- *Чен Э.* Теория привязанности. Эффективные практики, которые могут помочь построить прочные отношения с близкими и партнером / Энни Чен; пер. с англ. Кротовой Е. — М.: Бомбора, 2021. — 176 с.

Список используемой научной литературы

- *Авдеева Н. Н., Хаймовская Н. А.* Развитие образа себя и привязанностей у детей от рождения до трех лет в семье и доме ребенка. — М.: Смысл, 2003. — 152 с.
- *Боулби Дж.* Привязанность / Джон Боулби; общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской; пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. — М.: Гардарики, 2003. — 447 с.
- *Ньюфелд Г.* Не упускайте своих детей: почему родители должны быть важнее, чем ровесники / Гордон Ньюфельд, Габор Матэ; [пер. Петровой Е. и др.]. — 3-е изд., доп. — М.: Ресурс, 2018. — 443 с.
- *Плешкова Н. Л.* Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. Вып. 4. — С. 396–408.
- *Плешкова Н. Л.* Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р. Ж. Мухамедрахимова. — СПб., 2008. — С. 220–239.
- Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru / [Электронный ресурс] — URL: https://psyjournals.ru/serialpublications/pj/archive/20091 2009. Том 1. № 2009-1.

ЗАДАНИЕ 1. «НАША ПРИВЯЗАННОСТЬ»

Цель задания: изучить и проанализировать собственный опыт привязанности.

1. Опишите, пожалуйста, ваши сегодняшние взаимоотношения с родителями. Считаете ли вы их близкими? Можете ли делиться с мамой и папой своими переживаниями? Можете ли обращаться к ним за поддержкой, за помощью?

2. Напишите 5 прилагательных, которые характеризуют ваши сегодняшние отношения с матерью.

3. Чувствовали ли вы себя когда-нибудь отвергнутым своими родителями?

4. Как вы думаете, как повлиял ранний опыт ваших отношений с родителями на становление вашей личности?

5. Что бы вам хотелось, чтобы приемный/усыновленный ребенок извлек из опыта проживания именно в вашей семье?

6. Обсудите собственный опыт отношений с родителями со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

Цель задания: предположить тип привязанности, преобладающий в семье.

1. Исходя из ваших знаний по теории привязанности, которую вы изучили в книге-тренажере Дианы Машковой «Азбука счастливой семьи», непосредственно в школе приемных родителей и в этой книге, постарайтесь ответить на следующие вопросы.

   Какой тип привязанности со своими родителями сформировали в детстве вы сами?

   _____

   _____

   Какой тип привязанности преобладает у вашего супруга?

   _____

   _____

   Какой тип привязанности преобладает у ваших родных детей (если они у вас уже есть)?

   _____

   _____

   Какой тип привязанности, скорее всего, будет преобладать у вашего приемного ребенка?

   _____

   _____

2. Проанализируйте, насколько успешно может проходить формирование надежной привязанности у приемного ребенка именно в вашей семье. Подумайте, что именно может вам в этом процессе помочь. Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Цель на три месяца»

Цель задания: проектирование ситуации формирования вторичной привязанности с приемным ребенком.

1. Представьте, что ваш приемный/усыновленный ребенок уже пришел в вашу семью. Продумайте и запишите от 1 до 3 целей, связанных с формированием надежной привязанности с ним на ближайшие 3 месяца.

2. Пропишите, какие шаги (3 шага на каждый отрезок времени) вы планируете выполнить для достижения этих целей:

   В БЛИЖАЙШУЮ НЕДЕЛЮ

   В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА

   В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦЕВ

3. Обсудите свой детальный план по формированию привязанности на первые 3 месяца с Напарником.

Урок 11

Что нужно знать приемным родителям о детской психологической травме?

Детская психологическая травма. Влияние травмы сиротства на личность ребенка, оставшегося без попечения родителей (ребенок, воспитывающийся в условиях пренебрежения нуждами, жестокого обращения, горя и потери). Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

«Я уходила и буду уходить тогда, когда мне только захочется, и вы мне здесь не указ!» — так говорила 13-летняя Катя своим приемным родителям. В семье она жила уже четыре года. Помимо нее там воспитывалось еще четверо детей, и родители искренне не понимали, почему именно с Катей с годами становится не легче, как по логике вещей должно быть, а труднее. Девочка имела обычай уходить из школы и дома, когда ей захочется. Она даже не пыталась получить чье-то разрешение. Изо дня в день Катя не приходила вовремя домой. Возвращалась только поздно ночью и порой сама не понимала, почему так. Почему она уходит и почему нарушает правила семьи, правила школы.

Казалось бы, никаких причин для такого протеста не было — в семье к Кате относились с заботой, покупали ей все, что нужно, учитывали пожелания девочки и часто по душам разговаривали с ней. Как бы плохо она себя ни вела, ее и пальцем никто не трогал. Даже голоса родители не повышали — говорили, объясняли, просили, рассказывали о своих переживаниях и чувствах.

Подобного отношения к себе Катя никогда раньше не встречала. Она привыкла, что за любым нарушением всегда следует боль — моральная и физическая.

Катя плохо помнила свое детство, но то, что помнила, врывалось в ее сознание яркими картинами в самые неожиданные моменты. Эти отрывочные воспоминания пугали ее, выбивали почву из-под ног. Вот Катя сидит на уроке, слушает учителя, разглядывает зеленую гладкую стену кабинета русского языка, и вдруг — хлоп! Она уже видит себя примотанной скотчем к стене такого же цвета в своей детской комнате — ноги ее не достают до пола, она висит на этой стене, и ей невыносимо страшно. Она уже знает, что будет дальше. Пьяный отчим подходит к ней ближе в который раз, чтобы потушить об нее очередной окурок своей сигареты. Кате 5 лет, и ей очень больно, она кричит...

Или вот она идет по улице летним днем, жарко. И вдруг — хлоп! Она уже рядом со своим домом, ей восемь лет, на ней почти нет одежды, а из губы течет кровь. Несколько минут назад отчим раздел ее в пьяном бреду, а когда Катя закричала и отказалась делать «то, что он хочет», жестоко ее избил. В тот жаркий день Катя, как обычно, убежала из дома, спасаясь от отчима, но обратно она уже не вернулась. Катю забрали сначала в отделение полиции, потом она попала в детский дом. Там не было отчима, он больше не мог причинить ей вреда. Но там не было и мамы, и брата, и младшей сестры, и ее зеленой комнаты, и ее любимых игрушек. Не было ничего.

Почему из дома забрали ее, а не отчима? Почему ее наказали за то, что отчим издевался над ней? Этого Катя ни себе, ни кому-либо другому не могла объяснить.

Почему важно говорить о детской психологической травме?

Каждый из нас так или иначе встречается в жизни с темой горевания и травмы. Как писал отечественный психолог и создатель Понимающей психотерапии Федор Ефимович Василюк: «Переживание горя, быть может, одно из самых таинственных проявлений душевной жизни».

В приемном родительстве эта тема является одной из центральных. Потому что и **мы как родители приходим к усыновлению или принятию под опеку со своей историей потерь, и приемные дети приходят к нам с багажом детских психологических травм.** Только вот в отличие от взрослых дети еще не имеют психологического навыка и ресурса, чтобы справляться с горем. Кроме того, в отличие от нас, они теряют, как правило, сразу все: родную

семью, близких взрослых, дом, друзей, отношения, вещи, любимые занятия и так далее. Они теряют ощущение безопасности и базовое доверие к окружающему миру.

Теме детской психологической травмы посвящена Часть III книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». Рекомендуем перечитать этот раздел, чтобы закрепить базовое понимание психологической травмы и ее воздействия на ребенка. Напомним, что **психологическая травма — это не само негативное событие в жизни человека, а те переживания, которые после него вызывают непереносимые душевные страдания. Это вред, нанесенный психическому здоровью под влиянием стимула той или иной силы извне, который разрушает психическую целостность человека.** Стресс и травматические события, особенно в раннем возрасте, могут негативно сказываться на развитии головного мозга ребенка. Происходят изменения в морфологическом и химическом составе мозговой ткани, которые, в свою очередь, воздействуют на его поведение.

При этом важно, что происходит с ребенком после негативного события, какая помощь ему оказывается, что делают значимые взрослые, чтобы предотвратить психологический ущерб.

Из истории Кати мы увидели ситуацию насилия, в которой взрослые ничем ребенку не помогли. Мать по причине собственной алкогольной зависимости не сумела защитить девочку, не смогла дать Кате необходимую поддержку и утешение. Специалисты тоже ограничились чередой перемещений ребенка и, по сути, наказали не насильника, а жертву. В закрытое учреждение попала Катя, а не отчим, который издевался над ней. К сожалению, это довольно типичная ситуация для детей, перенесших насилие и потерявших вследствие него свою семью.

В настоящем Уроке мы погрузимся в особенности травм детей, оставшихся без попечения родителей. Рассмотрим виды жестокого обращения, жертвами которого становятся дети-сироты до прихода в приемную семью. В случае с детьми, оказавшимися в учреждениях для сирот, детская психологическая травма, как правило, идет рука об руку с жестоким обращением. Это мы видим и в истории Кати.

Чтобы понять механизмы работы психологической травмы ребенка-сироты, нам важно задать себе ряд вопросов:

- Почему приемный ребенок проявляет негативное поведение?
- Как травма влияет на развитие ребенка?
- Как помочь ребенку пережить прошлую боль?
- Что может сделать приемный родитель для реабилитации ребенка?

До начала разбора темы мы обязаны предупредить о том, что психологическая травма похожа на бездну, и тут вполне уместной будет метафора «Когда смотришь на травму, она смотрит на тебя в ответ». Во-первых, переживания детей-сирот резонируют с нашими собственными страданиями, которые мы могли пережить в разные периоды жизни, включая младенчество и раннее детство. Во-вторых, чем больше мы углубляемся в эту тему, тем больше сложных вопросов она будет ставить перед нами.

Поэтому важным элементом заботы о себе станет умение отслеживать свое состояние и сохранять эмоциональные ресурсы. Если вы вдруг почувствуете, что теряется возможность справляться со слишком сильными переживаниями, пожалуйста, остановитесь! Уделите время восстановлению своего психологического равновесия. Если самостоятельно сделать это не удастся, обязательно обратитесь за помощью к специалисту. Оказать вам поддержку смогут психологи — тренеры школы приемных родителей.

Что такое неприемлемое обращение с ребенком?

1. **Физическое насилие** — намеренное избиение ребенка рукой, ремнем, розгой, шнуром или любым другим предметом. Дергание, таскание за волосы, щипки, толчки или любое другое намеренное причинение боли. То есть, по сути, это неслучайное нанесение повреждения ребенку родителем или лицом, осуществляющим опеку.
2. **Сексуальное насилие над детьми** — использование ребенка или подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения.
3. **Пренебрежение нуждами** — хроническая неспособность или намеренный отказ родителя или лица, осуществляющего опеку, обеспечить основные потребности ребенка в пище, жилье, медицинском уходе, образовании, защите, присмотре.

4. **Психологическое насилие** — хроническая неспособность или намеренный отказ лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить ему необходимую поддержку, внимание, а также такие формы поведения, как унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, носящие хронический, систематический характер.

Практика работы с семьями доказывает, что подавляющее большинство мам и пап, а также приемных родителей не хотят причинять вреда своему ребенку. Однако далеко не все взрослые понимают, что многие привычные наказания и высказывания, которые применяли, например, по отношению к ним в детстве, негативно воздействуют на детей — влияют на их физическое и психическое здоровье.

Почему приемный ребенок проявляет негативное поведение?

«В основе проявления всех форм асоциального поведения детей лежит насилие, не обязательно физическое, но обязательно психологическое, — подтверждает в учебно-методическом пособии «Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия» кандидат медицинских наук, руководитель центра медико-психолого-педагогического сопровождения для подростков, пострадавших от жестокого обращения и насилия Е. И. Цымбал. — Невнимание я также рассматриваю как форму насилия, так как ребенок это невнимание именно так и ощущает, особенно в раннем детстве, и своим поведением демонстрирует протест против этой формы насилия иногда на первый взгляд неадекватно, чересчур брутально, но это дополнительный признак, подтверждающий остроту его переживаний».

Как мы видим из истории Кати, ее жизнь в родной семье была наполнена угрозами для ее психического и физического здоровья: отчим связывал ребенка, тушил о девочку сигареты, нанося ожоги, избивал ее до крови. К сожалению, такие истории происходят в реальности, и всегда бывает трудно обнаружить причину, по которой близкий взрослый способен причинить ребенку боль. Причины могут быть разными: от психических расстройств и зависимостей от психоактивных веществ до слабых навыков саморегуляции и отсут-

ствия эмпатии. Но если мы зададимся целью найти истинную причину, то **в подавляющем большинстве случаев обнаружим те же детские психологические травмы, уже разрушившие личность человека (родителя или другого близкого взрослого) и приведшие к тому, что причинение ребенку физического и иного ущерба видится ему нормой.**

Кроме того, как пишет кандидат психологических наук, доцент Анна Яковлевна Варга: «Насилие в семье, всякое — физическое, сексуальное, эмоциональное, — происходит часто и во многих семьях, но совсем не всегда воспринимается как насилие всеми участниками этого процесса».

Последствия насилия, как мы уже упомянули, могут быть разными, а вот их интенсивность зависит, по мнению специалистов, от вполне определенных факторов. Давайте рассмотрим их.

Возраст ребенка. Чем младше ребенок, тем выше вероятность причинения ему серьезного вреда или возникновения серьезных проблем в развитии.

Продолжительность периода времени, в течение которого ребенок подвергается насилию: чем он дольше, тем сильнее и устойчивее негативное влияние на процесс развития.

Периодичность случаев насилия. У детей, постоянно подвергающихся насилию, вероятность возникновения негативных последствий выше, чем у детей, которые подвергаются насилию время от времени.

Характер отношений между ребенком и человеком, подвергающим его насилию. Чем ближе эти отношения, тем выше вероятность возникновения негативных последствий. Следовательно, насилие со стороны родителей хуже всего сказывается на развитии и эмоциональном здоровье ребенка.

Характер и интенсивность насильственных действий. Чем больше боль, причиняемая ребенку, чем серьезнее полученные им травмы, тем хуже это сказывается на его психологическом и физическом состоянии.

Возможность сторонней помощи. Наличие взрослых, которые могли бы предоставить ребенку поддержку и заботу, способно частично сгладить негативные последствия насилия.

Конституциональные факторы: личность и темперамент ребенка могут повлиять на возможные последствия от насилия. Одни

дети обладают более высоким уровнем психологической устойчивости, другие более ранимы.

В истории Кати, как и в историях большинства детей, подвергающихся насилию в семьях, присутствовал целый комплекс типов жестокого обращения: невозможно причинение физического, а тем более сексуального насилия без причинения насилия эмоционального и психологического.

Какие действия взрослых могут нанести психологический ущерб ребенку?

Вряд ли кто-то из нас, сегодняшних взрослых, вырос без крика и угроз. Дома, в детском саду или в школе обязательно находились люди, которые не умели выражать собственные эмоции и не могли справляться с собой, поэтому они кричали на детей, угрожали, запугивали. Стало это проблемой для нас? Для кого-то да, а для кого-то — нет. Зависит от перечисленных выше факторов. Если мы не были слишком малы, если такое обращение с нами не было регулярным, если нам оказывали поддержку другие значимые взрослые, а мы сами были достаточно устойчивы психологически, то, скорее всего, нет. А если все наше детство сопровождалось криком, угрозами, запугиванием, если все это исходило от самых близких людей, если мы были чувствительными и ранимыми — да.

Важный вопрос состоит в том, готовы ли мы сегодня это признать. **Многие взрослые отрицают вероятность каких-либо психологических травм вследствие негативного психологического воздействия на ребенка. Соответственно, они не прикладывают усилий и для собственной реабилитации, даже если насилие в детстве в их личном опыте было.** Но тогда с высокой вероятностью они и сами станут подвергать эмоциональному насилию, разумеется, не намеренно, а совершенно бессознательно, своих детей.

Между тем стресс, который переживает ребенок в таких ситуациях, может нанести вред его психологическому здоровью.

О каких именно ситуациях идет речь?

Унижение достоинства ребенка. Когда взрослые применяют слова, унижающие достоинство детей. Например, мама говорит своему сыну: «Ты бездарь!», или старушки кричат расшумевшимся во дворе подросткам: «Вам место в тюрьме!» Такие формы обраще-

ния к ним, как свидетельствуют дети, прошедшие через сиротские учреждения, в детских домах практически повсеместны. К сожалению, некоторые профессионально непригодные няни и даже воспитатели угрожают детям «психушкой», пугают их тюрьмой и пророчат: «Сдохнешь под забором, как твоя мать-алкоголичка». Такие вещи, равно как и крик на другого человека, в принципе распространены как одна из «форм общения». Причем большинство взрослых даже не задумываются о том, что это наносит вред.

В игнорировании ребенка. В связи с этим пунктом многие взрослые начинают возмущаться: «Я что, если он требует, должна все ему разрешить, все купить, все позволить?!» Нет. Речь в принципе идет не о материальных, а о психологических потребностях ребенка. Из Урока 9 «Что было в истории ребенка до приемной семьи?» мы с вами знаем, что у детей в детских домах не удовлетворяются именно потребности в отношениях, в привязанности, в эмоциональном контакте. Как следствие, возникают многие нарушения. Игнорирование эмоциональных потребностей человека — это одна из форм насилия. Более того, она не менее значимая и куда более распространенная, чем другие. Эмоциональная привязанность, поддержка и эмоционально теплое общение в семье важны для каждого. Если семьи нет, эти потребности не удовлетворены по определению. Даже если семья уже есть, это еще не решение. Как порой выглядит взаимодействие в семье? Родители много работают, соответственно, устают. Заботиться о своих ресурсах не умеют. В результате дети регулярно слышат «отстань», «не мешай», «уйди». Даже с родными детьми это приводит к нарастанию напряжения и неизбежному отчуждению. Приемным детям подобные отношения и вовсе категорически противопоказаны, потому что они обостряют их прежние травмы. И вместо реабилитации ребенок получает усугубление всех проблем.

В изоляции, в отвержении ребенка. Как правило, эта форма может присутствовать в семьях, где один или оба родителя страдают каким-либо видом зависимости. Тогда большую часть времени они не способны к эмоциональному общению, к проявлению любви. Бывает, что подобная форма встречается в семьях, находящихся в болезненном процессе развода. Может возникнуть запрет на общение с одним из родителей или с членами расширенной семьи (бабушки и дедушки). Это является эмоциональной угрозой

для ребенка, стремящегося к контакту с близкими людьми. Дети, оставшиеся без попечения родителей, в большинстве своем через все это уже прошли. Если мы, приемные родители, начинаем их отвергать или запрещать поддерживать отношения с родственниками, с которыми безопасно сохранять контакт, это может быть ситуацией ретравматизации.

В угрозах. «Перестань плакать, не то хуже будет», «если получишь еще хоть одну двойку, я тебя выпорю», «скажешь еще хоть одно слово — ударю», «только попробуй — верну в детский дом» — к сожалению, примеры подобных высказываний мы все еще встречаем в реальной жизни, и все они направлены на то, чтобы ребенок боялся. В дисфункциональных семьях у взрослых не хватает определенных личностных качеств, знаний, умений и навыков, чтобы стать для ребенка авторитетом. Не хватает порой ответственности, чтобы принять на себя роль родителя, и тогда взрослый использует примитивную, но очень опасную стратегию — внушить ребенку страх, чтобы беспрепятственно им управлять. Страх порождает молчание, а молчание тянет за собой новый виток угроз и страха. Приемные дети уже прошли через этот порочный круг в своей жизни: они уже потеряли веру во взрослых и их адекватность. **Перед нами как приемными семьями встает сложнейшая задача — вернуть детям доверие к людям. Доказать, что в этом мире есть взрослые, которые обладают надежностью, устойчивостью и могут выстраивать с детьми безопасные отношения.**

Дополнительно рекомендуем обратить внимание на так называемые «родительские директивы» (Урок 3.2 книги-тренажера «Азбука счастливой семьи»).

Воспитание ребенка в условиях угроз, унижения, физических наказаний, регулярного скандала, применения ремня, розги, кулаков приводит к деформации детской личности. Постепенно возникают внутренние установки: «Меня никто не любит», «Я никому не нужен», «Я плохой». Они разрушают ребенка. Находясь в такой ситуации и не получая никакой поддержки, ребенок начинает считать, что заслужил все то, что с ним происходит: «С хорошими детьми так не поступают, хороших детей не бросают родители, хороших детей не бьют — значит, я хуже всех». Подобная позиция не позволяет ребенку сопротивляться насилию. Он воспринимает все, что

с ним делают другие люди, как заслуженное наказание и винит во всем происходящем самого себя.

Крайне негативно подобный настрой влияет на будущее ребенка. Как следствие, он не верит в себя и не ценит. По заведенному сценарию, если не пройдена реабилитация, он либо сохраняет позицию жертвы, либо сам обращается жестоко с другими людьми.

Некоторые специалисты различают два вида насилия: психологическое и эмоциональное. В таких случаях к первому относят частые конфликты в семье, непредсказуемое поведение родителей по отношению к ребенку, воинственное отношение родителей друг к другу, их манипуляции друг другом, постоянную безжалостную критику в адрес друг друга. Разумеется, такие проявления в семье тоже могут тормозить развитие потенциальных способностей ребенка и негативно влиять на его интеллектуальные возможности. Ребенок не только теряет самоуважение, но и вырастает социально беспомощным. Он тяжело налаживает коммуникации со сверстниками, регулярно создает конфликтные ситуации, из которых не умеет выходить самостоятельно.

Что такое невозможность заботиться или отказ от ухода за ребенком?

Большинство детей, которые жили в семьях в тяжелой жизненной ситуации, социально опасном положении и потом оказались в сиротских учреждениях, регулярно в своем прошлом сталкивались с тем, что о них не заботились.

С ребенком, который уже пережил в прошлом такое обращение, бывает крайне трудно установить контакт. Он привыкает к тому, что взрослые непредсказуемы и от них нельзя ожидать поддержки. Он не учится доверять. Часто приемные родители отмечают, что приемные дети словно «испытывают их на прочность». Как будто «специально изобретают все новые и новые формы непослушания и трудного поведения», желая убедиться, что взрослые, несмотря ни на что, останутся лояльны и заботливы по отношению к ним. И тут требуется особая жизнестойкость родителя, практически профессионализм в сохранении собственных психологических ресурсов.

Если мы выдерживаем раз, два, десять раз и двадцать пять, а на двадцать шестой срываемся и вместо спокойного утвержде-

ния: «Что бы ты ни делал, я всегда буду рядом и буду тебя любить», вдруг кричим: «Я больше не могу, ты отправишься назад в детский дом!» — ребенок просто-напросто убеждается в том, что его картина мира была совершенно верной. Он всегда именно это и знал — «все взрослые предатели». Пожалуйста, он услышал еще одно тому доказательство: «Сначала они говорят, что любят, а потом хотят вернуть! И эти точно такие же, как и все. Не было и нет никакой надежды на этих взрослых, нельзя и дальше ни на кого надеяться, кроме самого себя».

Специалисты обычно говорят о следующих видах отказа или невозможности взрослых заботиться о ребенке.

Физический. Родители не способны удовлетворить базовые физические потребности ребенка, либо они системно ошибаются в понимании его желаний и предлагают ребенку что-то не то. Например, упорно кормят младенца, когда он хочет пить или спать, а не есть; оставляют без необходимого питания, прописанного педиатром; пренебрегают нормами гигиены; не реагируют на плач и не утешают всякий раз, когда ребенок плохо чувствует себя и плачет; одевают не по погоде так, что ребенок может простудиться и заболеть. Все случаи, когда в семье детям нечего есть, когда у них нет подходящей одежды, — тоже об этом. Этот вид отказа от заботы обычно всем понятен.

Эмоциональный. Это уже неудовлетворение эмоциональных потребностей ребенка. Этот вид может выражаться в равнодушном отношении, в отсутствии одобрения, игнорировании, невнимании, неуважении, нежелании тактильной и эмоциональной близости. Отсутствие положительной эмоциональной связи со значимыми взрослыми лишает ребенка чувства защищенности и безопасности. Как следствие, он растет эмоционально нестабильным, часто равнодушным к другим людям. Трудно научиться любить и быть внимательным к другим, если самого тебя не любили.

Здоровье. Бездействие со стороны родителей, когда ребенок нуждается в медицинской помощи; невнимание к состояниям, ощущениям ребенка; отрицание симптомов, о которых он заявляет (любым доступным ему способом). Такие ситуации нередко возникают в семьях в тяжелой кризисной ситуации, в семьях с зависимостями и там, где родители страдают от тех или иных психических заболеваний.

Образование. Бездействие, отсутствие поддержки ребенка в части получения образования. Начиная с тех вариантов, когда родители в принципе не отдают детей в школу, но и семейным образованием при этом не занимаются, завершая теми ситуациями, когда особые образовательные потребности ребенка игнорируются. Ребенок получает только требования и наказания, но не признание тех сложностей, с которыми он не в состоянии, в силу уровня развития, справиться самостоятельно.

Пожалуй, самые распространенные и известные последствия отказа родителей от заботы (или невозможности позаботиться) на физическом уровне связаны с тем, что ребенок голодал в родной семье, что приводит к тем или иным пищевым нарушениям. Например, ребенок все время чувствует голод и ест до тех пор, пока не начинается рвота; прячет продукты на черный день; страдает от панических атак, когда видит, что в доме заканчиваются продукты, и так далее.

У детей, которые сталкивались с системным пренебрежением их нуждами, невозможностью родителей заботиться о них, могут возникать задержки физического и умственного развития. Они могут быстро уставать и быть пассивными, замкнутыми, стремиться к одиночеству. Или, наоборот, всеми силами могут привлекать к себе внимание взрослых — не слушаться, плохо себя вести, нарушать правила, лишь бы их заметили. Причем для них не имеет значения, скажет взрослый доброе слово или обругает, им главное заполучить внимание.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На консультацию к психологу пришла приемная мама Ольга. Они с супругом приняли в свою семью Мишу, когда ему было 9 лет.

История Миши похожа на истории многих других детей, изъятых из родных семей. Когда Мише было три годика, мама оставила его дома одного и уехала на заработки. Поскольку она страдала от наркотической зависимости, предугадать или объяснить ее действия было крайне сложно. О том, что Миша в квартире один, никто не знал. Всполошились соседи, когда услышали непрерывный многочасовой плач ребенка.

Сотрудники полиции и специалисты органа опеки, которые приехали на вызов, обнаружили мальчика одного, практически без одежды, в грязной квар-

тире. Из еды в доме были лишь остатки прогнивших продуктов и кошачий корм, разбросанный по полу. Неизвестно, сколько времени Миша пробыл там один, но в больнице, куда ребенок попал после изъятия, медики обнаружили признаки обезвоживания и физического истощения.

Из больницы Мишу отправили в дом ребенка, откуда его довольно быстро забрала первая приемная семья. Однако через 2 года приемные родители вернули Мишу в учреждение. Ольга не знала причин возврата, а Миша плохо помнил первых приемных родителей. Твердо сознавал он только одно: в той семье ему не разрешали открывать холодильник и брать еду. Миша не мог с этим смириться и закатывал истерики.

Потом, в возрасте 6 лет, Мишу вновь приняли в семью, в которой было два родных сына. И через два года снова произошел возврат. У Миши остались воспоминания о том, что мальчики издевались над ним, называли его «приемышем», «тупым» и «бомжом». Смеялись над его привычкой прятать еду под подушкой, над нежеланием ходить в новых вещах и низкой успеваемостью в школе. Миша им мстил: крал вещи и деньги у родителей, часто дрался и от души кусал своих новых «братьев».

В ходе работы с Ольгой было принято решение о ее совместных консультациях с Мишей. В таком формате Ольге быстро удалось понять причину тревоги мальчика: он боялся остаться без еды. Ему нужен был личный контроль в вопросах питания и нужна была уверенность, что еда никуда не денется. Одной из забавных иллюстраций того, как происходила компенсация потребностей ребенка в семье, стала еженедельная покупка колбасы «Столичная» на протяжении семи месяцев. Мише было важно есть именно ее, причем каждый день. Ольга не понимала, откуда взялось такое пристрастие, но по рекомендации психолога согласилась с новым «семейным ритуалом». Мише для исцеления важно было самому контролировать процесс.

Постепенно тревога мальчика начала снижаться. Он перестал прятать еду под подушку. Случаи воровства тоже ушли из жизни на втором году работы семьи со специалистом. Мальчик обзавелся копилкой для денег, и Оля обучала его простым приемам финансовой грамотности. Спустя два года самым трудным для Миши все еще оставалась школа, но женщина перевела его в класс с меньшим количеством детей, и дело пошло на лад.

Сейчас Мише 21 год. Недавно он поступил в колледж, но решил еще немного пожить со своими приемными родителями, хотя уже получил от государства квартиру. Ольга поддерживает сына и бережно проходит с ним этап сепарации, зная, насколько тревожным после всех пережитых потерь для него может быть переход к отдельной самостоятельной жизни.

В истории Миши, как и в истории Кати, мы видим разные формы насилия над ребенком. При этом, понимая причины деструктивного поведения детей, которое уходит корнями в их прошлый травматический опыт, мы становимся способными помочь детям переработать прошлый негативный опыт, прожить его.

К сожалению, ничуть не реже, чем эмоциональное насилие и пренебрежение нуждами, в истории приемных детей присутствует и физическое насилие.

Что принято рассматривать как физическое насилие?

Это любое неслучайное нанесение повреждений ребенку или намеренный отказ от предотвращения физического ущерба. К физическому насилию относятся намеренные щипки, царапания, толчки, хватания, бросания, пинки, удары ладонью, кулаком или посторонними предметами и прочие проявления жестокости взрослых.

Все это не проходит для ребенка бесследно.

Если дети учатся подавлять свои негативные чувства к агрессору, то ярость и боль, которые они испытывают, оказываются направлены против них самих. Выражать гнев насильнику, когда ты маленький, слишком опасно и чаще всего бесполезно. К тому же испытывать ярость и злость в отношении матери или отца ребенку невыносимо. И тогда все разрушительные чувства достаются ему самому — «это я плохой», «все из-за меня», «ненавижу себя», «лучше бы меня не было». Подобные установки приводят впоследствии к физическим и психическим болезням, к депрессивным эпизодам, к самоповреждающему поведению, зависимостям.

Если же ребенок способен направить свой гнев вовне, то он сам становится агрессором по отношению к более слабым. Конечно, для ребенка это куда более «здоровая» стратегия — меньше опасности для самого себя. Но вот окружающим придется несладко: такие дети постоянно затевают драки, становятся зачинщиками травли других детей, держат в страхе детский коллектив и совершают другие, необъяснимые на первый взгляд поступки.

Выросший в условиях физического насилия ребенок будет принимать его как норму контакта. Проще говоря, насилие всегда порождает насилие.

В условиях побоев, наказаний ремнем, розгой, рукой и так далее нарушаются самые близкие границы человека. Речь идет о теле. Поэтому после ребенку будет трудно научиться замечать границы других людей: физические, эмоциональные, материальные и прочие. Общими последствиями физического насилия становится и отсутствие контроля ребенка над своей импульсивностью, снижение его способности к самовыражению, недоверие к людям. Непосредственно после психологической травмы, вызванной физическим насилием, или спустя время возникают острые состояния страха, отрешенности, диссоциации (замирания) и деперсонализации (утраты своей личности).

Только ребенок, воспитанный в безопасных условиях, способен четко различать насилие и ему противостоять.

Нужно ли говорить, что среди приемных детей воспитанных в безопасных условиях нет? Это значит, что нам, **приемным родителям, необходимо быть готовыми к тому, что и дома, и в детском саду, и в школе, и во дворе будет возникать масса ситуаций, связанных с агрессией — исходящей от нашего приемного ребенка или же направленной на него.** Это никогда и ничего не будет говорить о моральных качествах нашего приемного ребенка — только о его негативном детском опыте, который он сможет постепенно с нашей помощью преодолеть.

Что такое сексуальное насилие в отношении детей?

Сексуальное насилие, совершаемое по отношению к ребенку, по своим последствиям относится к причинам самых тяжелых психологических травм. В рамках одного Урока у нас не будет возможности описать всю суть и все разрушительные последствия, с которыми сталкивается ребенок, ставший жертвой сексуального насилия. Чтобы восполнить этот пробел, рекомендуем прочесть книгу Кэти Гласс «Будь моей мамой. Искалеченное детство».

Е. И. Цимбал в учебном пособии «Жестокое обращение с детьми. Причины, проявления, последствия» дает примерно такое определение: сексуальное насилие над детьми или подростками — это сексуальные действия, которые осуществляются с целью сексуального удовлетворения взрослого в условиях, когда ребенок не в состоя-

нии понять их по уровню своего развития, отказаться от них и защитить себя вследствие неравенства душевных и физических сил.

Особо необходимо отметить, что **сексуальным насилием в случае с детьми является не только половой акт с непосредственным проникновением, но и любые действия сексуального характера, направленные на ребенка,** — прикосновения к интимным частям тела, принуждения к контакту с половым органом насильника, занятия сексом с третьими лицами в присутствии ребенка и так далее.

Самая страшная форма сексуального насилия — это инцест. Однако статистика показывает, что 75% детей из числа подвергнувшихся сексуальному насилию сталкиваются именно с ним в собственной семье. Насильниками чаще всего становятся отцы (46%) или отчимы (27%). Известно также, что 85% детей хорошо знают преступников — это если не родственники, то друзья семьи. Явление тем страшнее, что остальные близкие взрослые в большинстве случаев отказываются верить детям, велят им «перестать молоть чепуху», умалчивают о происходящем и даже не пытаются разобраться. Именно по этой причине не существует никаких реальных цифр — общество не знает и не осознает масштабов проблемы. На поверхность «выплывают» по сути единичные случаи.

Одним из возможных последствий пережитого опыта насилия в детстве становится сексуализированное поведение ребенка. Его мы рассмотрим более подробно в Уроке 15, посвященном трудному поведению детей и подростков. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) вкупе с сексуализированным поведением сигнализирует об опыте сексуального насилия у ребенка. Это тот случай, когда приемным родителям не нужно пытаться самостоятельно решать проблему. Главное, что от нас потребуется, — сохранять спокойствие, не показывать ребенку, что мы напуганы, не выражать осуждения и найти грамотного специалиста именно в этой сфере для проработки психологической травмы. Наша способность справляться со стрессовыми ситуациями окажется в этом случае как нельзя кстати.

Сексуальное насилие, пережитое ребенком, служит фактором риска для повторных сексуальных посягательств в течение детства, а также во взрослой жизни. В том числе и поэтому важно вовремя оказать ребенку необходимую профессиональную помощь.

Не говоря уже о том, что все усилия должны быть предприняты незамедлительно ради сохранения личности ребенка.

Вот только дети о подобных вещах, как правило, не говорят. Пока между приемными родителями и ребенком установится настоящее доверие, достаточное для того, чтобы ребенок открылся, может пройти слишком много времени. Поэтому нам самим важно научиться распознавать признаки травмы сексуального насилия.

Как это может проявляться у детей дошкольного возраста?

Дети отыгрывают свой травматический опыт. Ребенку труднее рассказать о случившееся на языке взрослых, поэтому они используют язык игры. Наиболее ярко показано это в короткометражном фильме «Я сюда больше никогда не вернусь» режиссера Ролана Быкова. Ребенок может проигрывать ситуации в одиночестве, как это делала Люба, или может показать свой опыт в игре с другими детьми. Наша задача — видеть не «распущенность и аморальность», а травму ребенка.

Дети теряют контакт со своим телом. Ребенок вследствие сексуального насилия может ощущать себя «грязным», «плохим». Он может с ненавистью относиться к своему телу. Может избегать любых прикосновений и бояться, если его пытаются приласкать, усадить на колени, обнять. Этот признак не столь однозначен — те же проявления могут быть следствием физического насилия, психологической депривации, но оставлять без внимания его нельзя.

Дети проявляют сексуализированное поведение. Это ранняя мастурбация. Мастурбация с использованием предметов или в присутствии других людей. Прикосновения к интимным частям тела взрослых. Имитация полового акта с помощью игрушек, имитация звуков, характерных для полового акта (стоны, вздохи, тяжелое дыхание). Предложения детям или взрослым вступить с ними в сексуальные отношения. Имитация сексуального поведения взрослых. Сексуальная агрессия по отношению к младшим.

Как травма сексуального насилия может проявляться у школьников?

Депрессия, изоляция, манипулирование другими детьми для получения сексуального удовлетворения, противоречивое поведение, небезопасное поведение и так далее проявляются у детей 9–13 лет с опытом сексуального насилия. Также для них характерно все, что было перечислено выше, когда речь шла о дошкольниках.

Попытки суицида, уходы из дома, агрессия, избегание телесной и эмоциональной интимности, сексуальные нарушения, непоследовательность и противоречивость поведения, а также отвращение, стыд, вина, недоверие, амбивалентное чувство по отношению к взрослым, несформированность социальных ролей, чувство собственной ненужности характерны для подростков 13–18 лет. Все, что было перечислено выше, также может проявляться.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Приемные родители поняли, что сами они не справляются. Тогда было принято решение отвести Катю к психологу.

На одной из консультаций специалиста Катя в деталях вспоминала свою детскую комнату, в которой стояла маленькая шкатулка. Там она хранила свои самые любимые «секретики». В ней лежали фантики, рисунки, монетки, разноцветные маленькие стекляшки. По этой шкатулке Катя очень скучала. В кабинете психолога Катя описывала свою комнату достаточно точно: висящий на стене ковер, диван, советская стенка. Она словно видела ее.

А вот события, которые происходили с ней до 7 лет, как будто бы стерлись из памяти. Время от времени накатывали страшные картины, фрагменты воспоминаний, но каждое из них было очень болезненным. Частые побои от мамы, когда она напивалась. Пинки, тычки и издевки друзей отчима, которые постоянно собирались у них. Домогательства отчима, постоянно приставшего к ней, а мама никогда ее не защищала, только требовала чаще мыться и называла «грязной». Катя спасалась от всего этого единственным доступным ей способом — уходила гулять. Гулять она могла очень долго. На улице девочка чувствовала себя гораздо безопаснее, чем дома.

Еще она помнила, как ее заставляли заботиться о младших детях в семье. С ними жили ее брат от другого папы и сестра от отчима. Катя часто присматривала за братом и сестрой, кормила их, убирала за ними. Была у нее и другая обязанность — чистить общую ванну и туалет в коммунальной квартире.

Когда Катя рассказывала все это, она замирала, ее взгляд останавливался. Было такое чувство, словно она переносится в прошлое и находится там, в аду своего детства, а не здесь и сейчас. Психологу приходилось каждый раз возвращать Катю в настоящий момент, помогать ее соединиться с реальностью: иногда через обращение внимания на звуки в комнате, иногда через голос специалиста. Девочка помимо своей воли перемещалась между двумя мирами — прошлого и настоящего. Это требовало огромных эмоциональных и физических сил. Шаг за шагом с помощью специалиста она училась контролировать этот процесс.

После консультаций Катя возвращалась домой уставшей и очень голодной. На несколько месяцев успеваемость Кати в школе стала хуже, чем раньше, зато в побегах наметился перерыв — первый за всю жизнь ребенка. Приемные родители также общались с психологом, терпеливо и заботливо поддерживали Катю, встречали после консультаций и давали передохнуть.

Девочке потребовалась длительная работа со специалистом. В ходе ее и она сама, и ее приемные родители узнали, как «работает» травма, как накатывает в самые неожиданные моменты тревога, как врываются вспышки воспоминаний (флешбэки), а главное, как научиться всем этим управлять. Иначе не сам человек, а его травма определит всю его жизнь.

Катя научилась отличать реальность и воспоминания, говорить о своих чувствах, замечать разницу между настоящим и прошлым. Приемные родители девочки вместе продумали последовательность своих действий в ситуациях ее уходов из дома, а еще воссоздали вместе с Катей ее маленькую шкатулку с «секретиками».

Как психологическая травма влияет на ребенка?

Психологическую травму, в отличие от физической, нельзя увидеть невооруженным глазом. Вот, к примеру, идет ребенок, такой же как и все — руки, ноги, голова. Нигде ничего не сломано, нет ни гипса, ни костылей. Однако эта видимая целостность бывает очень обманчивой. Если вред нанесен психическому здоровью ребенка, внутри него что-то «ломается». Сначала это отражается на поведении, потом превращается в акцентуацию личности (особенность характера, при которой какие-то его черты чрезмерно усилены) и при негативном развитии событий может привести к психическим заболеваниям. **Если предъявлять к травмированному ребенку обычные требования — веди себя хорошо, контролируй эмоции, развивайся в ногу со сверстниками, — это многократно повысит стресс и усугубит травму.** К сожалению, именно это происходит повсеместно. Взрослым не приходит в голову отправить на стометровку ребенка со сломанной ногой, но с психологической травмой все выходит точно наоборот — чем страшнее «поломка» внутри ребенка, тем сильнее на него давят учителя, родители, общество и заставляют «быть как все».

Детская травма повышает риск травматизации в будущем. Причем, как это ни парадоксально, не только психологической, но и физической. Травмированные люди неосознанно гораздо чаще идут на неоправданный риск, получают переломы и раны, страдают зависимостями. Их невидимая душевная боль, которую не признали и обесценили, именно так стремится вырваться наружу. Если серьезная детская психологическая травма не вылечена, она переносит ощущение страха и беспомощности во взрослую жизнь, а следом по цепочке может уже передаться детям, внукам и далее.

Травма — это шрам, который делает человека менее гибким, более жестким и менее чувствительным, но зато создает иллюзию «защищенности».

В ситуации угрозы или воображаемой угрозы — об этом важно помнить, когда мы говорим о детях, переживших травму, — происходит следующее:

1. Возбуждение миндалины головного мозга.
2. Активация нервной системы и выброс адреналина.
3. Выделение гормона стресса кортизола.

То есть в организме идут вполне конкретные химические процессы. Даже взрослые люди не способны ими управлять. Благодаря химическим реакциям мы «проваливаемся» в один из трех вариантов действий: «бей, беги, замри». Бей — это агрессия, нападение. Беги — уход от контакта, избегание коммуникации. Замри — оцепенение, отстранение. Человеком в момент страха и острого стресса управляет «рептильный мозг», а не кора головного мозга, которая отвечает за разумные решения и взвешенные поступки.

Описанные выше реакции свойственны на постоянной основе травмированным детям, а также детям, испытывающим хронический стресс, детям в домах ребенка и детских домах. При отсутствии реабилитации и терапии они закрепляются, становятся чертами характера.

Изначально люди, как и животные, рождаются с этими тремя реакциями на опасность. Но если в мире животных подобные процессы находят возможность разрядки довольно быстро, то человек в силу более сложного устройства головного мозга может застревать в них надолго. Вот как об этом пишет Питер Левин, автор

книги «Пробуждение тигра, исцеление травмы»: «В условиях дикой природы подобные состояния оцепенения кратковременны, они длятся часы или даже минуты, пока животное спасается или умирает. У людей, однако, страх, вызывающий неподвижность, может длиться неопределенное время, долгие годы, если их не лечить».

Какие виды травм существуют и каковы их последствия?

Психологическая травма сопровождается следующими симптомами: учащенное сердцебиение, бессонница или нарушения сна, приступы страха, растерянность и беспомощность в критических ситуациях.

Также **последствиями психологических травм могут стать Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР).**

Как отмечают авторы статьи «Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности» доктор психологических наук, профессор Института психологии РАН Надежда Владимировна Тарабрина и кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института психологии РАН Мария Анатольевна Падун, дети и подростки представляют собой особую группу риска по отношению к ПТСР. В отличие от взрослых у них еще недостаточно развиты личностные ресурсы, позволяющие эффективно справляться с последствиями травматических ситуаций.

Посттравматические реакции у детей включают в себя следующие симптомы:

1. Повторяющиеся и навязчивые воспоминания о травматическом событии, ночные кошмары, мучительные мысли или образы, которые мешают ребенку функционировать в повседневной жизни.
2. Избегание ситуаций, мест или разговоров, связанных с травмой. Ребенок может пытаться избежать любых напоминаний о происшедшем событии и демонстрировать сопротивление к обсуждению или возвращению к этой теме.
3. Высокая чувствительность и повышенная тревожность. Ребенок может быть постоянно напряженным, раздражительным, испытывать проблемы со сном или сосредоточением, а также иметь проблемы с концентрацией.

4. Не проходящее чувство голода, расстройства пищевого поведения или проблемы с весом. У детей с ПТСР могут возникнуть проблемы с аппетитом или неадекватные реакции на еду.
5. Изменения в настрое и эмоциональном состоянии. Ребенок может испытывать частые приступы гнева, раздражительности, печали, страха или вины. Также возможна эмоциональная оцепенелость или чувство отчуждения от окружающих.
6. Гиперактивность или повышенная реактивность. Ребенок может быть постоянно напряженным, иметь проблемы с концентрацией, стать более подозрительным или агрессивным.

Важно отметить, что симптомы ПТСР могут проявляться поразному у каждого ребенка и зависят от его возраста, индивидуальных особенностей и характера травмы.

Как мы видим в истории Кати, девочка страдает периодическими вспышками воспоминаний о травмирующих событиях. Она помимо своей воли словно «вылетает» из настоящего момента и переносится в прошлое. Подобное состояние также является распространенным симптомом ПТСР и называется флешбэком. Человек, испытывающий флешбэки, переживает сновидения, видения или ощущения, которые кажутся реальными и могут вызывать интенсивные эмоциональные и физиологические реакции, подобные тем, которые возникали во время исходного травматического события. Флешбэки могут быть вызваны различными триггерами, такими как определенные звуки, запахи, места или ситуации, которые напоминают оригинальное травматическое событие. Они могут сопровождаться чувством тревоги, страха, бессилия или отчаяния.

Разумеется, детям свойственны все те же симптомы ПТСР, что и взрослым. Но проблема в том, что этим ущерб, нанесенный ребенку, не ограничивается. Повторяющиеся и тяжелые психологические травмы влияют на развитие детей. Нам необходимо это признать, чтобы понять реальную картину последствий и помочь детям восстановиться, получить адекватное лечение.

Подобные множественные повторяющиеся травмы для простоты понимания можно называть «травмой развития», что, как правило, приводит к КПТСР — Комплексному посттравматическому стрессовому расстройству, которое подавляет ребенка настолько, что его нервная система не способна созревать в соответствии с возрастной

нормой. Нарушения в нервной системе зачастую настолько велики, что могут вызывать задержку физического созревания, нарушение поведения, когнитивного и эмоционального развития, а также способности строить отношения с другими людьми. Все это мы с вами наблюдали, когда изучали результаты исследований, посвященных детям-сиротам.

Что происходит с мозгом ребенка в ситуации «травмы развития»?

Механизм работы головного мозга при перенесенных травматических событиях отчасти описан в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи», в Уроке 3.5 «Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?».

Но обратим дополнительное внимание на ряд моментов. При стрессе, физическом или психологическом, надпочечники человека выделяют огромные дозы стероидных гормонов — глюкокортикоидов. Они необходимы для бегства или борьбы в ситуации опасности.

Базово ничего плохого в этом процессе нет. **Умеренный прогнозируемый стресс не вредит человеку, скорее наоборот, повышает его жизнестойкость.** Глюкокортикоиды, когда они выделяются ситуативно в ответ на **острый стресс**, помогают повысить концентрацию, улучшают работу памяти, укрепляя связи между нейронами гиппокампа. Когда речь идет об обычном воспитании, мы неоднократно напоминаем родителям, что нет никакого смысла искусственно делать жизнь детей чересчур легкой и удобной. Нормальный острый стресс должен присутствовать: участие в соревнованиях, выступления на концертах, сдача экзаменов, переживания из-за потерянной вещи, огорчение из-за ссоры с другом и так далее. Важно только следить за тем, чтобы такой стресс не превращался в непрерывный — когда, например, из-за предстоящих экзаменов учителя и родители ежедневно нагнетают обстановку: «Занимайся, а то не сдашь», «У тебя экзамены на носу, нечего гулять», «Бестолочь, тебе об экзаменах думать надо». Тогда это может превратиться в **хронический стресс**, вредный для мозга ребенка. Но вернемся к ситуациям острого стресса. В них происходит мобилизация ресурсов и концентрация сил. Даже если что-то в итоге не удается,

это становится важным опытом — ребенок учится переживать фрустрацию, психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности или желания и связанное с ним огорчение, разочарование, раздражение. Мы поддерживаем ребенка, помогаем ему справиться с негативными чувствами, и ничего плохого с ним не происходит.

Но **при жестоком обращении с ребенком возникает совершенно иной, опасный вид стресса — хронический.** Стероидные гормоны вырабатываются постоянно и могут повреждать нейроны в гиппокампе. Получается, **у детей, переживших хронический стресс, уменьшается объем отдела головного мозга, ответственного за развитие памяти и за эмоциональное восприятие.** Все это было неоднократно доказано новейшими исследованиями ученых с применением МРТ (магнитно-резонансной томограммы).

Такие изменения в свою очередь влияют на мозолистое тело (которое в норме должно развиться к 7–9 годам ребенка). Во время хронического стресса происходит нарушение межполушарного взаимодействия и, соответственно, нарушение скоординированной работы двух полушарий мозга. При этом в центре воздействия стресса оказывается миндалина (миндалевидное тело) — «эмоциональный процессор» мозга, одной из функций которого является определение момента появления и исчезновения угрозы. Из-за постоянной стимуляции миндалина головного мозга находится в режиме постоянной усиленной реактивности, гипервозбуждения. Это влечет за собой постоянное напряжение даже в отсутствии реальной угрозы.

Одним словом, **под влиянием насилия мозг может находиться в состоянии постоянной тревоги.** У детей, столкнувшихся с психологической травмой, запускается бесконечный цикл, в котором мозг целенаправленно ищет угрозу и воспринимает все вокруг как опасность.

В результате всех негативных физиологических изменений в мозге ребенка память его становится фрагментированной, он перестает отличать прошлое от настоящего, не может сопоставить воспоминания о событии со своими чувствами и реальными фактами. Именно это и происходило с нашей героиней Катей. Как мы видим в ее истории, все это проявлялось в виде навязчивых воспо-

минаний, флешбэков, которые вновь и вновь провоцировали активацию миндалины, вовлекая работу мозга в порочный замкнутый круг.

Рано или поздно миндалина перегревается, как следствие, ее активность снижается, что уже может провоцировать депрессивную симптоматику.

Очевидно, что восстановление нормальной функциональности мозга ребенка тесно связано с успехом терапии детской психологической травмы.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Прошло 7 лет с того момента, как Катя и ее приемная семья начали исследование и проработку травматического опыта девочки с помощью специалиста.

Сейчас Кате 20 лет, и она учится на 3-м курсе ветеринарной академии. Это был крайне непростой путь, особенно трудно было наверстывать несколько классов школы и найти свое предназначение.

Постепенно Катя поняла, что хочет быть врачом, но не людей. Люди по-прежнему вызывают у Кати чувство тревоги.

Приемные родители поддерживали Катю на этом пути заботой, вниманием и терпением к проявлениям травматического опыта. Время от времени и сегодня Катя испытывает болезненные чувства, с которыми ей трудно справиться, тогда она идет гулять. Может пройти 10 000 шагов, выдохнуть и вернуться к себе домой.

Катя уже живет отдельно — ей выдали квартиру от государства. Дома ее с нетерпением ждут маленькие подопечные: собака Ная и кот Шанс. Несмотря на самостоятельную жизнь, Катя часто возвращается к своим приемным родителям, рассказывает им о своих успехах и трудностях. К счастью, Катя научилась просить о помощи и принимать ее. Благодаря пониманию, заботе и любви своих приемных родителей, а также профессиональной помощи психолога она обрела чувство безопасности и контакт с миром.

Как помочь ребенку пережить прошлую боль?

Детям, столкнувшимся с психологической травмой, необходимо:

- знать, что они не одиноки в своем страхе и горе;
- иметь возможность выразить свой ужас, страх и грусть;

- знать, что их реакция на происходящее является совершенно естественной вследствие полученной травмы;
- иметь возможность восстановить эмоциональную связь со взрослыми, которых они зачастую воспринимают как предателей, которые не уберегли их от случившегося или стали его причиной;
- время и особое внимание специалистов для того, чтобы помочь им справиться со своими страхами и обрести чувство контроля над ними;
- вернуть себе безопасность и способность к жизни в любви через наполнение ресурсными переживаниями.

В приведенных ниже рекомендациях мы опираемся на принципы практической работы с травмой в рамках метода «Соматической терапии травмы», описанного в работе Е. С. Мазур (2003 г.).

Приемная семья для ребенка, пережившего травматический опыт, должна стать реабилитирующим пространством. В этом и заключается наша основная миссия как приемных родителей. Мы не можем рассчитывать только на работу специалистов. Сначала безопасность, принятие и отношения в нашей семье, а потом уже психологическая работа в кабинете хорошего специалиста. Без первого компонента ничего не получится, иначе мы могли бы говорить об успешной реабилитации детей непосредственно в сиротских учреждениях усилиями только психологов и психиатров. Однако это не так.

Создание безопасной атмосферы в семье. Специалисты знают, что дети чаще всего «разворачивают» травматические симптомы именно в семьях, дающих заботу и ресурсы. Тем самым они делают первый шаг к своему исцелению. Травма похожа на тайгу: идти в поход без достаточного снаряжения одному страшно и опасно. Только в условиях эмоциональной поддержки и «сострадающего присутствия» ребенок может открыться, и тогда у него появляются серьезные шансы на исцеление. Поэтому наша первоочередная задача — это обеспечить безопасность и стабильность в семье. Предсказуемый распорядок дня, понятные ритуалы, ясные правила. Понимание и поддержка ребенка, желание понять, что именно он чувствует, проявление эмпатии к нему. Необходимо позволять ребенку говорить о своих чувствах и мыслях, какими бы тяжелыми и пугающими они ни были. Однако вместе с тем нельзя подталки-

вать ребенка, заставлять его рассказывать что-либо, если он еще не готов. Пожалуй, все это можно назвать настоящим искусством родительства, которое необходимо приемным семьям.

Укрепление ресурсов ребенка. Встреча с травматическими переживаниями требует мобилизации и создания ресурсов ребенка. Следует целенаправленно формировать различные позитивные ощущения: как от внутренних (приятные воспоминания, мечты, телесные ощущения), так и от внешних (природа, занятия, животные) источников. Помните мультфильм «Головоломка»? Если нет, пересмотрите, пожалуйста, — авторы нашли прекрасный образ того, как положительные воспоминания, ощущения, переживания и ресурсные объекты укрепляют ребенка. В истории Кати приемные родители помогли девочке воссоздать ресурсный объект из ее детства — «шкатулку с секретиками». Также очень важно внимательно относиться к базовым источникам энергии своего ребенка: правильному питанию, физической активности и достаточному сну. Особенно важно, что приемный ребенок не должен испытывать голод. Введите возможность перекусов, пусть под рукой всегда будет что-то съестное и бутылка воды. Это поможет ребенку справляться с эмоциональным стрессом.

Контейнирование чувств ребенка. Это наше умение поддержать и утешить, вовремя обнять или взять на ручки, помочь ребенку справиться с тяжелыми переживаниями. Обычно это становится задачей значимого взрослого, чаще всего — мамы. Ребенок, не знающий опыта утешения от родителей, не учится совладать со своими эмоциями. Работа с тяжелой психологической травмой, помимо детско-родительских отношений, предполагает создание еще и определенных границ травматичных переживаний, их локализацию. К примеру, если речь идет о травме сексуального насилия, то необходимо отдельное место для «встречи» с ней. Работу с подобным опытом важно проводить вне дома, где проживает ребенок. Разумеется, необходима помощь психолога или психиатра, специализирующегося на детской травме и ПТСР. Лечение может включать психотерапию, медикаментозную терапию или комбинацию обоих методов.

Продвижение маленькими шагами. Это только нанести психологическую травму можно быстро — достаточно, к примеру, одного эпизода сексуального насилия, чтобы психическое здоровье

ребенка оказалась под угрозой. А вот для исцеления не бывает быстрых средств, и важно не торопить ребенка в проживании и реабилитации. Порой в процессе переработки опыта затрачивается много сил. Мы видели это на примере Кати — в процессе терапии возникала невероятная усталость, когнитивные способности, влияющие на учебу, снижались. И это нормальный процесс, требующий много времени и поддержки. Нам важно замечать любые маленькие успехи и изменения. Быть внимательными к темпу ребенка. По возможности избегать триггеров: ситуаций или предметов, которые могут вызывать у ребенка негативные вспоминания. Это поможет снизить уровень стресса.

Что происходит в ситуациях травмы потери?

О множественных потерях ребенка-сироты мы уже говорили в Уроке 9 «Что было в истории ребенка до приемной семьи?».

Теперь предлагаем разобрать их с точки зрения психологической травмы.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Отец Максима скончался от передозировки запрещенными веществами, когда ребенку было 5 лет. Его мама после этого еще несколько лет боролось с собственной зависимостью. Максима помещали на несколько месяцев в центр содействия семейному устройству на время лечения мамы, потом возвращали домой. Когда женщина в очередной раз вышла из больницы и забрала Максима из учреждения, то смогла продержаться около шести месяцев. После этого Максим обнаружил ее, придя из школы, на полу кухни. Мама скончалась от передозировки мефедроном. После этой трагедии Максим снова попал в детский дом. Это время он помнил как будто в тумане. Мальчик был переполнен горем и беспомощностью, ему часто снилась мама. Несмотря на зависимость, она была для него самым близким и дорогим человеком — мама любила Максима, а он любил ее. В детском доме он прожил один год. После чего в возрасте 9 лет его забрали в приемную семью. Мария и Александр, любящие родители, уже воспитывали несколько приемных детей и решили принять Максима. Они понимали, что он нуждается в особой заботе и поддержке. Приемные родители старались создать для мальчика стабильную и любящую среду. Поначалу Максим сторонился общения с ними и старшими братьями. Он не готов был называть их мамой и папой, чувствовал, что это бу-

дет предательством его родных родителей. Максим много времени проводил один, порой у него пропадал аппетит, а иногда близкие видели, что он может заплакать, казалось, безо всякого повода или разозлиться из-за мелочи. Мария и Александр уже обладали опытом и понимали, что процесс адаптации и горевания занимает много времени. Они терпеливо ждали, поддерживали Максима и говорили с ним о прошлом, когда он был к этому готов. Приемные родители не принуждали к разговорам, если он хотел быть один, предпочитал молчать. Шаг за шагом Максим справлялся со своим состоянием. Он стал посещать психолога, который помогал ему прорабатывать травму и проходить через горе, связанное с потерей родных родителей. Мария и Александр также были активно вовлечены в его лечение.

Сейчас Максиму 23 года, он учится на военного, живет отдельно от своей приемной семьи, ведет здоровый образ жизни. Он по-прежнему называет приемных родителей по именам, но для него они стали самыми близкими людьми. Они стали наставниками на пути к взрослой жизни. Если Максим кому-то рассказывает о них, то называет их «мама» и «папа».

Горе — одно из самых тяжелых переживаний в жизни человека. Толковый словарь Вебстера дает такое определение горя — это «глубокое и разрушительное душевное страдание, появляющееся по причине или в условиях тяжелой утраты». Трудно переносить горе самому, но также тяжело быть свидетелем чужих переживаний. Зачастую мы просто не знаем, как свободно общаться с людьми, которых постигло несчастье.

Горе возникает вследствие потери — необратимого или временного исчезновения значимого объекта или человека, а также неудачи при попытке достижения желаемой цели. Кроме того, потерей можно считать осознание человеком отсутствия у него чего-либо, что есть у других. Мы уже упоминали о том, что отказники в определенном возрасте узнают, что у других детей есть семьи, есть мамы. Это потеря. Неоправданная надежда ребенка-сироты на приемную семью тоже потеря. Невозможно сосчитать, через какое количество потерь проходит в итоге ребенок-сирота.

Потери можно разделить на два вида.

Ожидаемые. Это неотъемлемая часть жизни, с ними вполне реально справиться психологически. К ожидаемым потерям можно отнести рождение человека (отделение от тела матери), отсечение

пуповины, отлучение от груди, переход в ясли, детский сад, школу (смена социального статуса), взросление и другие.

Неожиданные. Совладать с ними крайне сложно, но именно они неизменно преследуют ребенка-сироту — отсутствие информации, внезапные перемещения, неожиданные новые утраты. К неожиданным утратам относят потерю родителей, потерю мамы, статуса, здоровья, самоуважения, родных детей, контроля над ситуацией, семейных традиций, жизненных условий, образа жизни и другие.

В ситуациях неожиданных потерь запускается работа горя. Этот процесс описан в Уроке 3.3 книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». В отечественной науке стадии переживания горя известны, изучены и описаны благодаря усилиям доктора психологических наук, профессора Федора Ефимовича Василюка, руководившего факультетом Психологического консультирования при Московском городском психолого-педагогическом университете. Даже не погруженные в изучение психологии люди уже слышали о стадиях переживания горя, через которые проходит человек в случае смерти близкого или в ситуации любой другой невосполнимой утраты. Это шок и оцепенение, отрицание, агрессия, депрессия и страдания, и только в финале принятие произошедшего. Работа горя завершается, обретается чувство равновесия и полноты жизни.

Переживание потери — это индивидуальный процесс. Он не происходит по общему для всех сценарию. Последовательность смены стадий не одинакова у разных людей, иногда эти процессы проходят параллельно. Порой люди переходят от одного этапа к другому и вновь возвращаются назад. Как будто ходят по кругу, переживая весь спектр эмоций, пока не осознают потерю, не примут ее и не «впустят» полученный опыт в свою жизнь. Многие психологи сходятся во мнении, что процесс нормального горевания занимает от одного года до двух лет.

Однако дети, пережив потерю семьи и попав в учреждение, не могут начать процесс горевания — там нет достаточного количества ресурсов для этого, нет поддержки значимых взрослых. Соответственно, процесс осложняется и откладывается до момента попадания в безопасную среду.

Детское горевание проходит те же стадии, что и взрослое. Вот только протекает оно иначе в силу того, что на каждом возрастном этапе развития ребенок как будто заново переосмысливает потерю

с учетом эмоциональных и когнитивных новообразований. О чем идет речь? О том, что ребенок, потерявший родную семью в раннем возрасте, будет заново переосмыслять потерю в дошкольном, младшем школьном, подростковом и, наконец, в юношеском возрасте. Поэтому приемные родители иногда могут находиться в недоумении, почему с ребенком приходится говорить о потере год за годом и все это время прорабатывать ее последствия. В этом особенность именно детской психологической травмы.

Максим, переживший потерю родителей, прошел через различные стадии горевания.

1. **Шок.** После того как Максим узнал о смерти своей мамы, он переживал начальный шок. Он мог испытывать трудность в принятии реальности и даже надеяться на то, что это всего лишь сон или ошибка.
2. **Отрицание и сделка.** Максим начал молиться в детском доме. Он старался выполнять все, что скажут воспитатели, и надеялся, что это поможет вернуть ему маму. Мальчик разговаривал с мамой перед сном, как делал это при ее жизни. Иногда ему казалось, что она вот-вот войдет в двери учреждения и заберет его домой. Это было причиной, почему он и не готов был называть мамой и папой приемных родителей, — боялся, что они займут ее место.
3. **Агрессия, гнев и вина.** Максим мог испытывать гнев по отношению к родным родителям из-за их зависимости и боли, которую они ему причинили. Он также мог винить себя в их смерти и считать, что мог бы что-то изменить или как-то предотвратить их уход.
4. **Депрессия и отчаяние.** Максим переживал глубокую депрессию из-за потери своих родителей, следствием которой стало ощущение им пустоты, грусти, отчаяния. Именно поэтому он закрывался в своей комнате и не хотел общаться с приемной семьей. Мальчик терял интерес к прежним занятиям и чувствовал себя утомленным, беспомощным.
5. **Принятие и адаптация.** С течением времени и благодаря поддержке приемных родителей Максим смог начать принимать потерю родных матери и отца. Это не означает, что он забыл о них или перестал чувствовать грусть, но мальчик стал приспосабливаться к новой реальности и искать способы продолжать свою жизнь.

Понимающие и принимающие родители помогли Максиму пройти через все стадии горя. Они были чувствительными, внимательными и хорошо осознавали, что не угрозами и наказаниями, а заботой и любовью можно оказать поддержку ребенку, столкнувшемуся с травмой утраты.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Ребенок зачастую не способен выразить словами переживания, связанные с его травматическим опытом. Поэтому он проявляет их в виде деструктивных действий. Реабилитирующая среда в приемной семье, а также понимание, забота и любовь значимых взрослых способны исцелить раны ребенка и вернуть его к нормальной жизни.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Ван дер Колк Б.* Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк; [пер. с англ. И. Чорного]. — М.: Эксмо, 2020. — 464 с.
- *Гласс К.* Будь моей мамой. Искалеченное детство / Кэти Гласс; пер. с англ. Шульги Е. — М.: Рипол классик, 2011. — 384 с.
- *Перри Б.* Мальчик, которого растили как собаку / Брюс Перри, Майя Салавиц; [пер. с англ. К. А. Савельева]. — М.: Эксмо, 2021. — 448, [2] с.

Список используемой научной литературы

- *Алексеева И. А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- *Боулби Дж.* Создание и разрушение эмоциональных связей. / Д. Боулби; пер. с англ. Старовойтова Е. В. — М.: Канон+, 2021. — 272 с.

- *Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф.* Психология и психотерапия насилия: Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2003, с. 3–135
- *Левин Питер А.* Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания: пер. с англ. / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е. С. Мазур. — М: АСТ, 2007. — 316 с.
- *Мазур Е. С.* Соматической терапии травмы // Московский психотерапевтический журнал, 2003, № 1. — С. 31–52
- *Мошинская Л. Р.* Дети, пережившие травму. Руководство для взрослых. / [Электронный ресурс] — URL: http://supporter.ru/ru/psih/popstat/44-deti-perezhivshie-travmu. Составитель Л. Р. Мошинская. — Хайфа, 2002.
- *Ослон В. Н., Пименов В. А., Селящева Л. Н., Михайлова А. Ю.* Виртуальная школа приемных родителей — М., 2011, занятие 41, [Электронный ресурс] — URL: http://www.usynovite.ru/bz/
- *Падун М. А.* Психологическая трамва и базисные когнитивные схемы личности / М. А. Падун, Н. В. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 1.
- *Сидорова В. Ю.* Горе в семейной системе / общество семейных консультантов и психотерапевтов, [Электронный ресурс] — URL: http://supporter.ru/ru/21-biblioteka/15-rabota-s-poteryami
- *Сидорова В. Ю.* Четыре задачи горя / общество семейных консультантов и психотерапевтов, [Электронный ресурс] — URL: http:// http://supporter.ru/ru/21-biblioteka/15-rabota-s-poteryami
- *Соонетс Р., Попова А., Роомельди М. И. и др.* Недостойное обращение с детьми / Сборник II. Пер. с эст. Тарту. Издание Центра поддержки детей. 2007 г. — 215 с.
- *Цымбал Е. И.* Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия (издание второе исправленное и дополненное). — М.: РБФ НАН, 2010. — 286 с.

ЗАДАНИЕ 1. «РЕБЕНОК»

Цель задания: получить навык наблюдения за ребенком, пережившим детские психологические травмы.

1. Пожалуйста, пересмотрите фильм «Я сюда больше никогда не вернусь» Ролана Быкова (это займет 10 минут).

2. Запишите, какие виды насилия были в жизни девочки, исходя из ее игрового поведения. Почему вы так считаете?

3. Какие ресурсы и какие личностные качества, воспитательные умения были бы нужны приемным родителям, которые приняли бы Любу в свою семью?

4. Поразмышляйте, как сложилась бы судьбы Любы, если бы ее удочерили заботливые, любящие родители. Обсудите свои предположения с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Мой личный опыт»

Цель задания: понимание и анализ собственных возможностей контакта с ребенком, пережившим потерю.

1. Пожалуйста, заполните приведенную ниже «Таблицу истории потерь» и запишите в графе «От кого и какая помощь была получена» собственные ресурсы, которые помогли вам совладать с переживаниями.

ТАБЛИЦА ИСТОРИИ ПОТЕРЬ

№	Возраст на момент переживания потери	Вид потери	Обстоятельства, при которых произошла потеря	От кого и какая помощь была получена	Как потеря отразилась на мне и чему меня научила
1					
2					
3					
4					

2. Поделитесь своим опытом с Напарником в той степени, в какой считаете возможным.

ЗАДАНИЕ 3. «ОСТОРОЖНО! ЧУВСТВА»

Цель задания: анализ чувств детей, переживших травму потери семьи.

Пожалуйста, посмотрите в интернете фильм «Осторожно!.. чувства». Это займет 42 минуты.

1. Легко ли вам было заметить чувства героев? Какие чувства вы увидели?

2. Какая история вызвала у вас наиболее сильный эмоциональный отклик и почему?

3. Какую основную идею фильма вы бы отметили? Какой сделали основной вывод после просмотра?

4. Как вам кажется, на какой стадии переживания потери находятся герои? (Постарайтесь написать развернутый ответ: какая стадия, по каким признакам вы это заметили.)

Герой фильма	Стадия переживания потери	На основании каких наблюдений вы сделали этот вывод
Настя		
Алена		
Илья		
Артем		
Саша		

5. Поделитесь со своим Напарником мыслями и чувствами, возникшими во время просмотра фильма.

Урок 12

Как психологические травмы приемных родителей влияют на детей?

Как травмы приемных родителей влияют на адаптацию и социализацию детей. Межпоколенческие травмы. Актуальные травмы самих опекунов, особенности взаимодействия опекуна и подопечного разного возраста. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Мысли о сиротах в моей жизни родом из детства. Я почему-то всегда много думала о детях, оставшихся без родителей. Прекрасно помню, как в 5–6 лет ходила по дому, заглядывала в кухонные шкафы, на свои полки с одеждой и размышляла о том, что этого всего хватило бы еще на нескольких детей. Мы были обычной советской семьей среднего достатка, но у меня откуда-то была уверенность, что есть дети, которым намного хуже, а я могу им помочь.

Фантазии эти подогревались еще и произведениями классической литературы, в которой образов сирот предостаточно. Я страдала вместе с Козеттой, над которой издевались взявшие ее на «воспитание» трактирщики Тенардье. Меня невероятно притягивали Гаврош, Оливер Твист, Том Сойер и Гекльберри Финн. Русские сказки с бесчисленными сиротами, произведения Достоевского, Чехова, Короленко надолго выбивали почву из-под ног. Рыдала над ними часами. «Ваньку» и «Спать хочется» Чехова перечитала в детстве, наверное, тысячу раз. Пока читала, сама словно была Ванькой Жуковым, жила его сиротскую жизнь: «А вчерась мне была выволочка. Хозяин выволок меня за волосья на двор и отчесал шпандырем за то, что я качал ихнего ребятенка в люльке и по нечаянности заснул. А на неделе хозяйка велела мне почистить селедку, а я начал с хвоста, а она взяла селедку и ейной мордой начала меня

в харю тыкать». Сама была тринадцатилетней Варькой, которая только и слышала: «Варька, вымой пол!», «Варька, поставь самовар!», «Варька, покачай ребенка!». И потом вот это: «Ложное представление овладевает Варькой. Она встает с табурета и, широко улыбаясь, не мигая глазами, прохаживается по комнате. Ей приятно и щекотно от мысли, что она сейчас избавится от ребенка, сковывающего ее по рукам и ногам... Убить ребенка, а потом спать, спать, спать...» Тихая радость Варьки была и моей — наконец мучения закончились, можно лечь на пол, улыбнуться своему счастью и спать. Об убитом изможденной девочкой несчастном младенце я даже не думала.

У детей без родителей не бывает надежды. Лишенные материнской и отцовской любви, они все становятся беззащитными и беспомощными. Кому им жаловаться? Куда бежать за утешением? «На деревню дедушке».

Был у меня в детстве опыт, аналогичный Ваньке и Варьке? Конечно, нет. Меня никто не заставлял нянчить младенцев, не спать ночами, выполнять всю работу по дому. Я не получала от взрослых тумаков, меня не били ремнем и в принципе не наказывали физически. Тем не менее всю жизнь образы обездоленных детей стояли у меня перед глазами. Долгие годы я думала, что своей чувствительностью и способностью встать на место сироты обязана литературе.

До погружения в труды ученых, посвященных семейной системе, трансгенерационным связям, семейным сценариям и межпоколенческим травмам, я искренне считала, что мое собственное прошлое здесь ни при чем. Мне не хватало знаний, чтобы понять — глубокое эмоциональное соединение с сиротами не было в моей жизни случайностью. Оно рождалось историей моей собственной семьи.

Почему люди с опытом психологических травм принимают детей?

Приемным родителям требуются особые знания, навыки, умения и определенные личностные качества, включая эмпатию, поскольку наша главная задача — быть чувствительными и внимательными в понимании и удовлетворении потребностей приемного ребенка.

Казалось бы, эти способности тесно связаны с нашим личным детским опытом. Получали мы сами достаточно заботы и любви, когда были младенцами? Принимали значимые взрослые во внимание наши психологические и другие потребности в раннем детстве? Могли их адекватно удовлетворить? Если да, все в порядке, нам бу-

дет довольно легко заботиться о детях. А если нет, то откуда взяться такому умению? **Крайне трудно давать детям то, чего у нас самих не было в детстве.**

И тем не менее многолетняя практика работы с приемными семьями показывает, что **приемными родителями нередко становятся люди, у которых в прошлом есть тот или иной травмирующий опыт.** Например, они сами столкнулись в детстве с сиротством, пережили утрату одного или даже обоих родителей, страдали от пренебрежения нуждами и от жестокого обращения в родной семье или рано узнали, что такое институциональное воспитание. Здесь примеров в принципе предостаточно: в 60-е годы широкое распространение приобрела практика раннего отделения младенцев от матерей ради привлечения женщин к работе. Некоторые малыши с грудного возраста находились в яслях и детских садах, порой круглосуточно. Отпуск по уходу за ребенком после родов составлял 56 календарных дней. После этого ребенка следовало отдать в ясли, где на 30 младенцев было 2 няни, и вернуться на производство. Мы уже говорили о материнской депривации и об опасностях разлучения младенца с матерью. Конечно, все это сказывалось на детях, которые формально сохраняли семью, но фактически были социальными сиротами, взращиваемыми государством. И никто в тот период как проблему этот уклад жизни не воспринимал, поскольку такими были условия. Так жили все.

Почему же нередко именно люди с подобным опытом берут на себя заботу о детях? Почему не те, чье детство было безоблачным и счастливым?

Ответ лежит на поверхности. **Кто не знал одиночества и разлучения с родителями, не пережил негативного опыта в раннем детстве, реже по-настоящему присоединяется к чувствам брошенных младенцев.** Счастливым людям сложно понять, что испытывает ребенок, потерявший семью. Зато те, кто столкнулся с чем-то подобным сам, буквально проваливаются в тяжелые состояния детей, остро ощущают их боль, и на этом фоне возникает потребность забрать, помочь, уберечь. **Страдания детей резонируют с собственными детскими переживаниями.** Потребность исправить несправедливость столь велика, что порой не остается места взвешенности в принятии решения: не соизмеряются ресурсы, не понимаются истинные мотивы, не проводится должная подготовка,

не обеспечивается социальная поддержка. Работает девиз: «Берем и бежим, а там как-нибудь разберемся!»

Очевидно, что это весьма опасная стратегия. **Приемный родитель, который действовал «на эмоциях», формально отнесся к школе приемных родителей, не проработал со специалистом своих собственных травм до принятия ребенка, приходит в итоге к тому, что оказывается не в состоянии помочь травмированному ребенку.** Его подопечный плачет, приемный родитель проваливается в собственные переживания и оказывается беспомощным. Вспомните метафору: «Когда мы смотрим на травму, она смотрит на нас в ответ». Из этого состояния, к сожалению, происходят многие негативные последствия — от «Я не справляюсь и должен отдать ребенка в детдом, там его воспитают лучше» до «Я не могу ничего сделать, это больной ребенок, его место в больнице».

К сожалению, порой такие ситуации происходят и с родственниками детей, принятых под опеку. В частности, с прародителями. Если семейная система нарушена, негативный опыт не проработан, у взрослых недостаточно жизнестойкости и ресурсов, чтобы справиться с воспитанием уже травмированного ребенка.

Кроме того, травма приемного родителя в такой ситуации может стать основным, неосознаваемым, мотивом принятия ребенка в семью.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Яна рано столкнулась с чувством ненужности и одиночества. Во время родов врачам пришлось делать ее маме кесарево сечение. После операции Яну от мамы отделили, а после выписки из родильного дома мама быстро вернулась на работу. Девочку отдали в ясли, когда ей было всего 2 месяца. Младенчество и раннее детство Яны прошло в разных детских учреждениях на пятидневке. На лето малышка отправлялась с яслями за город, ее не забирали домой даже на выходные. «Свежий воздух, природа, ребенок напоен, накормлен», — думали молодые мама с папой. Яна чувствовала себя брошенной. Со школьного возраста, чтобы как-то справиться с этим чудовищным напряжением, девочка начала спасать всех, кто был беззащитен. Она несла в дом всех бездомных животных. Приводила в квартиру всех детей из асоциальных семей. Боль и одиночество, пережитые в детстве, словно толкали ее на такие поступки. Выйдя замуж и родив двоих детей, женщина не обрела душевного

равновесия. Теперь у нее возникла острейшая потребность усыновить ребенка. Беременность и роды словно обострили ее собственную травму — она постоянно думала о детях без родителей, плакала, впадала в истерики. Супруг согласился на усыновление, когда понял, что ничто другое не сможет успокоить его жену. Едва младшему ребенку исполнилось шесть месяцев, как Яна собрала все документы для опеки. Школ приемных родителей в те годы еще не было. Самостоятельно Яна не смогла осознать, что ею движет собственная детская травма. Она остановила свой выбор на ребенке с самым тяжелым опытом депривации. Мальчик, который пришел к Яне в семью, все раннее детство провел в закрытом боксе: он был лишен эмоционального и тактильного контакта со взрослыми. Адаптация в семье обернулась настоящим адом и растянулась на много лет. Яна не бросила ребенка-сироту, дорастила его до совершеннолетия, но цена оказалась чересчур велика — в процессе распалась ее собственная семья, а родные дети, повзрослев, отвернулись от матери. К сожалению, к психологу Яна обратилась поздно, и ее запрос состоял в налаживании отношений со взрослыми детьми. Работа со специалистом помогла понять, как сработала в ее жизни детская психологическая травма. «Внутренний ребенок» Яны искал утешения и защиты. Усыновление было не осознанным шагом взрослого человека, а попыткой унять нестерпимую боль брошенного ребенка, который все еще жил внутри Яны. Несколько лет психотерапии помогли женщине проработать свой негативный детский опыт и на этой основе выстроить более гармоничные отношения со своими взрослыми детьми.

Следует ли из всего вышесказанного и из истории Яны сделать вывод о том, что людям, которые сами столкнулись с психологической травмой, противопоказано усыновлять или принимать детей под опеку? Вовсе нет. Как мы уже упоминали, личные переживания помогают прочувствовать боль и одиночество сироты, глубже понять то, что ребенок испытывает. Это дает преимущество при условии, что мы способны сначала проработать собственные психологические травмы.

Плохой результат нередко бывает в тех случаях, когда приемные родители сами травмированы, но в то же время категорически отказываются это признавать. «Да, меня били в детстве, и что? Я благодаря этому человеком вырос», «Меня бабушка с дедушкой воспитали, родители мне вообще были не нужны», «Много шума из ничего — подумаешь, отец домогался», «А у кого это мать дома сидела с детьми? Тогда все работали, детей с младенчества

воспитывали в яслях», «Какие еще капризы?! Ложкой по лбу, и мы на всю жизнь знали, кто в семье главный».

Обесценивая собственные травмы, мы обесцениваем таким же образом и страдания приемных детей. В такой ситуации ни наладить близкого доверительного контакта, ни помочь приемным детям справиться с последствиями тяжелого прошлого не удастся.

Наша обязанность как приемных родителей — в том числе и родственников-опекунов — состоит в том, чтобы «не бросаться в тихий омут буйной головой», а действовать сознательно, признавать и учитывать собственный негативный детский опыт. Мы должны хорошо понимать себя, свои травмы и особенности, чтобы учиться управлять своим психологическим состоянием и обеспечивать себя ресурсами, необходимыми для воспитания приемных детей.

Как влияет негативный детский опыт на приемных родителей?

Исследования негативного детского опыта помогли выявить следующую взаимосвязь между психологическими травмами, полученными в детстве, и взрослой жизнью человека.

- Люди с высокими баллами НДО в 2 раза чаще курят и в 7 раз чаще страдают алкоголизмом.
- Высокие баллы НДО увеличивают риск эмфиземы или хронического бронхита почти на 400%, а попытки самоубийства — на 1200%.
- Люди с высокими показателями НДО более склонны к насилию, они имеют больше браков, больше переломов, больше рецептурных лекарств, больше склонны впадать в депрессию и чаще имеют аутоиммунные заболевания.
- Люди с высоким показателем НДО подвержены риску сокращения продолжительности жизни на 20 лет.

Ученые отмечают, что для женщин негативный детский опыт оказывается разрушительнее, чем для мужчин. Стресс негативно влияет на организм, и на первое место выходят аутоиммунные заболевания. У женщин они встречаются минимум в два раза чаще. Причем программа саморазрушения запускается еще в детстве,

когда девочка испытывает хронический стресс или страдает от жестокого обращения в своей семье.

Эксперты НМИЦ психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского в 2017–2022 годах опрашивали пациентов реабилитационных центров Клиники доктора Исаева. Они пришли к следующим выводам: большинство россиян с наркотической или алкогольной зависимостью имели неблагоприятный детский опыт, связанный с насилием. Сегодня психиатры в России предупреждают нас о том, что неблагоприятный жизненный сценарий напрямую влияет на формирование зависимостей от алкоголя и наркотиков. Травмирующий сценарий у ребенка до 18 лет включает в себя эмоциональное, физическое, сексуальное насилие; эмоциональное и физическое пренебрежение; семейную дисфункцию — насилие в семье, злоупотребление близкими алкоголем или наркотиками, психические расстройства или самоубийство одного из членов семьи, тюремное заключение. Результаты этого исследования были опубликованы в конце 2023 года в газете «Коммерсантъ» и представлены в других средствах массовой информации.

Главное очевидно — детские травмы не проходят бесследно. Судя по количеству заболеваний, зависимостей, по продолжительности жизни и другим показателям, негативный детский опыт у многих людей в нашем обществе зашкаливает.

Людям с высокими баллами негативного детского опыта требуется реабилитация, в том числе психологическая. Благодаря работе над собой удастся преодолеть негативные последствия прошлого, укрепить свою семью и сформировать надежные отношения с приемным ребенком, которые помогут в его реабилитации.

Что такое межпоколенческие травмы и как они «работают»?

Иногда понять происходящее с нами бывает не так легко и просто, как описано выше. Недостаточно знать свою биографию. Ответы на многие вопрос кроются в истории нашей семьи, в межпоколенческих травмах.

Каждый человек, по сути, является только одним звеном в цепи поколений. Мы можем этого не осознавать, а можем увидеть, понять и обрести гораздо больше свободы прожить свою собственную жизнь, не проигрывая негативного сценария своих предков.

Семейный сценарий. Семейные сценарии — это повторяющиеся из поколения в поколение шаблоны поведения членов семьи, которые складываются и поддерживаются семейной историей. Поскольку мы говорим о межпоколенческих травмах, выделим наиболее частые воплощения семейных сценариев, которые встречаются в нашем обществе.

Сценарий безотцовщины. Отцы нередко уходят из семей и после развода не поддерживают связь не только с бывшими женами, но и с детьми. Несмотря на то что «бывших детей» не бывает, такое происходит, к сожалению, повсеместно. И из поколения в поколение мы наблюдаем такую ситуацию: отец, которого папа оставил в детстве, бросает своих детей, а его сын, вырастая, делает то же самое по отношению к его внукам. Ученые давно проследили эту связь. Причем совпадают порой даже возрасты детей, в которые отцы уходят из семьи.

Сценарий сиротства. Если человек рос без родителей, в детском доме, многократно возрастает риск того, что он оставит на попечение государства своих детей. Об этом говорит опыт работы с выпускниками сиротских учреждений. Если не сопровождать, не готовить к родительству, не поддерживать на этом пути, отказ — наиболее частый сценарий.

Сценарий зависимости отца. Типичным и распространенным является в нашей стране сценарий алкогольной зависимости отца. В нем традиционно есть и мать, которая занята спасением супруга. Жизнь всей семьи крутится вокруг проблемного взрослого, на остальных, включая детей, не остается сил.

Сценарий нарушенной иерархии. Нередко ответственность за психологическое, а иногда и материальное благополучие семьи перекладывается на детей. Например, оба родителя пьют или употребляют наркотики, а ребенок ухаживает за ними, заботится о них.

Сценарий жестокого обращения. Эту особенность мы с вами отмечали уже не раз — человек, который в детстве подвергался насилию, преобразует его в новое насилие. Возникает бесконечный замкнутый круг и передача жестокого обращения из поколения в поколение.

О различных негативных сценариях можно говорить еще очень долго. Чаще всего мы видим их сочетание. Исследования показывают, что 85% родителей, плохо заботящихся о своих детях или

жестоко обращающихся с ними, имели аналогичный негативный опыт в своем детстве.

В Уроке 4, посвященном семейной системе, мы уже говорили о законе гомеостаза — «всякая система стремится к постоянству и к стабильности». С негативными семейными сценариями происходит все то же самое — они закрепляются. **Уходит один член семьи, который создавал бесконечные проблемы и являлся причиной неблагополучия всей системы, как сразу появляется такой же новый** — умерший дед, страдавший алкоголизмом, передает свой «сценарий» отцу, а скончавшийся из-за зависимости отец делегирует свои полномочия «сыну». Так же может передаваться отказ от своего ребенка — даже если родитель физически не уходит, он словно отсутствует в жизни своего чада. Семейная система как будто сама по себе «выдвигает идентифицированного клиента» — того, кто дальше будет нести на себе груз семейных проблем.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Бывает довольно сложно узнать истории других семей, уходящие корнями в далекое прошлое. Поэтому снова приведу пример из нашей семьи, из истории моего мужа Дениса. Деда Дениса по отцовской линии рано оставил его отец (прадед мужа). История прадеда утрачена, поскольку тщательно скрывалась в семье: никто не помнит даже его имени. Другие обстоятельства тем более не известны. Прабабушка вышла замуж во второй раз, и ее новый муж стал считаться законным отцом ее детей. Биологический отец был стерт из истории семьи. Дед Дениса никогда не говорил о своем отце. Судя по тому, что он не проявлял никакого интереса к своим внукам (двум мальчикам), и его сын тоже не получал отцовского внимания. Во всяком случае, каких-либо теплых воспоминаний у отца мужа не было. В подростковом возрасте отец моего мужа начал страдать от алкогольной зависимости. Дальше ситуация только усугублялась. После женитьбы и рождения двоих сыновей отец мужа фактически отсутствовал как папа в семье — должного участия в жизни детей он не принимал. Кроме того, частыми были эпизоды насилия по отношению к членам семьи. Мама мужа обреченно исполняла свой долг — содержала семью, готовила, следила за порядком, ухаживала за детьми. Бабушка (ее мама) помогала ей во всем. Обе женщины были любящими, безусловно принимающими и теплыми. В противовес им отец оставался постоянным источником проблем и страхов семьи, жил по принципу «что хочу, то и ворочу». Хочу — напьюсь и выгоню всех ночью на улицу зимой, хочу — стану распускать руки

или буду тиранить и унижать. Спустя много лет, когда родилась наша родная дочь, мужу было тяжело принять на себя роль отца. Он оказался растерян, не знал, что и как нужно делать. Денис боялся и не мог принять себя в новом качестве, поэтому старался как можно реже бывать дома. Было такое чувство, что отцовство было для него непосильной задачей (забегая вперед — равно как и материнство для меня). На осознание и преодоление негативных сценариев у нашей семьи ушли многие годы.

Семейная тайна. Разновидностью межпоколенческой травмы становится семейная тайна, которая нередко создается вокруг тяжелого события. Особенно это касается ситуаций, подрывающих идеалы семьи. Представители системного подхода сравнивают хранение семейного секрета с черной бутылкой, переходящей из поколения в поколение, — о ней надо заботиться, но запрещено ее раскрывать, поскольку содержимое опасно. Тот же смысл отражает известная метафора «скелет в шкафу».

Наряду с негативным семейным сценарием семейная тайна становится источником многих нарушений в жизни семьи и каждого отдельного человека, имеющего отношение к роду.

Сокрытие члена семьи. Допустим, кто-то в роду совершил проступок, который заслуживает осуждения: совершил преступление, предал членов семьи, не оправдал надежд. Проходит время, и этот член семьи вычеркивается из семейной системы так, словно его там никогда и не было. О нем не говорят, его не вспоминают, все делают вид, что этого человека никогда не существовало. Часто подобные вещи также происходят с нерожденными или рано погибшими детьми. Помогает эта стратегия? Нет. Напротив, в семье появляется новый «идентифицированный клиент». Проще говоря, совершенное дедом преступление вдруг начинает «отрабатывать» его внук. Или младший брат вдруг «берет» на себя судьбу умершего старшего брата и чувствует себя так, словно живет не своей жизнью. **Если в приемной семье есть кто-то, о ком не говорят, это необходимо исправить — получить информацию о человеке, признать его существование, рассказать о нем в доступной и приемлемой форме детям.** Это особенно важно сделать в семьях опекунов, близких родственников ребенка (прародителей, теть и дядь, старших братьев и сестер). Там часто скрываемым членом семьи становится один из родителей ребенка. Но если о нем молчат, то

многократно повышаются шансы того, что «идентифицированным клиентом» — тем, кто возьмет на себя негативную судьбу «вычеркнутого» члена семьи, — станет сам ребенок.

Сокрытие события. К этой категории можно причислить огромное количество нежелательных, стыдных, порочащих семью ситуаций. О человеке говорят, а о событии нет. Что это может быть? Зависимость члена семьи, его смерть при постыдных обстоятельствах, его преступления, в том числе инцест и так далее. Однако как бы мы ни скрывали, все происходит как в гениальном высказывании французского психоаналитика и педиатра Франсуазы Дольто: «В семье дети и собаки всегда знают все, особенно то, о чем не говорят». Как такое возможно? Дети чувствительны к состояниям, переживаниям взрослых, к невербальным сигналам. **То, о чем в семье не говорят словами, всегда прорывается наружу через напряжение, жесты, мимику, интонации.** Помогает сокрытие события? Тоже нет. Вновь и вновь в семье возникает «навязчивое повторение», как обозначал это явление в свое время еще Зигмунд Фрейд. Семья сталкивается с бесконечными попытками бессознательно проиграть то, что когда-то осталось нерешенным, и на этот раз «сделать все правильно». Но правильно, конечно, не получается — выходит бесконечный и несчастливый «день сурка».

Для более глубокого понимания того, как работает семейный секрет, рекомендуем посмотреть художественный фильм «Семейная тайна». Он основан на реальных событиях. История рассказана от лица мальчика, который в будущем станет семейным психоаналитиком. В фильме четко прослеживается, как выглядит в семье непрожитое скрытое горе, как оно влияет на жизнь рода, как возникают вследствие него психические расстройства и угрозы новых трагедий.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Психолог Светлана Мерченко многие годы занималась подготовкой приемных родителей в школе приемных родителей и сопровождением приемных семей. Она поделилась историей о том, как однажды к ней на терапию привели мальчика, который принес в школу нож и стал угрожать холодным оружием детям. Произошло это после того, как кто-то из одноклассников сказал ребенку, что он из детского дома. Мальчик ничего «не знал» о своем происхождении, но он действительно был усыновлен. В семье держали тайну усынов-

ления, причем в самом опасном ее варианте — окружающие прекрасно знали, что ребенок приемный, а от самого мальчика все скрывалось. Бессознательно ребенок почувствовал, что с его происхождением связана какая-то страшная история, — из поведения взрослых, недосказанности, из их мимики, жестов. И триггером послужило озвученное одноклассником тайное знание, которое привело к тому, что психика ребенка не выдержала — в поисках выхода для своей внутренней боли и ярости ребенок совершил опасный поступок.

Пример показывает, что психике ребенка требовалась разрядка от невыносимого напряжения, в котором он жил годами, сталкиваясь с невербальной ложью взрослых. Зигмунд Фрейд писал: «**Ни один смертный не способен хранить секрет. Если молчат его губы, говорят кончики его пальцев; предательство сочится из него сквозь каждую пору**». Накопленная внутри агрессия в ответ на это предательство нашла вот такой небезопасный выход. В этом случае трагедию удалось предотвратить, но не всегда все складывается так удачно — к сожалению, порой реальные убийства и психические болезни берут начало именно в семейных тайнах.

У ребенка, который живет в семейной атмосфере, нагруженной теми или иными секретами, по сути, остается два пути — либо идеализировать (придумывать свой вариант событий, собственный образ родителей и наделять все это приятными сказочными чертами), либо демонизировать (сочинять ужасную версию произошедшего, гораздо страшнее реальности). И то и другое несет в себе угрозу психическому здоровью.

Бессознательное стремление переживать и отыгрывать прошлые события может быть одним из механизмов, который действует, если в семье на протяжении нескольких поколений работают негативные семейные сценарии или хранятся тайны. Недавние открытия в области молекулярной биологии, эпигенетики и психологии уже показали, что в ряде подобных случаев травмы «закрепляются» на физиологическом уровне — у следующих поколений, которые сами не были участниками травмирующих событий, прослеживаются гормональные изменения и изменения в работе мозга. **Чтобы остановить негативное воздействие межпоколенческой травмы, для начала необходимо исследовать по меньшей мере три поколения семьи.** Это поможет понять механизм, который лежит в основе повторяющихся травматических паттернов и страданий.

Современник Фрейда, Карл Юнг, считал, что **все, оказавшееся в бессознательном, не исчезает, но скорее проявляет себя в жизни как фатум или судьба**. То есть существует опасность повторять бессознательно семейные сценарии до тех пор, пока мы не выведем их в область осознанности.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Очень долго я не могла осознать истинную причину своего соединения с чувствами и судьбами сирот. Только углубившись в изучение психологии сиротства, мне удалось наконец увидеть прямую связь: моя бабушка по материнской линии осталась сиротой, когда ей было всего два годика. Ее мама умерла, а отец быстро женился на другой, и имя его первой жены, а также память о ней, были в семье утрачены. Свое детство моя бабушка провела как Золушка, обслуживая младших детей отца и мачехи, а после всю жизнь она отдала сиротам — работала в учреждениях для детей с инвалидностью, оставшихся без попечения родителей.

Детство моей мамы не было радостным. Она родилась второй дочкой в татарской семье, где особую ценность имели мальчик (младший ребенок) и старшая девочка. До этого погиб самый первый ребенок в семье, тоже девочка, и бабушка тяжело переживала утрату. За два года до рождения моей мамы завершилась Великая Отечественная война. Дед вернулся с фронта со множественными ранениями, психически глубоко травмированным человеком. Он начал пить, не в состоянии справиться с тяжелыми переживаниями, и проявлял агрессию по отношению к жене и детям. Как будто мало было того, что бабушка росла сиротой, была лишена материнской любви и потому стала довольно отстраненной мамой для своих детей. Казалось, больше любви и тепла она отдавала сиротам, с которыми работала, чем своим родным детям. Моя мама все дошкольное детство ощущала себя никому не интересной и не нужной в семье. Она не чувствовала себя любимой.

Когда родилась я, мама заболела и несколько недель провела в больнице. То есть мы с ней были разлучены с самого начала. Отношения после этого складывались непросто — из-за вынужденной разлуки я была тревожной, хотела все время на ручки, много плакала, не переносила расставаний и, как следствие, ненавидела детский сад. Когда мама приводила меня в ясельную группу, я вставала у входной двери, спиной к воспитателям, и минимум до обеда лила слезы, кричала: «Мама Неля! Папа Вова!» Было по-настоящему больно, потому что родители, зная, как я ненавижу это место, снова и снова оставляли меня там. Только в три годика мне повезло — мама забеременела моим младшим братом, и, пользуясь тем, что ей теперь не нужно ходить на

работу, я категорически отказалась посещать детский сад. После выхода из декрета мама стала часто брать меня с собой в институт, где она преподавала. Вот там мне понравилось, там я чувствовала себя на своем месте.

Моя беременность, несмотря на то что в браке мы с мужем были уже три года, обернулась огромным стрессом. Я ощущала, что не готова стать матерью, боялась родов. Кроме того, между мной и мужем были в тот период очень сложные отношения. Ребенок внутри меня рос, практически купаясь в избытках кортизола — гормона стресса. Неудивительно, что дочка с рождения была беспокойной, мало спала, остро на все реагировала, и у меня совсем не оставалось времени на отдых. Возникла послеродовая депрессия, которая только усугубляла и мое, и, как следствие, ее негативное состояние. Параллельно в то время я писала кандидатскую диссертацию, не оставляя себе никакой возможности для восполнения ресурсов. Сразу после защиты у меня возникла потребность выйти на работу, причем уехать ради этого в другой город. Дочке было тогда два годика. Сложно сказать, была ли та потребность бессознательно связана с семейным сценарием — бабушкой, осиротевшей в два года, или все дело действительно было только в том, что в родном городе не было возможности зарабатывать на жизнь? Сложно сказать.

С переездом так вышло, что около полугода мы с ребенком жили отдельно. Мы с мужем в Москве, а она в Казани, с бабушками и дедушками.

Это был самый тяжелый и невыносимый период в моей взрослой жизни. Конечно, мы с мужем ездили в Казань на каждые выходные, но совместные субботы-воскресения не заменяли полноценной семьи, да и расставания с ребенком каждую неделю убивали. Думаю, тот опыт разлуки стал еще одним мотивом к тому, чтобы впоследствии принять в семью детей, оставшихся без попечения родителей. Теперь уже с позиции взрослого я ощутила, насколько это противоестественно и болезненно, когда родители и дети не могут быть вместе. Мир маленького ребенка — это мама и папа. Если значимых взрослых рядом нет, почва моментально вылетает из-под ног и некому защитить.

Как влияют исторические травмирующие события на семью?

Было бы странно предполагать, что на семью воздействует только то, что происходит непосредственно внутри нее. Огромное значение имеет и внешняя ситуация. Все мы так или иначе оказываемся в нее вовлечены.

Для народов, переживших жестокие лишения, несправедливость, войны, потери, геноцид и так далее, психологическая травма зачастую становится межпоколенческой. Такую травму трудно распознать, с ней сложно работать, поскольку она затрагивает огромное количество людей сразу. Но если оставлять ее без внимания, она постепенно меняет структуру семьи, лишает семью функциональности, увеличивает угрозу зависимостей, болезней и насилия.

Есть ли шанс на исцеления от такого рода межпоколенческих травм? Вот что пишет об этом Анн Анселин Шутценбергер, профессор, психотерапевт и автор известной книги «Синдром предков»: «…нужно одновременно вспомнить и либо простить, либо «перевернуть страницу» и забыть, чтобы смерть и насилие не закреплялись навечно в форме бесконечной вендетты, чтобы не продолжалось вечное страдание. Чтобы потомкам не досаждали обременительные для них «призраки», или серьезные физические расстройства (болезни, смерти), или психические расстройства, которые без слов помечают подобные события».

Как проработать межпоколенческие травмы приемных родителей?

Для начала **важно признать тот факт, что далеко не все тяжелые события проходят для нас и наших семей бесследно.** У части из них бывают вполне конкретные последствия, которые негативно влияют не только на нашу жизнь, но и на жизнь наших детей и даже будущих детей.

Поэтому оставлять их без внимания — значит, проявлять безответственность. Оказывать сопротивление собственному исцелению, через которое мы сами должны пройти, прежде чем возьмемся исцелять и реабилитировать травмированных детей, означает недостаток личной зрелости и ответственности. «У вас есть выбор, — пишет Донна Джексон Наказава в своей книге «Осколки детских травм», — вы можете вариться в своем прошлом, смакуя подробности и оплакивая несостоявшуюся жизнь, или же активно восстанавливать душевные силы, двигаясь в направлении роста: от не слишком удачного прошлого — к счастливому, стабильному настоящему».

Вряд ли у приемных родителей есть моральное право на первый вариант, ведь **мы приняли детей, которые нуждаются в нашем**

психическом здоровье и нашей жизнестойкости. Итак, что же нам предстоит сделать — в идеале вместе с психологом или психотерапевтом?

Признание наличия травмы. Это первый шаг. Системные неудачи, трудности в отношениях, их нескончаемые разрывы, болезни и зависимости во взрослой жизни возникают не просто так. Они сигнализируют о проблеме. Важно разобраться с причиной, найти корни негативных событий в собственной жизни или в прошлом своей семьи. Без этого исцеление невозможно.

Анализ семейной истории. Методом работы на следующем этапе станет тщательный анализ семейной истории. Выявление всех совпадений и повторяющихся ситуаций, изучение негативных событий в нашей жизни и жизни семьи. Здесь приветствуется использование метода генограммы — графического изображения информации о семье минимум в трех поколениях.

Анализ обнаруженного сценария. Важно осознать, что нам дает семейный сценарий, от чего он нас защищает, а чего лишает. Почему мы так держимся за него? Как правило, в процессе этой работы происходит признание собственной ответственности за свою жизнь. Человек впервые дает себе право выбирать: жить бессознательно или осознать свою роль в собственной жизни. Во втором случае травма, которая раньше управляла нами, начинает терять свою власть. Мы теперь уже сами принимаем осознанное решение, что сохранить, а от чего, проработав, отказаться.

Разотождествление человека с семейным сценарием. Понимание того, что это не мы такие плохие, никчемные, ущербные (даже если никогда никому в этом не признавались, часто подобные мысли и чувства есть), а у наших проблем есть корни вовне, помогает не только избавиться от чувства вины, но и начать формировать собственные новые убеждения, искать свой безопасный путь.

Работа с межпоколенческой травмой не может быть быстрой. Как правило, она занимает годы. На разных этапах обязательно будет включаться сопротивление. Оно будет то с меньшей, то с большой силой проявляться в остром желании «бросить всю эту чушь», «перестать страдать ерундой», не ходить ни к какому психологу, потому что «все они шарлатаны и мозгоправы». В такие моменты важно оказывать себе дополнительную поддержку.

Увидеть в травме силу. Хорошим шагом к исцелению бывает возможность иначе взглянуть на травму, увидеть в ней глубинный смысл. Если с этой стороны посмотреть на нашу с мужем семейную историю, то станет ясно, что мы встретились не просто так. Супругу не хватало устойчивости по отцовской линии, которая обрывалась семейным секретом. Зато в его семье оказалось с избытком материнской любви и безусловного принятия. Мне недоставало именно материнской любви, она оказалась слабой и тоже уходила корнями в тайну. Зато по линии моего отца было много силы и талантов. Могло наше с мужем соединение быть случайным, не продуманным свыше? Теперь я уже думаю, что вряд ли. Скорее это был хорошо просчитанный ход — во-первых, мы встретились, чтобы со временем научиться компенсировать недостатки и дефициты друг друга, дополнять и развивать себя, в результате давая своим детям достаточно и отцовской защиты, и материнской любви. А во-вторых, оказавшись внучкой и внуком сирот, мы оба стремились к тому, чтобы привести в свою семью детей-сирот. Сначала мы действовали бессознательно, интуитивно, но, погрузившись в психологию сиротства, работали над собой уже вполне осознанно — намеренно прорабатывали свои травмы и укрепляли себя. В этих решениях — забрать детей из детских домов — была наша дань бабушке и дедушке — сиротам.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

К принятию детей в свою семью, как я уже упоминала, мы с мужем готовились на протяжении семи лет. Это время ушло на то, чтобы осознать личные и межпоколенческие травмы каждого из нас, проработать их со специалистом, а параллельно наладить супружеские отношения. Последнее, разумеется, невозможно, когда кем-то из супругов управляет психологическая травма, а не зрелая любовь.

Мы оба поняли, что нам необходимо укреплять свои родительские роли, наращивать воспитательные способности мамы и папы. Ему предстояло стать уверенным в себе отцом, проявлять мужские качества, мне — перестать хвататься за мужские задачи в семье и обратить внимание на развитие в себе женских качеств, которые помогают материнской роли. Кроме этого, большую работу мы оба проделали над принятием наших родителей, которые невольно причинили нам в детстве немало страданий. Мы осознали главное: ни моя мама, ни его отец не были виноваты в том, что росли детьми сирот и не могли получить от своих родителей безусловной любви, принятия и надежной

привязанности. Это часть нашей жизненной истории. Благодаря этому опыту мы — теперь уже сознательно — выбрали путь помощи детям, оставшимся без попечения родителей, а потом и путь помощи родным семьям на пути сохранения и укрепления семей, создавая школы родителей «Азбука семьи».

В период с 2013 по 2020 год мы с мужем приняли в свою семью четверых детей из детских домов. Младшей дочке Даше, когда мы взяли ее, было всего два месяца, средней дочке Даше было 13 лет, младшему сыну Гоше — 16 лет, старшему сыну Дане — 17 лет. Детали нашей истории рассказаны в книге «Наши дети. Азбука семьи».

На практике адаптации детей в семье мы окончательно поняли важность проработки психологических травм приемных родителей. Если не проработать, не обрести устойчивость, слишком высок риск излишне соединяться с горем детей, распадаться от их боли. Или, что еще хуже, «проваливаться» в собственный травматический опыт, сталкиваясь с травмой ребенка. И как в таком случае мы могли бы помочь?

Как укрепить устойчивость приемных родителей?

Иногда далеко не сразу, а спустя десять, двадцать или тридцать лет нам удается найти опору в собственном прошлом. Далеко не сразу получается встретить хороших специалистов и услышать необходимые многим из нас слова: «Дело было не в тебе», «Твоим родителям пришлось тяжело», «Они старались, как могли», «Они любили тебя, как умели», «Мама и папа хотели для тебя лучшей судьбы». Понимание этого приносит облегчение и новые возможности — теперь уже точно можно поступать другим образом, не следовать за негативным сценарием, не хранить семейных тайн. Тогда все наконец становится логичным и ясным.

Но **это огромный труд: через понимание, принятие и усилия воли «переписать» то, что было «начертано» ранее.**

Благополучное детство было далеко не у каждого из нас. Мамы и папы большинства сегодняшних приемных родителей, сами того не желая, допускали ошибки и в жизни, и в воспитании. Зачастую причина кроется в том, что они и сами не видели благополучной модели семьи, им неоткуда было взять нужных примеров. Наши бабушки и дедушки тоже по незнанию и из-за тягот судьбы порой эмоционально ранили своих детей. Но главное заключается в том, что они старались. Несмотря на череду войн, потерь, болезней,

они растили и любили своих детей как могли, сохраняли ценности и традиции наших предков, передавая из поколения в поколение духовность и жизнестойкость семьи.

Если бы это было не так, наш род не сумел бы выжить.

И мы вправе гордиться прошлым своей семьи — там, где это только возможно. Благодаря прародителям и родителям у нас есть великий дар — жизнь. Мы обладаем своей уникальностью, внешностью и талантами. Важно найти в себе силы для признательности своему роду: «Спасибо за то, что я в этом мире есть! Спасибо за то, что я такой, какой есть!»

Тогда будет намного легче признать это же право за своим приемным ребенком — находить в его прошлом опору, благодарить за его жизнь тех, кто ему ее подарил. **Знакомство с прошлым, его понимание и анализ дают человеку устойчивость и силы.** За каждым человеком стоят ресурс и любовь многих родных людей, даже если некоторые из них совершали дурные поступки, другие были добры. Если бы в нашем роду или в роду наших приемных детей не было любви и силы, ни мы, ни они просто не появились бы на свет.

Когда нам удастся осознанно выбрать и взять из прошлого силу нашего рода, лучшие качества наших предков, теплые и добрые отношения с кем-то из них, мы станем куда более надежной опорой для собственных детей, как родных, так и приемных.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Мы должны хорошо понимать себя, свои травмы, свои особенности, чтобы учиться управлять своим психологическим состоянием и обеспечивать себя ресурсами, необходимыми для воспитания приемных детей. **Знакомство с прошлым, его понимание и анализ дают человеку устойчивость и силы.**

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.

- *Ван дер Колк Б.* Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк; [перевод с английского И. Чорного]. — М.: Эксмо, 2020. — 464 с.
- *Гласс К.* Будь моей мамой. Искалеченное детство / Кэти Гласс; перевод с английского Шульга Е. — М.: Рипол классик, 2011 — 384 с.
- *Перри Б.* Мальчик, которого растили как собаку / Брюс Перри, Майя Салавиц; пер. с англ. К. А. Савельевой. — М.: Эксмо, 2021. — 448, [2] с.

Список используемой научной литературы

- *Шутценбергер А. А.* Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / Анн Анселин Шутценбергер. — [3-е изд.]. — М.: Психотерапия, 2007. — 252 [1] с.
- *Наказава Донна Джексон.* Осколки детских травм: почему мы болеем и как это остановить / Донна Джексон Наказава; пер. с англ. Т. И. Порошиной. — М.: Эксмо, 2022. — 336 с.
- *Уолинн М.* Это началось не с тебя: как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние / Марк Уолинн; пер. с англ. Е. Цветковой. — М.: Эксмо, 2020. — 304 с. — (Практическая психотерапия).
- *Ослон В. Н., Пименов В. А., Селящева Л. Н., Михайлова А. Ю.* Виртуальная школа приемных родителей — М., 2011, занятие 41, [Электронный ресурс] — URL: http://www.usynovite.ru/bz/.
- *Мошинская Л. Р.* Дети, пережившие травму. Руководство для взрослых. / [Электронный ресурс] — URL: http://supporter.ru/ru/psih/popstat/44-deti-perezhivshie-travmu. Составитель Л. Р. Мошинская. — Хайфа, 2002.
- *Сидорова В. Ю.* Горе в семейной системе / общество семейных консультантов и психотерапевтов, [Электронный ресурс] — URL: http://www.supporter.ru.
- *Сидорова В. Ю.* Четыре задачи горя / общество семейных консультантов и психотерапевтов, [Электронный ресурс] — URL: http://www.supporter.ru.
- *Цымбал Е. И.* Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия (издание второе исправленное и дополненное). — М.: РБФ НАН, 2010. — 286 с.

- *Алексеева И. А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- *Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф.* Психология и психотерапия насилия: Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2003. — С. 3–135.
- *Соонетс Р., Попова А., Роомельди М. И. и др.* Недостойное обращение с детьми / Сборник II. Пер. с эст. Тарту. Издание Центра поддержки детей. 2007 г. — 215 с.
- *Мазур Е. С.* Соматической терапии травмы // Московский психотерапевтический журнал, 2003, № 1, с. 31–52.
- *Падун М. А.* Психологическая травма и базисные когнитивные схемы личности / М. А. Падун, Н. В. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал, 2003, № 1.

ЗАДАНИЕ 1. «НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ»

Цель задания: проанализировать собственный детский опыт.

1. Пожалуйста, отметьте те показатели негативного детского опыта, с которыми вы лично сталкивались в своем детстве:

   ☐ Психологическое насилие (не единожды);

   ☐ Физическое насилие (не единожды);

   ☐ Сексуальное насилие;

   ☐ Эмоциональное пренебрежение нуждами (не единожды);

   ☐ Физическое пренебрежение нуждами (не единожды);

   ☐ Развод родителей;

   ☐ Насилие в отношении матери;

   ☐ Алкоголизм и/или наркозависимость в семье;

   ☐ Психическое заболевание в семье;

   ☐ Тюремное заключение близкого родственника.

2. Запишите количество показателей ниже. Если ваш балл 4 и выше, пожалуйста, обратите внимание на этот факт. Рекомендуем обсудить этот вопрос на индивидуальной консультации с психологом — например, с тренером школы приемных родителей.

3. Сделайте выводы о влиянии негативного детского опыта на жизнь человека и на воспитание приемных детей. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ГЕНОГРАММА»

Цель задания: создать свою упрощенную генограмму для осознания роли семейной истории в вашей жизни.

1. Рекомендуем выполнить данное задание с помощью психолога. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию, прежде чем приступать к выполнению. Приготовьте отдельный лист бумаги, расположите его перед собой в альбомном формате. При построении генограммы пользуйтесь следующими символами: квадратик — мужчина, кружок — женщина. Возраст и имя вписываются внутрь фигуры. Смерть обозначается перечеркиванием символа. Рядом с фигурой указываются дата рождения, дата смерти, ее причина, другие важные сведения. Прямой сплошной линией между фигурами обозначается официальный брак, цифрой над ней отмечается длительность барка на данный момент. Неофициальный брак, сожительство, любовная связь обозначаются пунктиром. Разъезд супругов (брак все еще зарегистрирован, но супруги живут отдельно) обозначается одним перечеркиванием сплошной линии. Развод обозначается двумя перечеркиваниями сплошной линии. Поколения обозначаются вертикально — старшие вверху, младшие внизу. Дети обозначаются слева направо от старшего ребенка к младшему. Найдите и рассмотрите в интернете примеры генограмм или упрощенных генограмм. После начните рисовать с себя — кружок или квадратик внизу листа. От него вертикальная линия ведет к вашим родителям — к квадратику (отцу) и кружочку (матери), соединенным горизонтальной линией (прямой, пунктирной, перечеркнутой — в зависимости от характера отношений ваших родителей). Если отец не участвовал в жизни семьи, вы его никогда не видели, его фигура все равно занимает свое место на рисунке. От каждого родителя идет вертикальная линия вверх к его маме (вашей бабушке) и его папе (вашему дедушке). Нарисуйте такое количество поколений, о котором вы хотя бы что-то знаете.

2. Внимательно посмотрите на картинку, которая у вас получилась. Запишите на этом же листе бумаги детали, которые бросаются вам в глаза. Возможно, в истории семьи вы увидели частые разводы, незарегистрированные браки. Может быть, встречаются зависимости, болезни или какие-то другие повторения.

3. Запишите ключевые моменты истории своей семьи. Обсудите генограмму (в той мере, в которой готовы поделиться) с вашим Напарником. Если вы обнаружили негативные семейные сценарии, тайны, трудности в отношениях внутри семьи и так далее, обратитесь за разъяснением или помощью к психологу. Вместе со специалистом вы сможете качественно дополнить свою генограмму и расшифровать ее значение.

ЗАДАНИЕ 3. «ПИСЬМО ПРЕДКАМ»

Цель задания: осознать, что предки играют в нашей жизни важную роль.

1. Напишите на отдельном листе бумаги письмо своим предкам по материнской линии (всем женщинам со стороны мамы). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы научились благодаря им? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

2. Напишите письмо своим предкам по мужской линии (все мужчины со стороны отца). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы благодаря им научились? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

3. Считаете ли вы, что корни человека становятся его опорой или, напротив, проблемой? Важно ли, на ваш взгляд, принимать вклад предков в нашу жизнь? Сделайте свои выводы о роли семейной истории в жизни человека и обсудите их с Напарником.

Урок 13

Что такое депривация и как она воздействует на ребенка?

Методы восстановления нарушений развития у детей вследствие депривационных условий воспитания, укрепление привязанности с приемным ребенком. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Аня — отказник с рождения. Второй раз в 9 лет девочку вернули в детский дом со словами, что она необучаемая, эмоционально нестабильная и в деревне нет специалистов, чтобы приемная семья справилась с трудностями ее характера и задержками развития.

По характеру Аня была боевой, веселой болтушкой, просто неугомонное радио: «Я все знаю обо всем, а вы все меня слушайте сюда, а не то получите».

В новую семью Аня попала в 10 лет. Приемная семья состояла из мамы и сына Никиты, которому тоже было 10 лет.

Однако уже на пятый день случилась первая истерика. В семье никто не кричал, все умели общаться, не повышая голоса, и только Аня с ее тотальным непослушанием начинала выть в ответ на любое замечание. Вой на всю пятиэтажку — детский крик навзрыд: «Мне страшно, мне плохо, помогите, спасите, мне больно». Так продолжалось долго и очень часто.

У Ани были слабые уши, и когда она замерзала, ухо начинало стрелять. Зная это, она демонстративно снимала носки и стояла на полу босыми ногами. Ей приносили тапочки, тапочки летели в приемную маму. Вообще в маму в период адаптации чего только не летело: и обувь, и пижамы, и учебники, и предметы быта — все, до чего могла дотянуться Аня. Доставалось и новому брату Никите. Девочка нарочно крушила его поделки, обзывала, бросалась на него

с кулаками, использовала любой повод устроить конфликт. Никита бегал от нее из комнаты в комнату, а она бегала за ним.

И, кроме того, девочка все время спорила с мамой.

— Аня, ты будешь чай?

— Нет, не буду.

— Хорошо.

— Нет, я буду чай!

— Ладно, вот твой чай.

— А я хочу какао!

— Аня, если так, ты не будешь ни чай, ни какао!

— Нет, я буду пить чай!

Казалось, вопрос улажен, но не тут-то было. Аня всем своим видом показывала, как глубоко ее ранили и оскорбили, — она скорбно прихлебывала пару раз, потом обязательно проливала и уже не пила вовсе.

Так было абсолютно во всем.

Что такое депривация?

Дети, лишенные любви и заботы матери с раннего возраста, страдают депривацией. В русский язык слово пришло из английского (deprivation) и означает лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей. Мы уже не раз упоминали этот термин, рассказывая об истории приемного ребенка и объясняя ущерб, нанесенный ему потерей семьи. Пришло время разобраться с научной основой.

К середине XX века стало научно доказанным и общепризнанным, что **важнейшим условием развития маленького ребенка является наличие у него тесных и стойких эмоциональных связей с матерью (или другим взрослым, заменяющим мать).** Наблюдения за поведением маленьких детей, оставшихся без попечения родителей и росших в больницах и приютах, легли в основу ставших классическими работ уже известного нам ученого Джона Боулби и другого ученого Рене Шпица. В них были введены ключевые понятия для понимания и объяснения процессов, связанных

с развитием ребенка вне семьи. Прежде всего **это понятия психической и материнской депривации** (Дж. Боулби) **и госпитализма** (Р. Шпиц).

Рассмотрим несколько определений, позволяющих разобраться в понятии депривация.

В. Е. Каган считает, что этот термин «используется для обозначения **лишения/утраты или приближающейся к ним по выраженности и значению для субъекта недостаточности чего-то желанного/необходимого»**. По мнению А. Ребера, автора «Большого толкового психологического словаря», термин «депривация» означает **«потерю какого-то желаемого объекта или человека и используется для обозначения удаления объекта или человека или для обозначения состояния потери непосредственно»**. Ч. Райкрофт в «Словаре психоаналитических терминов» определяет депривацию как **«опыт недополучения необходимого»**.

Одним из ключевых трудов по депривации принято считать работу известных исследователей этой проблемы Й. Лангмейера и З. Матейчека «Психическая депривация в детском возрасте» (1984). Монография написана доступным языком, в ней масса интересных примеров, рекомендуем ее прочесть. На протяжении многих лет авторы проводили свои исследования. В их наблюдениях и беседах участвовали более 300 детей разных возрастов. В этой работе авторы дают такое определение: **«Психическая депривация является психическим состоянием, возникшим в результате таких жизненных ситуаций, где субъекту не предоставляется возможности для удовлетворения некоторых его основных (жизненных) психических потребностей в достаточной мере и в течение достаточно длительного времени»**.

Для простоты понимания напомним, что депривированным ребенком считают такого, у которого **материальные потребности удовлетворяются хорошо, однако потребность в родительской любви остается незакрытой.**

Проблема депривации далеко не нова. В монографии «Психическая депривация в детском возрасте» Йозеф Ланглейер и Зденек Матейчек приводят такой пример: «Мы узнаем о психической депривации уже от древних летописцев. Так, например, у Салимбена из Пармы в XIII веке мы читаем легенду об императоре Фри-

дрихе II, отдававшем детей нянькам со строгим приказом кормить малышей грудью, купать и мыть, но избегать каких бы то ни было разговоров, ласк и нежностей. Император предполагал, что речь, которой заговорят эти дети, если их не обучать новой речи, и явится той древнейшей, изначальной речью человечества. Его научная любознательность, однако, удовлетворена не была, ибо дети будто бы все умерли — они не могли жить, как это комментирует древний летописец, без ласковых слов и нежной радости на лицах своих нянек».

Рене Шпиц приводит в качестве эпиграфа к своему «Госпитализму» запись из дневника испанского епископа от 1760 года: «В приюте ребенок становится грустным, и многие от грусти умирают».

И еще один яркий пример возможного последствия психической депривации в детстве — проблематичное, необъяснимое, неясно мотивированное, зачастую опасное для общества поведение уже взрослого человека — приводится в работе Йозефа Ланглейера и Зденека Матейчека «Психическая депривация в раннем возрасте»: «Назовем наугад одного такого человека — итальянского анархиста Луиджи Лукени, который в 1898 году убил австрийскую императрицу Елизавету. Своей матери он вообще не знал. В восемнадцатилетнем возрасте она, уже будучи беременной, ушла из своей итальянской деревни в Париж, а ребенка покинула в родильном доме через несколько дней после родов. Мальчик находился сначала в приюте св. Антония в Париже, затем в детском приюте в Парме. Через год его отдали опекунам. В возрасте девяти лет мальчик, как это пишет Э. Корти, биограф императрицы Елизаветы, уже работал на железной дороге. Затем им овладевает желание познать мир. Юноша, у которого нет никого на свете, блуждает из одной страны в другую, направляется в Австрию и, наконец, переходит из города Рьека в Терст без единого геллера в кармане. Полиция вскоре отправляет безработного и совершенно неимущего юношу через границу в Италию…»

К сожалению, за минувшие столетия в этом смысле мало что изменилось. **Дети, которых во младенчестве покинули родители и для которых не нашлось полноценной замены матери и отца, став взрослыми, зачастую не могут найти своего места в жизни.** Со всеми вытекающими негативными последствиями.

Важно отметить, что термин «депривация» многими авторами используется двояко:

1. для обозначения реального ограничения условий жизни и функционирования;
2. для обозначения психического состояния, возникающего в результате подобных ограничений.

Рассматривая множество определений депривации, можно сказать, что это понятие многогранное и многоуровневое. Установлено, к примеру, что психическая депривация в таких проявлениях, как слепота, глухота, информационный голод, влечет за собой искажение психического развития. Постараемся разобраться в главных аспектах этого явления и его влиянии на ребенка, оставшегося без попечения родителей.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Шло время, истерики Ани не прекращались. Стоило чему-то пойти не так, как девочка хотела, и она начинала стучать руками и ногами в стены, в мебель, в двери. Била сначала одной рукой. Потом эта рука уставала, она била другой. Потом снова отдохнувшей рукой, а когда в руках окончательно заканчивались силы, то била ногами. Это длилось часами.

Приемной маме в такие моменты было страшно, что девочка сломает себе что-нибудь. Тогда и пришлось задуматься всерьез о причинах агрессивного поведения ребенка.

Возникли предположения, что истеричность Ани — это или какая-то ее особенность, или расстройство психики. Но для начала приемная мама позвонила психологам в детский дом, где жила девочка до прихода в ее семью, и спросила, были ли истерики раньше. Там ответили, что ничего подобного никогда раньше не было. На Аню жаловались по любым другим поводам, но только не потому, что она скандалила.

Стало ясно, что такое поведение каким-то образом связано с приходом ребенка в семью. Но каким именно? Что происходит с девочкой? Что для нее становится триггером? Приемная мама Ани обратилась за консультацией к психологу. Вот как она описывала свое состояние, когда пришла на встречу со специалистом: «Я уже реально чувствую себя пустотой для нее. Я ничем не могу повлиять на ее поведение, даже не могу помочь сыну — слов утешения уже недостаточно, они не помогают. А если Аня замечает, что я его утешаю, она потом еще больше к нему пристает и вредит ему».

Приемной маме было жалко Аню. Она даже не думала на нее кричать или поднимать руку. Какие там уроки, домашние задания? Какая там работа, радость жизни? Реальность семьи разделилась на время до истерики, во время истерики и после нее, когда выдавалась пара часов отдыха.

А потом все начиналось сначала.

Каковы основные психические потребности ребенка?

В работе «Психическая депривация в детском возрасте» авторы ставят вопрос о том, какие из психических потребностей детей следует отнести к основным, и фиксируют для нас базовые потребности ребенка, которые могут системно не удовлетворяться в условиях потери семьи или же в дисфункциональной семье.

Потребность в телесных ощущениях. Дети с рождения настроены на телесные ощущения, им как воздух необходимы прикосновения, поглаживания, объятия, поцелуи и другие положительные тактильные стимулы. Младенцы нуждаются в контакте буквально «кожа к коже». Не менее важны зрительные и слуховые стимулы. Ребенок, который растет в семье, слышит много речи, обращенной к нему, видит мир вокруг благодаря тому, что его носят на ручках и ходят с ним на прогулки. Ребенок в сиротском учреждении лишен этой естественной среды, мир его ощущений крайне обеднен институциональными условиями.

Потребность в материнской заботе. Ребенок может полностью лишиться ее (сиротство) или потерять частично («замаскированное» сиротство), когда детско-материнские отношения не отсутствуют, но количественно и качественно обеднены. Например, мама находится в послеродовой депрессии и не может адекватно реагировать на потребности ребенка. Или мама после родов в связи с осложнениями остается в стационаре, а ребенка выписывают домой. Или тяжелое финансовое положение вынуждает маму работать, а младенца оставлять на других людей.

Потребность в игре и общении. Если с ребенком мало играют, разговаривают, общаются, если редко обращаются к нему по имени, то его окружение следует считать эмоционально бедным. Все это негативно влияет на его здоровье и психическое благополучие.

Исходя из дефицитов в удовлетворении потребностей, Йозеф Лангмейер и Зденек Матейчик выделяют **четыре основные формы** психической депривации.

Депривация стимульная (сенсорная) — пониженное количество сенсорных стимулов или их ограниченная изменчивость и модальность.

Депривация значений (когнитивная) — слишком изменчивая, хаотичная структура внешнего мира без четкого упорядочивания и смысла, которая не дает возможности понимать, предвосхищать и регулировать происходящее извне.

Депривация эмоционального отношения (эмоциональная) — недостаточная возможность для удовлетворения интимного эмоционального отношения к какому-либо лицу или разрыв подобной эмоциональной связи, если она была создана.

Депривация идентичности (социальная) — ограниченная возможность для усвоения автономной социальной роли.

Рассмотрим эти виды подробнее.

Что такое сенсорная депривация и как ее преодолеть?

Сенсорное развитие ребенка — это развитие и интеграция представлений о возможностях своего тела и ощущениях, поступающих как от внутренних органов, так и извне, при взаимодействии с предметами окружающего мира. Это формирование понимания боли или приятных ощущений, тепла и холода, разнообразных тактильных впечатлений, вкуса, звука, цвета, понимания пространства и эмоций от собственной моторной активности и так далее.

Если ребенок испытывает дефицит в сенсорных ощущениях, возникают определенные негативные последствия. Среди них можно назвать повышенную тревогу, нарушение контакта с внешней средой, неуклюжесть, нечувствительность к боли и плохое различение других сенсорных впечатлений. Например, ребенок может не чувствовать, когда ему жарко или холодно. Он ходит в мокром, не замечая этого и не протестуя. У него может быть нарушено различение вкуса еды, кроме самых «ярких вкусов». Он может ходить в тесной обуви, удариться обо что-то и не заметить. У ребенка с сенсорным видом депривации присутствуют трудности ориентации во

времени, нарушение внимания, гиперподвижность или, наоборот, мышечная вялость.

В качестве компенсации недостатка сенсорных впечатлений из-за плохой чувствительности к ним ребенок может либо искать сильные, а часто и опасные сенсорные стимулы, либо погружаться в фантазии и мечтания, не имеющие отношения к реальной жизни.

Как приемным родителям шаг за шагом преодолевать эти нарушения?

Научиться определять ощущения ребенка и называть их. Приемному родителю придется на время стать «проводником» между телом ребенка и его сознанием. Называть то, что он испытывает: «Холодно. Горячо. Мягко. Твердо. Приятно. Больно» и так далее. Сироты часто не обращают внимания на опасные симптомы тела, даже на признаки очень сильных недомоганий: не чувствуют дискомфорта, не замечают высокой температуры, не реагируют на боль. Поскольку они сами преимущественно не обращаются к взрослым за помощью, легко можно пропустить момент, когда понадобится медицинское вмешательство. Поэтому **приемным родителям необходима максимальная наблюдательность.** Нашей задачей является всякий раз проговаривать ощущения ребенка, чтобы закреплять их образ в его сознании. И, разумеется, до восстановления сенсорной сферы самим следить за тем, чтобы наш ребенок был в безопасности. Известны случаи, когда дети с сенсорной депривацией не замечали слишком горячей температуры воды в ванной и могли обвариться, или не обращали внимания на случайно полученные во время игры раны и не приходили ко взрослым за помощью.

Постепенно создавать вокруг ребенка обогащенную сенсорную среду. Для детей, оставшихся без попечения родителей сразу после рождения, утрачиваются многие возможности развития, о которых, живя в семьях, мы даже не задумываемся. Ребенок в учреждении никогда не попадает на кухню. Он не имеет дела с продуктами до их приготовления, не перебирает крупу, не месит тесто, не чистит овощи, не трогает масло и не достает мясо из морозильника. Очень важно постепенно включать его в знакомство с этими новыми сторонами жизни и снова проговаривать все, что происходит. Например, включая для него воду: «Потрогай, это теплая вода. Нашим ручкам сейчас тепло. Чувствуешь? А вот сейчас

мы сделаем похолоднее. Ой, как наши ручки замерзли! Давай мы их согреем теперь и прибавим теплой воды». Современные родители, которые и сами выросли в городской среде, порой забывают о целебных возможностях, которые дает нам сама природа. Камни, песок, земля, вода, трава, другие растения — это прекрасные «инструменты» для реабилитации ребенка с сенсорной депривацией. Главное, не бояться испачкаться или промокнуть. Ходить по земле, траве, песку, камням босиком и обсуждать ощущения. Перебирать руками все, до чего можно дотянуться, и тоже об этом говорить. Ну и, **пожалуй, главный элемент, без которого невозможно восстановить сенсорную сферу, — это тактильный контакт.** Важно, чтобы он происходил только с согласия ребенка: уже с двух-трех лет его необходимо спрашивать: «Можно тебя обнять?» и так далее. В отношениях с младенцами необходимо внимательно относиться ко всем формам протеста — если ребенок отворачивается, напрягается, отстраняется, контакт важно прекратить или снизить его интенсивность. Для восстановления сенсорной сферы хорошо помогают массаж, а также ласковые прикосновения и поглаживания, нежные объятия и похлопывания, трогательные поцелуи и соприкосновения носами и так далее. Все это постепенно возвращает ребенку контакт с внешней средой. Только, повторимся, необходимо быть максимально осторожными: если ребенок до прихода в нашу семью подвергался физическому насилию, у него может быть страх перед любым тактильным контактом. Тогда первым шагом станет работа со страхом.

Обеспечить ребенку возможности для сенсорной интеграции. По сути, предыдущий пункт уже реализует часть этой задачи, но есть еще два прекрасных варианта, как ускорить прогресс — либо самостоятельно играть с ребенком в игры, направленные на восстановление его сенсорной сферы, либо обратиться за помощью к специалисту — педагогу сенсорной интеграции. Какие игры могут помочь? Те, где нужно уметь держать равновесие: например, наступать только на определенные клеточки или ходить по столбикам разной высоты и так далее. Те, где ребенку приходится «окунаться» в тактильную среду: сухие бассейны с шариками, тряпичные туннели, внутри которых нужно пролезть, гамаки, в которых можно качаться, и тому подобное. Те, в которых происходит тесный, но бережный контакт ребенка с родителем: покачать ребенка

с песенкой у себя на коленях, накрыть его на своих коленях пледом и представить, что он «у мамы в животике», а потом помочь ему выбраться — ребенок «рождается». Еще вариант — сделать «бутерброд» с участием ребенка: положить его на подушку, погладить, бережно положить сверху вторую подушку, и «бутерброд» готов. Разновидностей таких занятий масса, в интернете можно найти подобные полезные развлечения на любой вкус.

Погрузить ребенка в Монтессори-среду и в творчество. Прекрасным вариантом для восстановления детей, переживших сенсорную депривацию, является Монтессори-среда. Если есть возможность водить его на занятия по этой методике в хороший центр или выбрать вместо обычного детского сада тот, который работает по программе Монтессори, это будет серьезным вкладом в его реабилитацию. Также хорошо помогает песочная терапия, арт-терапия.

Может показаться, что все описанные выше инструменты подходят только для малышей и дошкольников, но это не так. Они важны для детей любого возраста. На практике доводилось наблюдать, как положительно влияет Монтессори-среда на подростков, живших с рождения в учреждениях для сирот. Конечно, ребенка 16 лет мы уже не посадим к себе на колени, не покачаем на ручках, но объятия, прикосновения (безопасные и с согласия подростка!) ребятам постарше тоже жизненно нужны. Ребенку необходимо «добрать» то, чего он был лишен в раннем детстве.

Что такое когнитивная депривация и как ее преодолеть?

Когнитивная депривация — это дефицит информации, соответствующей возрасту и необходимой для развития ребенка, а также хаотичность, изменчивость, неупорядоченность этой информации, препятствующая адекватному объяснению окружающего мира.

Давайте вспомним историю Гоши из Урока 9 «Что было в истории ребенка до приемной семьи?». **Одной из причин тревоги и хронического стресса ребенка в учреждении было то, что ему не давали никакой информации о его происхождении и родной семье.** Это не «успокаивало» ребенка, как ошибочно считали сотрудники, а вынуждало его оставаться один на один со своими мыслями и фантазиями о собственном прошлом. От многих дру-

гих сирот я слышала точно такие же истории. Информация либо не предоставлялась, либо катастрофически искажалась в моменты, когда взрослые не справлялись с задачами воспитания: «Иди-иди к своей мамке-алкоголичке и наркоманке! Она скитается по дворам, курит, пьет и колется, но даже она тебя бросила!»

Дети, чья информационная среда обеднена институциональной формой проживания — ограничена забором закрытого учреждения, — не имеют представления о себе, о мире, о том, как устроена жизнь. К сожалению, они быстро теряют природную любознательность и, как правило, боятся задавать вопросы взрослым, поскольку в учреждении масса «запретных» тем.

Отсутствие возможностей для развития навыка обработки информации негативно сказывается в итоге на учебной деятельности ребенка: попадая в информационно-насыщенную среду (например, в школу), он не может справиться с потоком информации. Быстро истощается, демонстрирует протестное поведение или заболевает.

Приемному родителю важно помнить об этом и не удивляться, что ребенок может не знать элементарных и очевидных для нас вещей. Вспомните о мозаике развития ребенка, прошедшего через негативный детский опыт (Урок 8). По многим вопросам он отстает от «домашних» сверстников на четыре, пять и даже более лет. Например, когда Гоша в свои 16 лет пришел в нашу семью, мы обнаружили, что уровень его школьных знаний равен не девятому классу, в котором он учился второй год подряд, а второму-третьему классу. Подготовка к ОГЭ вылилась по факту в преодоление этого разрыва и была крайне сложной.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На одном из клубных занятий для приемных родителей семья, взявшая недавно девочку шести лет, делилась своими открытиями про нее. Они рассказали, что во время готовки ужина ребенок неожиданно спросил: «А из чего делают пюре?» Оказалось, она всегда думала, что пюре такое сразу готовое и бывает. В детском доме дети видели всегда только разложенную по тарелкам еду. А когда молодые приемные родители ходили вместе в магазин, девочка практически не знала, как называются продукты, и уж тем более не представляла, сколько они стоят. Мама спрашивала, что тебе купить, а девоч-

ка при этом замирала и долго не могла определить, чего же она хочет. Сделать выбор было невозможно — этого навыка у нее никогда раньше не было. Прошло немало времени, прежде чем ребенок освоился.

Таких историй масса. Случайно попадающие в детские дома взрослые поражаются тому, что даже подростки там не умеют заваривать чай, не знают, как выглядят продукты до приготовления, не представляют, как все это превращается в уже готовые, известные им суп, рагу, кашу и так далее. Подобных вещей не объяснить словами и по учебникам, они узнаются только в повседневной жизни, в семье, в быту, на практике. В невозможности познакомиться даже с домашним бытом в условиях сиротских учреждений кроется еще одна опасность для будущей адаптации детей из детских домов к предстоящей им самостоятельной жизни.

Что мы как приемные родители можем сделать для восполнения детьми этих дефицитов?

Обсуждать с ребенком его историю. «Тайна, покрытая мраком» — это всегда источник тревоги и страха. Если с ребенком о его прошлом не говорят, считают эту тему табуированной, у него может возникнуть ощущение, что с историей его появления на свет связано что-то очень плохое, непристойное. В такой ситуации сложно себя принять. Поэтому так важно говорить, рассказывать то, что мы знаем сами о его семье и его рождении в максимально нейтральном ключе, высказывая искреннее сочувствие своему ребенку: «Мне очень жаль, что тебе пришлось пережить такое. Я бы очень хотел(а) быть рядом с тобой в то время, чтобы тебе помочь». Кроме того, у ребенка есть право задавать нам любые вопросы, и наша задача быть устойчивыми, не «рассыпаться» морально. Подробнее разговоры на эту тему мы обсудим в Уроке 17 «В чем состоит ценность родной семьи ребенка?».

Включать ребенка в повседневную жизнь семьи. Идея о том, что ребенка-сироту нужно «пожалеть» и избавить от домашних хлопот, весьма опасна. Напротив, с первого дня в семье необходимо вовлекать ребенка любого возраста в совместную деятельность — вместе готовить, убирать, стирать, вместе ходить в магазин и проговаривать каждое действие, рассказывать про каждый предмет и его назначение. С детьми подросткового возраста (старше 10 лет) важно

говорить еще и про финансовую составляющую: что и сколько стоит, откуда берутся деньги, из чего состоят ежемесячные траты, как сформировать ежемесячный бюджет без дефицита, как распределить средства на неделю, на месяц — все это необходимо для организации будущей самостоятельной жизни. В части финансовой грамотности любой ребенок из сиротского учреждения, живущий там с рождения, может конкурировать разве что с младенцем.

Предлагать ребенку игровые формы развития. Очень трудно, когда долгое время информационная среда была скудной, а потом вдруг на ребенка обрушивается весь спектр знаний об этом мире. И дом, и семья, и быт, и школа, и музыкальная школа, и репетиторы, и музеи, и выставки, и театры… Нервная система такого может просто не выдержать. Важно погружать ребенка в новую среду постепенно, чаще используя игровые формы — через игру даже подростки охотнее включаются в процесс познания. Поэтому и настольные игры, и то, что можно почерпнуть из интернета, и то, что мы придумываем сами в связке с реальностью, — это хорошая практика на преодоление когнитивной депривации. Например, одно дело в учебнике решать скучную задачу про площадь и периметр, но совсем другое — вместе с новыми родителями делать ремонт в своей новой комнате и рассчитывать, сколько понадобится обоев, плинтусов и так далее.

Что такое социальная депривация и как ее преодолеть?

Социальная депривация — ограничение или полное отсутствие контактов ребенка с обществом, представляющим собой нормальное разнообразие социальных структур; ограничения в развитии собственной социальной роли в среде других людей.

Как отмечают Лангмейер и Матейчек: «**Очевидно, социальная изоляция представляет самую тяжелую депривационную ситуацию.** Ее последствия являются весьма тяжелыми». Одним из факторов возникновения психической депривации становится, следовательно, недостаточное поступление социальных стимулов, а вместе с ними, конечно, и чувственных, и когнитивных, и сенсорных — нет достаточно разнообразного и при этом довольно близкого круга людей, которые все это могут «поставлять». Именно так

и происходит, когда ребенок живет в ситуации «социальной изоляции».

Социальное развитие предполагает усвоение ребенком сложной социальной структуры общества, социальных связей, появление интуитивного ощущения собственного включения в социум и понимание своего места в нем.

Результатом социальной депривации в раннем и дошкольном возрасте становятся нарушение связи личности с его именем, трудности развития идентичности, что может выливаться в травму идентичности, когда ребенок не в состоянии ответить на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Кто вокруг меня?». Как будто бы у него пропадает возможность почувствовать себя, заметить, увидеть целиком. Ребенок как будто бы видит себя через размытое окно или как на непроявленной пленке: очертания фигуры есть, а реального, четкого представления о себе все время недостает. Из-за этого ребенок-сирота всегда живет с ощущением, что он какой-то не такой, он ненормальный. Он не знает, чего хочет, и совсем перестает ощущать себя целостно. В будущем его могут сопровождать повышенная социальная тревога и, как следствие, неадекватные способы социального взаимодействия (высокий уровень агрессии или, наоборот, ведомость, подчиняемость), склонность к социальной изоляции или социальной неразборчивости, отсутствие представлений о жизненной перспективе и позитивных социальных устремлений.

Все это возникает не само по себе, как мы уже могли убедиться на многих примерах из жизни детей-сирот, а вследствие отсутствия глубокого, надежного и близкого контакта со значимыми взрослыми.

Как приемный родитель может помочь ребенку в преодолении социальной депривации?

Стать для ребенка значимым взрослым. Пожалуй, это главное, на что в принципе необходимо направить усилия с момента прихода ребенка в семью. Не на учебу, не на развитие, а на выстраивание надежных доверительных отношений. Приемный родитель проявляет постоянство, предсказуемость, наблюдательность и чувствительность. Он старается понять своего ребенка и причины его «трудного» поведения, руководствуется задачей помочь ребенку справиться с негативным детским опытом.

Обращаться к ребенку по имени. В сиротских учреждениях

большой дефицит персонализированного общения. К детям часто обращаются «все встали», «все сели», «все вышли». Нередко возникают ситуации, когда путают имена — весь дошкольный период нашего Гошу, например, звали в детском доме Гришей. Кто-то из воспитателей перепутал, и так закрепилось. Обнаружили, что он Георгий, а не Григорий только после перехода в младшее школьное отделение. Другая воспитанница учреждения (Сания Испергенова, соавтор книги «Я — Сания. История сироты») до подросткового возраста не знала, что ее настоящее имя — Сания, а не Соня, как все ее звали в детском доме. Поэтому наша родительская задача состоит в том, чтобы помочь ребенку соединиться со своим именем, почувствовать собственную уникальность, приобрести идентичность.

С нежностью смотреть ребенку в глаза во время общения с ним. Доброжелательный визуальный контакт очень важен для развития детей. Он становится одним из обязательных условий исцеления ребенка от негативного опыта. У этого процесса есть и физиологическое обоснование — взгляд в глаза стимулирует блуждающий нерв, являющийся звеном регуляторных процессов. Единственное условие, как всегда, быть осторожным. Ребенка нельзя заставлять смотреть нам в глаза, об этом нужно нежно просить. Если у ребенка был опыт физического или иного насилия, он может воспринимать настойчивость взрослого как агрессию и, как следствие, замыкаться в себе.

Знакомить ребенка со своим кругом общения. Чем старше ребенок, тем больше смысла в том, чтобы постепенно вводить его в круг своих друзей. Это необходимо для того, чтобы он приобретал то самое «нормальное разнообразие социальных структур», о котором ученые говорят как об основе социальной адаптации. Люди, которым мы доверяем, могут стать для наших детей проводниками в интересные миры своих профессий, способны стать для них независимыми консультантами и дополнительной опорой в жизни. Мы в своей семье нередко пользуемся этим инструментом и с радостью видим, как наши друзья становятся друзьями и помощниками взрослеющих детей, помогают им сориентироваться в мире бизнеса и профессий, найти первую работу, организовать тот или иной процесс. Конечно, многое из этого мы делаем и сами, но ведь речь идет о важности разнообразия, и это безопасный способ обеспечить его в целях социализации наших детей.

Что такое эмоциональная депривация и как ее преодолеть?

Эмоциональная депривация — это отсутствие или недостаток возможности в установлении эмоционального контакта с другим лицом либо травматический разрыв уже созданных эмоциональных связей при отсутствии поддержки в переживании горя.

Последствием эмоциональной депривации в раннем возрасте становится отставание психического и физического развития, в том числе развития речи и социального контакта. Дети, пережившие эмоциональную депривацию, часто общаются со всеми одинаково, не различая особенностей того или иного собеседника, не умеют сотрудничать с другим человеком, используют стратегии общения, не соответствующие возрасту, плохо различают свои и чужие эмоции и не учитывают их в повседневной жизни. Часто вместо радости игры такие дети неэмоционально манипулируют предметами или наблюдают за яркими стимулами (например, смотрят мультфильмы, но эмоционально не включаются в сюжет, не могут обсудить чувства и поступки героев после просмотра).

Вследствие эмоциональной депривации у ребенка не формируется позитивный эмоциональный образ себя («Я — хороший»), он не чувствует, что значим для окружающих его людей, плохо ориентирован на похвалу и порицание.

Признаки эмоциональной депривации:

- Ребенок постоянно испытывает беспокойство и имеет проблемы при взаимодействии с другими людьми;
- Ребенок всегда занимает оборонную позицию и настороженно относится к тому, что происходит вокруг него;
- Ребенок страдает от стресса;
- Иммунная система ребенка ослабевает из-за высокого уровня стресса.

Как эмоциональная депривация может выражаться в поведении ребенка?

1. **Неповиновение.** У детей с эмоциональной депривацией часто возникает потребность привлечь к себе внимание взрослых любой ценой. Для того чтобы их наконец заметили, они демонстра-

тивно перестают слушаться родителей и ведут себя неадекватно в общественных местах.

2. **Агрессия.** В случае, когда дети проявляют агрессию, специалисты рекомендуют уделять им повышенное внимание и слушать, **что** они пытаются сказать. Таким образом они почувствуют себя значимыми и обретут достаточную уверенность для того, чтобы поделиться своими переживаниями.
3. **Чувство незащищенности.** Столкнувшись с эмоциональным вакуумом, дети чувствуют себя уязвимыми, у них появляются страхи при общении с другими людьми. Поскольку они не чувствуют себя в безопасности, им приходится постоянно «держать оборону».
4. **Страх.** Часто ребенок не способен самостоятельно справиться с эмоциональной депривацией. Из-за этого может возникнуть чувство пустоты и недоверия, которое по мере взросления будет только усиливаться.
5. **Плохая успеваемость.** Отсутствие внимания и любви может привести даже к проблемам с успеваемостью. Сложное психоэмоциональное состояние часто приводит к тому, что дети перестают уделять внимание учебе и делать домашние задания. Кроме того, эмоциональная депривация может также стать причиной проблем с речью. В семьях, где не принято открыто проявлять любовь, как правило, дети начинают говорить позже. Также они испытывают проблемы с социализацией, что мешает учебе.
6. **Зависимость от гаджетов.** Некоторые родители полностью «передают воспитание» цифровым устройствам. С практической точки зрения это удобно: дети тихо сидят, уткнувшись в планшет, телефон или телевизор. Однако технологический пузырь, который их окружает, не оставляет места проявлению живых эмоций и не удовлетворяет психологические потребности. Некоторые дети с опытом депривации будут стремиться заменить реальный мир на виртуальный — более простой и предсказуемый. Наша задача не допустить подобной подмены.

Что мы можем сделать, чтобы помочь приемным детям преодолеть эмоциональную депривацию?

Быть внимательными к чувствам и переживаниям ребенка. Обращать внимание на изменения настроения ребенка и их при-

чину. Проговаривать за ребенка его эмоции, которых он пока не различает и не может назвать: «Я вижу, ты очень расстроен», «Кажется, ты сильно злишься», «Наверняка ты сейчас просто в ярости», «Я вижу, ты очень рад», «Похоже, ты счастлив сейчас» и так далее.

Словами обозначать собственные чувства. Все то же самое касается и самого родителя — важно уметь распознавать собственные чувства и называть их. Мамам и папам, тем более выполняющим такие сложные и многогранные роли, как приемные родители, необходимо быть внимательными к себе. Кроме того, мы воплощаем собой функцию «эмоционального тренажера» для своих детей и учим их на своем примере выражать истинные чувства словами: «Я сейчас очень расстроен(а)», «Мне очень больно», «Я в восторге», «Я рад(а)».

Обсуждать с ребенком чувства и переживания других людей. Возможности для этого всегда рядом: не просто вместе с ребенком наблюдать за окружающими, читать книгу, смотреть фильм или мультфильм, а обсуждать: «Как ты думаешь, что он почувствовал?», «Почему она так поступила?», «Что он хотел на самом деле?».

Почему так сложно преодолеть последствия психической депривации?

Разные виды депривации обычно связаны между собой и проявляются в комплексе, их симптоматика может объединяться. Поэтому бывает довольно сложно справиться одновременно с «целым букетом» проблем.

К тому же чем меньше родительской любви ребенок получал, тем больше он в ней нуждается сейчас, и эта потребность с годами только возрастает. Часто ребенок расщепляет образ родных родителей на хороший и плохой. То же он проделывает и с собой, и с окружающими. Его сознание становится категоричным: объект либо прекрасен, либо отвергается тотально. Так, в ситуации ссоры может казаться, что все то хорошее, что было сделано для ребенка, он не ценит. Недополученный опыт принятия и удовлетворения потребностей **ребенка оставляет его без ресурса интеграции хорошего и плохого в одном человеке.** А интеграция станет возможной только после накопления достаточного позитивного опыта, **поэтому так важно вкладываться именно в отношения с ребенком.**

Ребенок не может смириться с действительностью, в которой родитель способен безо всякого повода выместить на нем свою злость. Чтобы обрести некое ощущение безопасности, он обосновывает наказание своими моральными недостатками, например неаккуратностью или ленью, которые и стали причиной родительской нелюбви или оскорбления. **Зависимым и нуждающимся в любви детям невыносимо признавать, что они живут в непредсказуемом мире, где их никто не любит, где их бьют и унижают просто потому, что их родители сами оказались травмированы собственным негативным детским опытом и теперь не справляются с родительскими обязанностями.** Попытка хоть как-то объяснить и сделать пугающую ситуацию более предсказуемой толкает детей на принятие на себя ответственности за реакции родителя. Ребенок делает тотальный ошибочный вывод: «Только Я виновен, это Я причина всему тому ужасном, что со мой происходит!» Ведь если он тому причиной, значит, эта ситуация хаоса в его сознании поддается контролю: если он ее запускает, то он в состоянии ее и остановить. Трудное поведение приемных детей может быть попыткой создания для себя понятной, предсказуемой ситуации. **Таким искаженным способом они пытаются получить подтверждение своей ценности, значимости от взрослого, попросить о помощи и поддержке.** Более подробно «трудное поведение» приемных детей мы будем разбирать в Уроке 15 «Почему приемные дети плохо себя ведут и что с этим делать?».

С искаженным пониманием реальности в качестве последствия депривации у детей связаны и искаженные виды поведения. И. Лангмейер и З. Матейчик выделяют следующие **типы депривированного поведения.**

1. **Социальная гиперактивность**. Дети вступают в контакт без затруднений, для них характерны ярко выраженные тенденции к «показным» действиям, но все их контакты поверхностны и непостоянны. Дети интересуются всем происходящим в окружающем их мире, однако сами принимают в этом лишь косвенное участие. Для них нехарактерно проявление физической агрессии, отсутствует социальная провокация. Они тянутся к каждому взрослому, стараются любым способом завоевать его внимание, но также быстро меняют одну взрослую фигуру на другую, не могут ни на чем сосредоточиться, не умеют заботиться ни о людях, ни о вещах.

2. **Социальная провокация**. Дети добиваются внимания взрослого посредством провоцирующего поведения, эмоциональных «вспышек». Они требуют повышенного внимания к себе, относятся с ревностью и агрессией к другим детям. Только в ситуации индивидуального общения агрессия и ревность постепенно исчезают.
3. **Подавленный тип**. Ребенок пассивен и апатичен, склонен к проявлению регрессивных тенденций в поведении. В процессе общения даже со взрослым он не проявляет инициативы, часто сомневается в своих действиях. Интерес к материальным объектам у него преобладает над социальными интересами. Чаще всего таким детям ставится диагноз ЗПР (задержка психического развития).
4. **Приспособленческий тип**. Дети умеют сосредоточиться на одном взрослом, снискать его расположение. Вступают в контакт как со взрослыми, так и со сверстниками, но с последними — по типу самозащиты.
5. **Замещение удовлетворения**. Дети заменяют социальные потребности аффективными. То есть, проще говоря, психологические потребности замещают биологическими. Формы замещения: еда, мастурбация, манипулирование предметами, ранние половые связи и так далее.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В учреждение для детей сирот поступила девочка пяти лет. Она была изъята из неблагополучной семьи, где родная мама страдала от алкогольной зависимости. Девочка была симпатичная, улыбчивая, с кудрявыми волосами, она быстро нашла контакт со всеми в группе. Любила играть с куклами, только эти игры были всегда недолгими и бессюжетными. С другими девочками она тоже играла спонтанно, но не долго. Такие игры обычно заканчивались ссорами и истериками. Через короткое время начались капризы, непослушание, протестное поведение. После таких эпизодов девочка становилась тихой и очень ласковой, любила со всеми обниматься. Спустя некоторое время девочку удочерили. В службу сопровождения приемные родители позвонили через месяц, чтобы поделиться своими переживаниями. Приемная мама сказала, что замечает за дочкой странное поведение: девочка часто перед сном лезет себе в трусики, долго не может уснуть, ерзает, пыхтит. Мама была

взволнована и спрашивала, как реагировать на такое поведение дочки. После прояснения ситуации специалист и приемный родитель обсудили возможные причины мастурбации, одной из которых могла быть материнская депривация, с которой девочке пришлось столкнуться в раннем возрасте. Постепенная компенсация психологических дефицитов в семье помогла справиться с такого рода «замещением».

Успех в реабилитации зависит только от приемного родителя?

Конечно нет. Свою роль играет и степень депривации ребенка, и качество сопровождения специалистов, и окружающая среда — школы, поликлиники, детсады и так далее. Если среда принимающая, помогающая, то это многократно усиливает прогресс.

Главное, чтобы ребенок захотел взять то, что ему предлагает взрослый. Захотеть «быть с другим». Для этого взрослому необходимо без остатка вложиться в отношения с ним. **Необходимо стать для ребенка значимым!** Первый шаг в этом целительном процессе — видеть субъектность ребенка. Заметить его уникальность, неповторимость, поверить в способность ребенка меняться. В знаменитом фильме «Аватар» герои говорили: «Я ТЕБЯ ВИЖУ», то есть: «Я признаю твое существование, радуюсь тебе такому, какой ты есть». **Разумеется, процесс видения должен быть взаимным.** Взрослому тоже необходимо быть субъектом — полноценным активным участником своей жизни: быть осознанным и осознаваемым, знать и понимать себя, принимать себя безусловно.

Тогда и ребенок будет учиться этому у своего значимого взрослого, просто находясь рядом со зрелым человеком и гармоничной личностью.

Только в субъект-субъектных отношениях рождается настоящая любовь и здоровая привязанность. Именно они позволяют преодолеть или как минимум снизить влияние негативных последствий депривации.

В природе человека — стремиться к другому человеку, устанавливать близкие отношения, привязываться к тому, кто проявляет тепло и заботу. В природе ребенка — привязываться к родителям, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам или к тем, кто

в их жизни заменяет родственников. Человек — существо социальное, поэтому даже в условиях, когда родители пренебрегают своими обязанностями, не удовлетворяя базовые потребности малыша в пище, комфорте, ласке, в подавляющем большинстве случаев он все-таки любит мать, которая причиняет ему боль, или отца, который страдает от алкогольной зависимости. Ребенок не хочет разлучаться с ними.

Наша цель как приемных родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку удовлетворить его главные потребности: сенсорные, когнитивные, эмоциональные, социальные. Помочь ему формировать свою личность.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Прошло немало времени. Ане сейчас уже 14 лет, но она до сих пор любит играть в куклы и с довольной улыбкой выходит из магазина игрушек с коляской для кукол, в которой лежат детские покупки. Последствия депривации еще долго будут проявляться в жизни этой приемной семьи, хотя девочка уже на пути к выздоровлению. Главное состоит в том, что приемная мама сумела показать дочке, что она любит и принимает ее безусловно, что Аня для нее — личность со своей историей, своими потребностями и дефицитами. Приемная мама стала для Ани тем самым значимым взрослым, без которого ребенок раньше не мог должным образом развиваться и расти.

Сейчас Аня — домашний, любимый и любящий ребенок. Ласковая, тихая и эмоционально стабильная. Ее больше не тревожит то, что мама любит еще и Никиту, потому что Аня твердо знает: мама любит ее не меньше. Отношения с Никитой у девочки нормальные, она считает его старшим братом, а он ее сестрой. Друг за друга они переживают, хотя и не желают этого афишировать или показывать на публике. Аня теперь намного терпимее относится к тому, что мама уходит на работу, и намного легче справляется со стрессом. Ей уже не нужно много часов колотить в дверь или в стену, чтобы преодолеть негативные переживания, когда они у нее случаются.

Мама изменилась тоже. Она поняла, что разумная строгость и правильное выстраивание границ — это так же необходимо в воспитании детей, как забота, ласка и нежность. Стало яснее, что хорошие устойчивые отношения с приемным ребенком — это вопрос времени и упорства взрослого. Результат никогда не бывает быстрым. Чтобы ребенок начал слышать своего взрослого, следовать за ним, его сначала нужно принять безусловно, затем отогреть, а потом научить общаться и уже на этой основе строить границы.

Однако важнее всего быть устойчивой мамой, понимающим родителем. Тогда придет осознание, что необходимо создать условия, в которых у самого ребенка появится желание меняться. Воспитание — это всегда компромисс авторитета и любви. Если нет привязанности и нет авторитета, будут пререкания, истерики и протесты.

Зато как только стабилизируются отношения в семье, как только ребенок почувствует себя нужным, важным, любимым, многие негативные проявления исчезнут сами по себе.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Человеку нужен человек. Необходимо укреплять, делать доступными, доверительными, предсказуемыми и надежными наши отношения с приемными детьми. Это огромный труд, но нет ничего важнее его. Каждому ребенку для роста и развития нужен надежный тыл — его значимые взрослые.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Машкова Диана.* Я — Сания: История сироты / Диана Машкова, Сания Испергенова — М.: Эксмо, 2019. — 333 с.
- *Чен Э.* Теория привязанности. Эффективные практики, которые могут помочь построить прочные отношения с близкими и партнером / Энни Чен; пер. с англ. Кротова Е. — М.: Бомбора, 2021. — 176 с.

Список используемой научной литературы

- *Борба М.* Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни / пер. с франц. Екатерины Петровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 320 с.
- *Лангеймер Й., Матейчек З.* Психическая депривация в детском возрасте. — Прага: Авиценум, 1984. — 334 с.
- *Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи [Текст]: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач; Россий-

ская акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Ин-т психологии РАН, 2016. — 458 с.
- *Петрановская Л. В.* Если с ребенком трудно: что делать, если больше нет сил терпеть? — М.: АСТ, 2016. — 142, [1] с.
- *Петрановская Л. В.* Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2016. — 287 с.
- Психологическая устойчивость в контексте реабилитации / конспект лекции Щербаковой Анны Михайловны о психологической устойчивости в контексте реабилитации. [Электронный ресурс] — URL: http://univertv.ru
- *Райкрофт Ч.* Критический словарь психоанализа. — СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1995. — 288 с.
- *Ребер А.* Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер; пер. с англ. Е. Ю. Чеботаревой. — М.: Вече: АСТ, 2000. — 22 см.
- *Рюгаард Нильс П.* Дети с нарушением привязанности / М.: Семья каждому ребенку, 2018. — 312 с.
- *Селани Дэвид П.* Иллюзия любви: почему женщина возвращается к своему обидчику / Дэвид П. Селани; пер. с англ. И. А. Писаренко. — М.: Независимая фирма «Класс», 2013. — 262, [1] с.; 21 см.
- *Хеллер Диана П.* Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / пер. с англ. Михадине Е. — М.: АСТ, 2022. — 320 с.

ЗАДАНИЕ 1. «ДЕТИ БЕЗ ЛЮБВИ»

Цель задания: понимание пройденного материала на практике, тренировка навыков рефлексии в осознании депривации приемного ребенка.

1. Пожалуйста, посмотрите документальный фильм «ДЕТИ БЕЗ ЛЮБВИ» с участием Зденека Матейчека (1964). Просмотр займет 44 минуты.

2. Запишите ответы на следующие вопросы:

   Какие особенности в развитии и виды трудного поведения вы заметили у детей в фильме?

   _____

   _____

   _____

   Какие причины нарушений поведения приводят авторы фильма?

   _____

   _____

   _____

   Как вы думаете, что необходимо сделать для детей с подобными нарушениями, чтобы помочь им справиться с негативным поведением?

   _____

   _____

   _____

   Что бы сделали вы, если бы подобное поведение стало проявляться у вашего приемного ребенка?

   _____

   _____

   _____

3. Поделитесь своими выводами об увиденном в фильме и о методах реабилитации депривированных детей со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Личный опыт депривации»

Цель задания: анализ личного опыта в части возможной депривации.

1. Пожалуйста, вспомните, был ли у вас личный опыт депривации в детстве или во взрослом возрасте. Например, во время пандемии многие жаловались на нехватку свободы перемещения, недостаток общения с другими людьми, отсутствие прогулок на свежем воздухе и так далее. Возможно, что-то подобное было и с вами? Опишите один из таких случаев из вашего личного опыта.

2. Какие ограничения вам было сложнее всего принять в той ситуации? От нехватки чего вы испытывали наибольший дискомфорт?

3. Что помогло вам заметить негативное влияние той ситуации на ваше общее состояние?

4. Кто и/или что помогало вам справляться с депривационным опытом?

5. Обсудите приведенную вами ситуацию с Напарником. Опишите свои чувства, переживания в тот период и методы, которые помогали справляться.

ЗАДАНИЕ 3. «СНОВА МЛАДЕНЕЦ»

Цель задания: проектирование ситуации с реабилитацией в приемной семье ребенка, пережившего материнскую и психическую депривацию.

1. Пожалуйста, прочитайте ситуацию и проанализируйте ее: Мише 6 лет. Он проживает в приемной семье недолго. Сначала все проходило гладко, но в один прекрасный день у мальчика появилось странное желание: он стал просить у приемной мамы грудь, как младенец.

2. Каковы причины подобного поведения мальчика? Чем можно объяснить подобное странное для шестилетнего ребенка желание?

3. Как бы вы поступили на месте приемных родителей этого мальчика?

4. Обсудите свои мысли и выводы по этой ситуации со своим Напарником.

Урок 14

Как пережить адаптацию и не сойти с ума?

Адаптация ребенка в семье. Этапы интеграции приемного ребенка (детей) в приемную семью. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Мария Алексеевна Львова-Белова, уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка:

«У нас было трое родных детей, когда мы с мужем приняли под опеку в свою семью первого подростка. Я тогда руководила общественной организацией, наша работа была направлена на помощь воспитанникам детских домов. Мы проводили для ребят адаптационные лагерные смены, активно развивали «гостевой режим». Для многих подростков в учреждениях это едва ли не единственный способ познакомиться с укладом жизни семьи. Я лично знала всех детей, около 150 человек, и мне казалось, что, если я заберу одного в семью, это будет предательством по отношению к остальным. Поэтому вопроса о создании приемной семьи не вставало. Ребята просто гостили у нас дома по выходным.

Однажды мы поехали в лагерь, и вот там один мальчик, 15-летний Ваня, оказался внешне очень похож на нас. Все вокруг твердили, что он как родной. Ваня был ярким, умным, харизматичным парнем, я сразу почувствовала, что это «мой ребенок». Даже не возникло никаких сомнений, что мы заберем его в семью. Только вот муж оказался категорически против. «Мы и так многим помогаем, — пытался он меня вразумить, — у нас общественная деятельность, свои дети еще маленькие...» В общем, он сказал категоричное «нет», а я уже никак не могла остановиться. «Но вот представляешь, — уговаривала я его, — если мы Ваню заберем, то сможем вдвоем с тобой чаще куда-нибудь выбираться. Он будет за старшего, станет с детьми помогать». Я искала позитивные моменты, использовала запрещенные приемы, но все равно ничего не срабатывало.

Принять решение нам помогли приемные родители, наши близкие друзья Наташа и Слава Городиские. У них к тому моменту было уже пять приемных подростков. Я их подговорила, чтобы они меня поддержали, и в итоге мы втроем стали убеждать моего мужа. Слава говорил о том, что он не обязан становиться Ване отцом, достаточно просто быть хорошим другом, наставником. Это поможет подростку справиться с трудной задачей взросления.

Добившись от мужа согласия, я побежала к Ване: «Ваня, мы хотим забрать тебя к нам в семью!» А он в ответ: «Я не хочу». Оказалось, Ваня сильно любил своего отца, который страдал от алкогольной зависимости и потому не мог воспитывать сына сам. А мама мальчика умерла, когда ему было всего 7 лет — с этого возраста он и жил в детском доме. Ваня решил, что если он пойдет к нам в семью, то предаст отца.

Кроме отца, кстати, у него были и благополучные родственники: бабушка и дядя. Достаточно обеспеченные люди. Мне было непонятно, почему тогда ребенок находится в учреждении. Ваня ездил к ним иногда на семейные праздники, а забирать домой его никто даже не пытался.

Зато этой идеей горела я. Постаралась и Ваню переубедить: «Ну, ты чего, хотя бы попробуй! Приходи в гости, мы тебе поможем с учебой». Он пару раз к нам приехал, а потом сам сказал, что хочет в нашу семью. Почувствовал, что ему комфортно у нас. Я не могла нарадоваться: Ваня как будто и был нашим сыном, он прекрасно общался с малышами, пока гостил, не было никаких проблем от слова совсем.

Потом было обучение в школе приемных родителей. По итогам психологического тестирования, которое является добровольным, рекомендательным, мне показали заключение, в котором было написано, что мне категорически нельзя быть приемной мамой! У меня малыши, я не в ресурсе. Сейчас понимаю, что специалисты были правы — у меня сложилась неправильная мотивация перед принятием Вани: сплошные чувства и ожидания. С подростками так нельзя. Я была эмоционально не готова, но тогда просто не отдавала себе в этом отчета. Безумная идея оказалась сильнее меня».

Какими бывают этапы адаптации приемного ребенка в семье?

У любых отношений есть своя динамика и свои законы. Приемные родители знают, что адаптация ребенка в семье проходит, как правило, через несколько этапов. Предлагаем разобрать их для начала с точки зрения опыта и практики.

Знакомство. Это традиционно первый этап отношений. Варианты знакомства в случае семейного устройства детей-сирот могут быть разными. Большая часть кандидатов в приемные родители узнают о детях в органах опеки и попечительства, в федеральной базе данных или из постов волонтеров в социальных сетях. В этом случае взрослые первыми получают официальную информацию о ребенке. Часть кандидатов знакомятся с детьми во время благотворительных мероприятий, летних лагерей, в ходе волонтерской и общественной деятельности. В этом случае первыми источниками информации друг для друга становятся сами взрослые и ребенок. Гораздо реже, но все же бывают и такие ситуации, когда дети сами «присматривают» себе приемных родителей. Знакомятся со взрослыми, которые по работе или по личным вопросам приезжают в детский дом, или даже обращаются к взрослым, понимая, что они связаны с темой семейного устройства, в социальных сетях. В этом случае первыми обладателями информации о потенциальных родителях становятся дети. Многие подростки прекрасно пользуются интернетом и находят там необходимую им информацию. Мой старший сын Гоша, например, сам познакомился со мной, когда я приезжала в их детский дом, и к моменту встречи он был уже хорошо осведомлен обо мне.

Этап знакомства играет важную роль в процессе будущей адаптации. **Главное, не торопить события и использовать время для узнавания друг друга.** Если ребенок владеет речью — рассказать ему о себе, о своей семье, о детях, о доме, о животных, которые с вами живут, а также о ценностях семьи, укладе жизни и правилах дома. Конечно же, постараться узнать побольше о самом ребенке — что любит, чем увлекается, как проводит время. Если это малыш или устная коммуникация затруднена по другим причинам, нужно максимально использовать визуальные образы. Привезти с собой фотографии своей семьи, дома, животных и в любом случае обязательно обо всех рассказать. На этом этапе необходимо получить всю доступную информацию и о ребенке — от него самого, его воспитателей, психолога, директора учреждения. Это поможет лучше подготовиться к принятию, учесть возможные риски, заранее позаботиться о необходимых ресурсах. С детьми старшего возраста для знакомства идеально подходит формат «гостевой режим». Однако с детьми младшего возраста (дошкольниками) он невозможен —

ребенок может переживать возврат в учреждение после «гостей» как отказ потенциальных родителей от него.

Медовый месяц. Первый месяц или даже несколько месяцев жизни ребенка в новой семье бывают окрашены яркими положительными эмоциями. Этот период эмоционально похож на этап знакомства: и у ребенка, и у приемной семьи немало идеализированных ожиданий. Каждая из сторон полна надежд, старается понравиться другой. Все возможные трудности кажутся решаемыми, преодолимыми. И родители, и приемный ребенок получают удовольствие от общения друг с другом. Эйфория бывает настолько сильной, что все участники процесса словно носят «розовые очки» и кажутся друг другу идеальными. Разумеется, каждый этап глубоко индивидуален, и от некоторых приемных родителей приходится слышать о том, что они не ощутили никакого «медового месяца» — ужас и ад адаптации начался с того момента, как ребенок переступил порог их дома. Нашей семье, к счастью, повезло. Через чудесные переживания после принятия детей в семью довелось пройти все четыре раза.

Уже не гость. Примерно через месяц или больше трудности реальных отношений разрушают образ «сбывшейся мечты», и наступает первый кризис: привязанность ребенка к его прежней жизни еще сохраняется, а к новой пока не сформировалась. Привыкание к смене требований и правил проходит трудно для него, вызывает протест. Даже если мы все сделали правильно и постарались заранее обозначить правила семьи, все это могло не произвести должного эффекта. И теперь в полной мере проявляется неготовность ребенка следовать за своими приемными родителями, прислушиваться к нам. Для этого еще не создано надежных доверительных отношений, и пройдет немало времени, прежде чем их удастся сформировать. А если пока еще нет доверия, то о каком следовании может идти речь?

В результате **возникают «установочные конфликты», которые являются естественной частью приспособления семьи и ребенка друг к другу.** «Установочные конфликты», поначалу нарастая и учащаясь, после какого-то основательного кризиса и «разборок» постепенно становятся реже. Шаг за шагом, в том числе благодаря конфликтам происходит выстраивание границ допустимого, привыкание к взаимным потребностям и особенностям, привычкам и правилам поведения.

На этом этапе обычно заметно ухудшается поведение ребенка. Кстати, многие опытные приемные родители воспринимают это явление как благо — значит, ребенок перестал играть роль «удобного» и начал наконец привыкать к новому дому, к семье. Обостряются негативные чувства ребенка, которые поначалу могли затмеваться эйфорией. Он вдруг начинает остро переживать разлучение с родной семьей, смерть кого-то из своих близких, даже если это произошло очень давно. Ребенок нередко испытывает чувство вины перед родными родителями за то, что согласился пойти жить в чужую семью. Задача приемных родителей на этом этапе — помочь ему справиться с тяжелыми чувствами, пройти при необходимой поддержке небезразличных взрослых через все стадии горевания. Во время жизни в сиротском учреждении такой возможности попросту не было: ребенок там не мог расслабиться и стать уязвимым, приходилось носить боль в себе, не позволяя ей вырваться наружу. Сейчас, когда есть с кем ее разделить и от кого получить утешение, приходит время для проживания самых тяжелых чувств. По той же причине могут обостриться и разного рода болезни. Организм наконец выходит из максимального напряжения и получает долгожданное расслабление.

Если приемные родители обладают необходимыми качествами, знаниями и умениями, ребенок получит в семье то самое реабилитирующее пространство, в котором он так долго нуждался.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Маша с Романом усыновили ребенка, которому был всего один годик. Правда, от тяжелой адаптации маленький возраст мальчика семью не уберег. Весь год малыш плакал не переставая, не желая оставаться ни в кроватке, ни в манеже — только на руках у новой мамы. Маша ночи напролет носила приемного ребенка по квартире, а утром шла на работу. К мальчику приходила няня. По дороге Маша засыпала в метро, а вечером дома все начиналось сначала.

Две родные дочки, которым было тогда 4 года и 6 лет, остались фактически без мамы — на них у Маши уже не оставалось сил.

Ровно через год после усыновления старшая дочка внезапно начала болеть. Сначала думали, простуда, потом решили, что вирус. Но выздоровление не наступало, а врачи разводили руками. Дальше стало только хуже, тяжелые болезни сыпались на ребенка одна за другой: инфекционный мононуклеоз,

стафилококковая ангина, тяжелый бронхит, двустороннее воспаление легких. Одна больница сменяла другую. Девочка ни на что не жаловалась, стоически выносила процедуры, зато родители были в ужасе и оба чувствовали себя виноватыми. Особенно Маша. Она поставила под удар здоровье собственной дочери ради чужого ребенка! Маша уволилась с работы и теперь не покидала больниц — все время проводила со старшей дочкой, а супруг с помощью своей мамы вынужден был справляться с двумя младшими детьми.

Когда Маша в очередной, но не в последний раз, забрала дочку из больницы, она позвонила психологу. Контакт нашла через друзей — в те годы никакой системной поддержки приемных родителей еще не было. Нужно было справляться самим. В ответ на ее слезы и стенания женщина ответила только: «А чего же вы ждали? Сами совершили безумный поступок. Раньше думать надо было о собственных детях».

Забегая вперед, дети в семье Маши и Романа давно уже выросли. Стали взрослыми людьми, «переросли» болезни, нашли в этой жизни себя. У них все хорошо, но первые годы адаптации Маша и Роман до сих пор вспоминают с ужасом.

Вживание. Ребенок постепенно понимает и принимает правила семьи, привыкает к новым людям, к новому образу жизни. Его состояние улучшается: он перестает сильно тревожиться и начинает воспринимать новое место как свой настоящий дом. Правда, осложнения могут прийти откуда и не ждали — часто к этому этапу истощаются силы семьи. Могут заболеть или столкнуться с депрессией взрослые. Родные дети, на которых долгое время не обращали должного внимания, могут истощить внутренние ресурсы от такого положения вещей: у них может ухудшиться иммунитет, пропасть мотивация к учебе, появиться трудное, агрессивное поведение. Таким образом — разумеется, бессознательно — дети стараются всеми средствами вернуть внимание родителей к себе. История Маши и Романа как раз об этом — родная дочка начала болеть, поскольку, по сути, «потеряла» своих родителей. Можно ли было подобную ситуацию предотвратить? Конечно. Если бы супруги имели возможность качественно подготовиться к усыновлению и позаботиться о ресурсах своей семьи, о распределении нагрузки, возможно, об уходе мамы с работы заранее, тяжелые последствия можно было бы предотвратить. Но в те годы, когда случились эти события, школ приемных родителей еще не существовало, как и литературы, из которой можно

было узнать, чем воспитание приемных детей и связанная с ним нагрузка существенно отличается от воспитания родных детей.

Стабилизация отношений. Это финальный этап, который свидетельствует о завершении адаптации. Семья перестает ощущать жизнь как минное поле, появляется некая предсказуемость. Время от времени, как это было раньше, снова случаются моменты счастья, а все члены семьи принимают свои обновленные роли и более не сопротивляются им. **Если посмотреть на приемную семью с завершенной адаптацией со стороны, то кажется, что все друг на друга похожи — дети каким-то образом умудряются мимикрировать под своих родителей.** Приняты общие семейные и жизненные ценности, сформированы доверительные надежные отношения, каждый чувствует свою принадлежность семье, а на вопросы знаменитого теста Вирджинии Сатир о благополучии семьи «Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?», «Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?», «Быть членом вашей семьи весело и интересно?» все отвечают «ДА». В этот период на контрасте снова бывает эмоциональный подъем. Обостряется ощущение счастья — раньше оно никогда не было таким острым и ярким.

Что это значит? Что пора идти в детский дом за новым ребенком! Обычно именно так и шутят приемные родители, которые уже прошли через адаптацию. Хотя самое главное в этом деле — не торопиться.

Адаптация ребенка к новой семье происходит примерно в течение года, но сроки весьма индивидуальны. В некоторых случаях процесс может растянуться на годы. В любом случае хорошая новость состоит в том, что рано или поздно адаптация обязательно закончится.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В случае нашей семьи процесс адаптации растянулся на несколько лет, поскольку у нас не получилось следовать правилу, о котором говорят все без исключения специалисты, — необходимо дождаться завершения адаптации с одним ребенком и только после этого принимать другого. Маленькую Дашу мы удочерили в сентябре 2013 года, среднюю дочку Дашу забрали из детского дома в марте 2014 и в том же году, в декабре, приняли в семью Гошу.

Так сложились обстоятельства, что необходимо было его принять. Осложнением адаптации, помимо всего прочего, стало нежелание старшей Даши делить с кем-то новообретенную семью. Она сопротивлялась приходу Гоши всеми средствами. В тот день, когда нам всем нужно было ехать в опеку, чтобы оформлять документы на Гошу — Нэлла и Даша должны были написать согласия в присутствии специалиста, — Даша заявила, что никуда не поедет и ничего писать не будет.

— Если вы хотите этого урода забрать, я вам не дам! — кричала она.

— Как это не дашь? — я опешила.

— Согласие не напишу! Не нужен нам в семье этот алкоголик и вор!

— Тебе же помогли, — пролепетала я беспомощно, — и Гоше надо помочь.

Но Даша меня не слышала, она сидела, откинувшись на спинку стула и скрестив руки на груди.

— Тогда я заберу свое согласие на тебя! — неожиданно вмешалась Нэлла.

— Что?! — глаза у Даши полезли на лоб.

— Ты вынуждаешь, — спокойно сказала она.

Даша тогда кричала, что никогда не простит, что никакой Гоша в семье нам не нужен, что мы все сами скоро поймем и пожалеем об этом.

После такого начала странно было бы ожидать мира и гармонии в семье. Поначалу Даша игнорировала Гошу, всячески издевалась над ним, а он стоически терпел. Но для нас, родителей, ситуация стала гораздо хуже, когда Даша привлекла на свою сторону Гошу и они вдвоем стали «мстить» нам за все те трудности и беды, которые им довелось пережить еще до знакомства с нами.

Любое изменение состава семьи — это всегда серьезный стресс для семейной системы в целом. Знание о том, что адаптация — временное явление и обязательно пройдет, обычно помогает приемной семье выстоять и добавляет родителям ресурса.

Что значит для ребенка адаптация в семье?

Ребенок в период адаптации всегда переживает сильнейший стресс. Взрослым кажется, что ему несказанно повезло — из детского дома он попал наконец в хорошую семью. А для ребенка все это выглядит как нескончаемое испытание. В один момент вся его

жизнь изменилась, его словно отправили на другую планету безо всякой подготовки, и он теперь не знает, как жить. Раньше знал, а теперь — нет.

Что можно делать в доме, а чего нельзя? Как обращаться к новым родителям? Какие вещи можно брать, а какие нет? Когда позовут есть? Чего ждать от этой собаки? Что еще за бабушка с дедушкой? Где хоть одна привычная вещь, хоть один знакомый человек?

Кандидаты в приемные родители много говорят о своих страхах перед принятием в семью детей. Наши опасения прорабатываются в школах приемных родителей при поддержке специалистов, также нам помогают разобраться с эмоциями. Хотя это не мы меняем место жительства, теряем прежний уклад, всех близких и знакомых людей, не мы целиком и полностью отдаем себя на волю незнакомцев, которые намного больше, старше и сильнее. А что есть в это же время у сирот? «Вот тебе повезло, тебя забрали из детского дома в семью!» — твердят им. Если вдобавок к этому начинают требовать от детей признательности и благодарности, становится совсем уж невыносимо. Неудивительно, что ребенок не сможет справиться со своими чувствами. От напряжения он может перестать есть и спать, уйти глубоко в себя или, наоборот, станет сигнализировать о том, что ему плохо, слезами, криком, истериками. И, конечно, при этом ничего не объяснять, даже если может говорить. Он не в состоянии осознать своих чувств, ведь переживаний так много, что они просто выбивают его из колеи.

Если приемные родители качественно прошли подготовку, то они знают, что первый год — не показатель. **То, каким ребенок представляется семье в период адаптации, это еще не есть он сам.** Это лишь проявление того стресса, тех сильнейших чувств, с которыми он столкнулся.

Что ребенку может помочь? Максимальное спокойствие взрослых, которые рядом, их небезразличие и включенность, их чувствительность и гибкость. Готовность слушать и говорить, когда ребенок настроен общаться; готовность быть поблизости, но не навязываться, когда ребенок хочет побыть один. Бывает, что, наоборот, приемные мамы и папы строят гигантские планы в отношении только что пришедших в семью детей. Условно говоря, пытаются разом вылечить все болезни, нагнать учебу, научить его плавать, играть на скрипке и так далее. Это большая ошибка, которая мо-

жет обернуться серьезным ухудшением ситуации как для приемной семьи, так и для ребенка.

Первый год жизни в семье нужен для того, чтобы расслабиться, успокоиться, преодолеть стресс, прожить давние травмы, построить доверительные отношения. Если это получается, то семья уже на правильном пути!

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«Первые месяцы жизни в нашей семье Ваня заменил мне всех и вся. Я полностью погрузилась в отношения с ним, в новые материнские чувства.

По вечерам мы с Ваней подолгу болтали. Он плакал у меня на плече, проживал свои травмы, предательства, отвержения, а муж надеялся на вечера со мной и, не дождавшись меня, расстроенный, засыпал. В семье начались конфликты. Муж говорил: «Если бы я не был верующим человеком, то я бы от тебя ушел!» Действительно, в какой-то момент я могла потерять семью. Хорошо еще, дети были маленькими и привычными к тому, что у нас дома постоянно жил кто-то из сирот. Ваня их не смущал, наоборот, можно было с ним поиграть.

А он сам тем временем все больше и больше «захватывал» меня. Мы с самого начала сделали большую ошибку: не поставили в момент принятия подростка в семью никаких границ. Я даже не подумала очертить свое личное пространство. И вот ухожу, например, в туалет, а Ваня сидит под дверью и ждет, когда я выйду, как будто ему год. Он и внешне был маленьким, худеньким и истерики закатывал, как малыш. Мог даже укусить меня от прилива чувств. Самое удивительное, что поначалу меня это нисколько не беспокоило, только умиляло. Он казался мне идеалом.

Но спустя примерно два месяца я начала тяготиться и раздражаться. Мне хотелось личного пространства. Вдруг поняла, что слишком сильно его к себе привязала: он постоянно рядом.

Прошло еще четыре месяца, и мы взяли под опеку близкую подругу Вани из того же детского дома. Они еще там называли друг друга «брат» и «сестра», у них была какая-то безумная любовь. Она приезжала к нам в гости, и я подумала, что вот же они любят друг друга, нельзя их разлучать. Если честно, были и мысли о том, что подростки будут дружить, девочка оттянет на себя внимание Вани, а я вздохну свободнее.

Но время, когда она пришла к нам в семью, обернулось адом. Девочка и без того была зажатая, неуверенная в себе, стеснительная, а Ваня как будто хотел, чтобы она вообще исчезла: постоянно провоцировал и третировал ее.

Она плакала. Кажется, он чувствовал себя так, словно только-только обрел маму — я действительно стала заменой его погибшей матери, он почти сразу стал называть меня «мамой» — и тут же снова из-за этой девочки потерял.

Дальше так сложились обстоятельства, что к нам в семью пришли еще двое подростков. С ними, честно говоря, было намного проще, потому что мотивом принятия были уже не мои зашкаливающие эмоции, как с Ваней, а будущее пацанов. Им просто нужно было помочь. К тому же они все дружили между собой, у них сложился свой союз.

Однако Ваня продолжал изводить нас истериками. И вот в один день он устроил грандиозный скандал, пытаясь в очередной раз чего-то от меня добиться. Опущу детали истории — она слишком личная, но она стала переломной для нашей семьи. Ваня сильно изменился, и его отношение ко мне тоже.

Конечно, если бы я в свое время лучше подготовилась к принятию подростков, то многое на первом этапе сделала бы по-другому. Во-первых, сразу и четко были бы выстроены правила семьи, обязательные для всех. Во-вторых, с первых дней обозначила бы границы, и время для мамы с папой было бы святым, на него никто не мог бы посягать. Как и время на отдых для каждого родителя. В-третьих, точно было бы оговорено отношение к вере: «Если ты с нами, значит, к вере нужно относиться уважительно, никто не заставляет креститься, но будь вместе с семьей, ходи с нами в церковь». И, в-четвертых, я бы точно не начала задаривать подростков, покупая им дорогие вещи. Мы с мужем не позволяли подобного расточительства ни для себя, ни для родных детей, а с приемными подростками — особенно с Ваней — мне казалось, нужно компенсировать его прежние страдания и лишения. Но, кроме проблем и иждивенчества, это ни к чему не вело».

Что значит для приемных родителей адаптация ребенка в семье?

Серьезные изменения в жизни, эмоциональные всплески, сложные переживания — все это неизменно сопровождает адаптацию ребенка в семье. **Опытные родители заранее готовят себе «соломку» — группу поддержки, профильных специалистов, свободное время для себя лично и для отношений с мужем.** Но те, кто проходит через адаптацию впервые, обычно вкладывает всего себя в ребенка без остатка, пока не истощатся все силы. В этот период нам свойственно забывать о главном принципе родительства: «Кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка». Мы су-

ществуем на пределе возможностей, стараемся сделать все и сразу, чтобы помочь новому члену семьи.

На этом фоне бывает довольно сложно принимать трудное поведение детей, которое возникает естественным образом из-за стресса и проживания прежних травм. Еще сложнее — осознавать, что ребенок не ценит усилий приемных родителей. Нередко в первые дни и даже месяцы после прихода в семью дети требуют, чтобы их отвезли обратно в детский дом. Нетрудно себе вообразить, какие чувства могут вызвать подобные требования детей у приемных родителей: от «Мы не справились, мы плохие» до «Да как он смеет, неблагодарный, плохой».

Что же лежит в основе этого требования «Верните меня в детдом»? Это страх полной зависимости от малознакомых людей, стремление сохранить контроль над ситуацией («Я решаю, где мне быть» — потребность в безопасности), проверка отношений на прочность («Действительно ли я вам так нужен, что вы сможете меня удержать»). И наконец, ребенок просто может соскучиться по людям, которые заботились о нем. Специалисты советуют уточнить у ребенка, хочет ли он съездить в детский дом в гости или «насовсем», а потом предложить подумать до утра. Утром важно сказать ему: «Теперь твой дом — здесь, и мы хотим, чтоб ты жил с нами, но удерживать тебя насильно не станем». Если ребенок маленький, можно действовать еще более решительно: «Ты теперь живешь с нами, и мы тебя никуда не отдадим, а в детский дом мы съездим в гости через несколько дней, чтобы навестить твоих друзей и показать им твои новые фотографии».

Дети, пережившие утрату семьи, боятся повторения этого и в новой, приемной, семье. Иногда они провоцируют приемных родителей на разрыв, демонстрируя своим поведением двойственность — привязанность и отвержение одновременно, поскольку это именно то, что они пережили в своем опыте. Они колеблются между надеждой и страхом быть обманутыми снова, пытаются контролировать возникающие у них теплые чувства, поскольку знают, как взрослые могут злоупотреблять своей властью. Вспышки негативного поведения могут быть частью все того же процесса проживания утраты родной семьи, ребенок может тосковать и злиться. Дети таким образом могут демонстрировать, чему они научились в родной семье, их представления о том, как надо себя вести. Проверяют, до каких пределов они могут дойти в своем плохом пове-

дении, сохраняя принятие со стороны взрослых. У приемных детей бывает очень много оснований для того, чтобы вести себя «плохо», и это становится дополнительной нагрузкой для семьи.

Поэтому важно в самом начале договориться с самим собой о следующем:

- мы не ждем быстрых «результатов»;
- мы сосредоточены на изменениях к лучшему, замечаем и ценим их;
- мы обращаемся за помощью к психологам и другим специалистам.

Постепенно мы начнем лучше понимать своего ребенка, почувствуем себя увереннее. Ребенок, в свою очередь, начнет дорожить семьей. **Ощущение контакта с ребенком, взаимное понимание и теплые чувства — все это появляется по мере успешного решения проблем.**

Рано или поздно, но обязательно наступит равновесие, и дальнейшее движение семейной системы по стадиям жизненного цикла будет уже аналогично обычной семье с растущими детьми — с присущими ему кризисами подросткового возраста, уходом детей из семьи и так далее. Правда, все эти события будут переживаться сложнее, кризисы могут быть острее, учитывая сложное прошлое приемных детей. В них может появляться опасность разрыва отношений, поэтому снова потребуется помощь психологов и других специалистов службы сопровождения, которой ни при каких обстоятельствах не стоит пренебрегать.

Что стоит учитывать приемным родителям в период адаптации?

1. **У ребенка, особенно маленького, в учреждении был определенный режим, и лучше не торопиться его менять.** Желательно выяснить, в каком часу был подъем, завтрак, обед ужин и так далее. Первое время стоит придерживаться похожего расписания и в семье. Подростку важен контроль над ситуацией хотя бы в части еды — свободный доступ к холодильнику и к продуктам имеет большое значение. При этом семейные завтраки, обеды и ужины тоже нужны, как и оговоренное с подростком время отхода ко сну.

2. **Будет не лишним прояснить вопрос о предпочтениях ребенка в еде.** К сожалению, у многих детей с тяжелым детским опытом, как мы уже писали, бывают пищевые нарушения: они могут есть что-то одно, отказываться пробовать другое, могут переедать или, наоборот, не есть подолгу, могут прятать продукты. Первое время разумно учитывать их привычки, чтобы не провоцировать дополнительного стресса. Из личного опыта знаю, что самое трудное в этом вопросе — не нервничать и не беспокоиться, когда ребенок не ест. Но правда в том, что, если он до встречи с нами питался одним «Дошираком», ничего страшного не произойдет, если он еще немного его поест. Постепенно традиция совместной готовки, доброжелательная атмосфера за столом и вкусные блюда разбудят его интерес к другой еде.
3. **Не стоит заваливать ребенка, принятого в семью, подарками и всеми возможными материальными благами, даже если дети сами нас к этому подталкивают.** Особенно искусно делают это подростки. Важно помнить: ребенок, которому не хватало заботы и любви, пытается таким способом компенсировать травму заброшенности. Возможно, на несколько минут новая вещь станет для него утешением, но она точно не поможет его реабилитации. Дорогая одежда, игрушки, гаджеты, предметы роскоши по первому требованию — это путь к иждивенчеству. Нас же интересуют искренние отношения.
4. **Важно не давать ребенку эмоциональную перегрузку, не погружать в чрезмерные контакты с людьми.** Первое время хорошо бы ограничить встречи с другими взрослыми и с детьми и дать возможность привыкнуть к дому. Для контактов вполне достаточно тех, кто теперь живет с ребенком под одной крышей. Если у него даже на них нет сил, важно позволить ребенку провести определенное время в уединении, дать привыкнуть к изменениям.
5. То же самое касается сенсорной сферы маленьких детей — лучше **избегать резких и громких звуков, сильных незнакомых запахов, усиленных контактов** с незнакомыми ребенку косметическими средствами и средствами ухода. Что касается подростков, обычно они сами в состоянии сообщить, что им нравится, а что нет, стоит к этому прислушиваться.

6. **Если в семье есть домашние животные, необходимо быть особенно аккуратными** и постараться, чтобы знакомство произошло плавно, в доброжелательном ключе, при хорошем настроении всех участников процесса. Многие ребята, живя в детском доме, мечтали о собственном питомце. Но необходимо помнить, что у них не было такой возможности и не было опыта ухода за животными. Даже если ребенку 16–17 лет, важно проговорить все детали словами и первое время наблюдать за контактом — ради его безопасности и безопасности домашнего животного. Дети с опытом жестокого обращения могут бессознательно причинить вред питомцу.
7. **Если ребенку что-то особенно нравится в еде или удовольствиях, не нужно выдавать ему все сразу и в огромных количествах.** Умеренность и постепенность в это время для ребенка гораздо важнее нашего желания компенсировать ему все годы, проведенные в неблагополучной семье или в стенах детского дома.
8. **Важно в целом не перегружать ребенка впечатлениями на самом первом этапе.** Это касается и более старших детей. Дальние прогулки, поездки в семейные клубы, музеи, театры и на праздники подождут. Для начала хорошо бы познакомиться с домом. Лучше продумать принятие так, чтобы не пришлось отдавать ребенка сразу в детский сад или в школу, а позволить ему привыкнуть сначала к семье. В случае со школьниками стоит воспользоваться каникулами. Также имеет смысл воздержаться от летних лагерей до тех пор, пока дети не выстроят близких отношений с приемными родителями. Возврат в среду, похожую на ту, что была в детском доме, может спровоцировать серьезный «откат» назад в части отношений, поведения и даже развития.
9. **Доверие, внимание и искренний интерес к ребенку — основа успеха в адаптации.** Приемный ребенок, возможно, впервые в жизни должен почувствовать себя субъектом, убедиться, что его мнение важно, что его потребности учитываются. Все силы первое время должны быть направлены на формирование положительной эмоциональная связи, которая создается постепенно. Важно относиться спокойно и с пониманием к тому, что это займет многие месяцы и, возможно, годы.

10. **Первое время старайтесь быть с ребенком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза».** Говорите о том, что ему интересно, внимательно слушайте все, что он рассказывает, старайтесь не реагировать резко даже на самые страшные признания. Сохраняйте устойчивость и спокойствие (для этого необходимо следить за пополнением своих ресурсов). Если ребенок рассказывает ужасы своей прежней жизни, играет в игры, в которых воспроизводит травмирующее прошлое, воспринимайте это как бесценные знания о произошедшем с ним, записывайте увиденное и услышанное. Наверняка эти материалы пригодятся для последующей работы с психологом. Сочувствуйте ребенку, сопереживайте, говорите: «Как бы я хотел(а) оказаться тогда рядом с тобой, чтобы тебе помочь». Травматический опыт ребенка требует проработки, а она, как мы помним, начинается с признания травмы и с воспоминаний, которые выводятся в сферу осознаваемого.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Огромным ресурсом для нашей семьи в истории с Ваней стало то, что он оказался единственным приемным ребенком, который проникся православием. Он ходил с нами на службу, постился. Для него это стало ценностью, которую он унес в собственную молодую семью.

С другими приемными подростками в этом плане было не так. Некоторые даже пытались обесценивать традиции нашей семьи, высмеивать важные для нас вещи. В такие моменты бывало по-настоящему трудно. Да и в целом быть приемными родителями, конечно, очень непросто. Вы, как мама и папа, с самого рождения семьи формируете особый домашний климат, уважение друг к другу, традиции, определенную словарную культуру. И тут вдруг к вам в дом приходит новый человек — инородный для семьи, со своими привычками, своей лексикой и собственным видением мира, далеким от идеала.

Наша адаптация с Ваней длилась около двух лет. Он постепенно привыкал, дозревал. Стал жить самостоятельно, когда ему было уже 20 лет. Были времена, которые казались невыносимыми, но в итоге все с ним постепенно наладилось. Сегодня наш Ваня — взрослый самостоятельный человек. Так вышло, что он жил с нами дольше всех остальных приемных детей. И теперь я, вне всяких сомнений, ощущаю его своим старшим сыном. Ваня получил высшее образование в строительном институте, поступил в магистратуру, окончил и ее. Сейчас работает в строительной компании, быстро движется по карьер-

ной лестнице — уже руководит большой бригадой. Он встретил девушку, женился на ней, они венчались. Мы с ним очень близкие люди: постоянно созваниваемся, приезжаем друг к другу в гости, они часто со мной советуются.

С другими взрослыми приемными детьми мы тоже общаемся, но такой близости, как с Ваней, все-таки нет. Я держу их в поле зрения, я рядом, если нужно помочь, но чувства единства и родства не произошло. Это очень сложные для меня переживания. Иногда даже начинаю думать, зачем я в это ввязалась, почему не оценила здраво своих ресурсов и сил своей семьи. Ведь не смогла же справиться на все сто процентов. У меня до сих пор есть некое чувство вины.

Но с опытом и со временем я поняла, что мы дали приемным детям все, что смогли, начиная от внимания, заботы и заканчивая ресурсами для выстраивания жизненного пути. Дальше — их выбор.

Кстати, намного легче стало, когда удалось найти подходящий для меня метод воспитания. Я перестала строить завышенные ожидания, пришла к установке: хочешь — учись, не хочешь — твое решение; можешь — бери, не можешь — я подожду. А когда меня переполняют эмоции от того, что вытворяет тот или иной ребенок, я просто обнимаю его и молчу. Отчитывать, воспитывать в этот момент не пытаюсь. Если бывает слишком сложно и накатывает чувство отторжения, я обнимаю все равно — сначала через силу, а потом напряжение постепенно уходит. Это уже превратилось в привычку. Мне самой становится легче, негатив отпадает, и мы входим в фазу мира».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Любое изменение состава семьи — это всегда серьезный стресс для семейной системы в целом. Знание о том, что адаптация — явление временное, она обязательно пройдет, обычно помогает выстоять и добавляет родителям ресурса.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Капилина (Пичугина) М. В., Панюшева Т. Д.* Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка / М. В. Капилина (Пичугина), Т. Д. Панюшева. — 2-е изд. — М.: Никея, 2015. — 432 с.

- *Машкова Д.* Наши дети. Азбука семьи: [роман]. — М.: Эксмо, 2021. — 442 с.
- *Петрановская Л. В.* Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье / Л. В. Петрановская. — СПб.: Питер, 2015. — 160 с.

Список используемой научной литературы

- *Налчаджян А. А.* Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
- *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.
- *Розум С. И.* Психология социализации и социальной адаптации человека: [теорет. и эмпир. анализ ключевых проблем психологии социализации] / С. И. Розум. — СПб.: Речь, 2006 (СПб.: Типография «Наука»). — 364 с.

ЗАДАНИЕ 1. «КАК ИЗМЕНИТСЯ ВАША ЖИЗНЬ»

Цель задания: осознать, какие изменения произойдут после прихода ребенка в семью, и сформировать более реалистичный взгляд на адаптацию.

1. Пожалуйста, запишите ответы на вопросы, которые приведены ниже. Не торопитесь, дайте себя время на размышления.

   Как изменится ваша повседневная жизнь после прихода приемного ребенка в семью (режим дня, работа, прогулки, быт и тому подобное)?

   _____

   _____

   _____

   _____

   Как изменятся отношения в вашей с супругом(-ой) паре?

   _____

   _____

   Как изменится жизнь ваших родных детей, если они есть (их личное пространство, время общения с вами, новые обязанности родных детей и тому подобное)?

   _____

   _____

   Как изменятся ваши отношения с родителями и другими родственниками?

   _____

   _____

   Как изменится ваше отношение к себе?

   _____

   _____

2. Пожалуйста, обсудите с Напарником предстоящие изменения в вашей семье и выскажите свое отношение к ним.

ЗАДАНИЕ 2. «ЧУВСТВА ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА»

Цель задания: выявить связь между поведением ребенка во время адаптации и его чувствами, определить стратегию поведения приемного родителя.

1. Пожалуйста, прочтите фрагмент из книги «Наши дети. Азбука семьи», написанной от лица приемной мамы.

«У Даши появилась задача, которой она следовала неукоснительно, хотя вряд ли ее осознавала, — перестроить семью под себя. Она не желала допускать даже мысли о том, что родители — главные в этом доме. Не понимала, что именно на маме и папе держится семья, лежит ответственность за детей. Все это было пустым звуком, хуже того, мощным раздражителем — стоило заговорить о правилах и обязанностях, как возникал скандал. Дашу могла устроить только одна стратегия взрослого — полное подчинение ей. Я в ее картине мира предназначалась лишь для того, чтобы налаживать быт и исполнять желания. Даша планировала руководить мною, потому что весь опыт ее прежней жизни говорил о том, что нельзя делать взрослого главным, нельзя признавать его силу и первенство, потому что рано или поздно он не справится с ответственностью и исчезнет.

Стратегия выживания, которая въелась в подкорку, твердила ей: «Контролируй и управляй, иначе не выживешь». С четырех лет Даша сама ухаживала за мамой и братом, заботилась о них и кормила, потому что часто мама под воздействием препаратов забывала поесть. Когда в доме заканчивались продукты, маленькая Даша шла в лес, собирала грибы и щавель. С пяти лет она готовила для себя, для мамы с братом и как умела прибирала их комнату в коммуналке. В родной семье она была главной, все держалось на ней. Само собой, там Даша обладала неограниченной властью и за все в доме несла ответственность. Как я ни пыталась ее переубедить, ничего не помогало. Даша считала себя виноватой даже в том, что мама попала в тюрьму: не уследила за ней, не сумела вовремя перехватить «траву» на контрольной закупке. Второй раз подобной ошибки допустить было нельзя. Взрослые слабые. Она сильная. Так что важно не ослаблять контроль. Даша боролась за власть и влияние в новой семье так, словно это был вопрос жизни и смерти, — по-другому она просто не могла. Умом я понимала, что эта стратегия выжива-

ния — классическое нарушение, которое принято называть «перевернутой привязанностью». А на практике мне все реже удавалось реагировать на провокации так, как это должен делать подготовленный ресурсный родитель».

2. Пожалуйста, ответьте на вопросы ниже:

   По какой причине Даша пыталась присвоить себе контроль над новой семьей?

   _____

   _____

   Что мешало Даше принять на себя роль ребенка?

   _____

   _____

   Как сказывалось чувство вины на ее поведении?

   _____

   _____

   Какие чувства испытывала Даша в новой семье?

   _____

   _____

3. Пожалуйста, напишите 5 правил поведения достаточно хорошего приемного родителя в условиях адаптации.

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

4. Запишите свои выводы о влиянии истории ребенка на его адаптацию в семье, а также о правилах поведения родителей, которые помогут семье сохранить устойчивость. Поделитесь своими мыслями с Напарником.

   _____

   _____

ЗАДАНИЕ 3. «Чувства приемных родителей»

Цель задания: проанализировать, какие чувства может вызывать у приемных родителей поведение ребенка, и найти способы их регуляции.

1. Пожалуйста, перечитайте фрагмент из книги «Наши дети. Азбука семьи» из Задания 2. Запишите, какие чувства могли испытывать приемные родители Даши в период адаптации девочки в семье.

2. Какие способы регуляции эмоций вы бы порекомендовали приемным родителям Даши?

3. Обсудите возможные чувства приемных родителей во время адаптации детей со своим Напарником.

Урок 15

Почему приемные дети плохо себя ведут и что с этим делать?

«Трудное поведение» приемного ребенка. Методы воспитательного воздействия. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Маша попала в приемную семью в возрасте двух лет. Родной маме было всего 17 лет, когда девочка родилась, и она отказалась от нее сразу после рождения. Из истории мамы мало что известно, только ее возраст и имя, а также то, что за девушкой в роддом не пришли родители. И вообще не пришел никто — значит, не было рядом никакой поддержки для воспитания ребенка.

После больницы Машу перевели в дом ребенка, откуда ее уже забрали Инна и Вадим.

Инна вспоминает, что в первые месяцы с удивлением наблюдала, как Маша раскачивается в кроватке — утешает сама себя. Иногда девочка выгибала спинку, едва слышно кряхтела, возилась, но почти никогда не плакала. Засыпала она с большим трудом — долго ерзала, прежде чем ей удавалось уснуть. Маша отставала в физическом и умственном развитии. Она поздно пошла, а речь стала появляться только ближе к трем годам. Специалисты, наблюдавшие девочку, говорили о последствиях перенесенной депривации в младенческом возрасте. Делали массажи, проводили терапию — помогали восстановлению и развитию высших психических функций.

Инна старательно соблюдала все рекомендации специалистов: она была очень последовательной и структурированной приемной мамой. Казалось, вот-вот все должно наладиться, столько уже вложено сил. И действительно, девочка перестала раскачиваться в кроватке перед сном — хотя бы с яктаци-

ей справились! Но, когда Маше исполнилось три годика, Инна столкнулась с новой, совершенно неожиданной проблемой. Приемная мама заметила, что девочка начала успокаивать себя, залезая ручками в трусики и мастурбируя. Для Инны это был шок. В ее семье тема мастурбации была неприемлемой, подобное поведение считалось греховным.

В тот момент Инна отдалилась от Маши эмоционально, да и физически тоже. Ей никак не удавалось принять эту, по ее мнению, ужасную привычку, которая неизвестно как появилась у маленькой девочки. Она стала меньше брать ее на руки, могла резко отреагировать на истерику Маши. Инна чувствовала усталость, но, несмотря на это, продолжала заботиться и обеспечивала девочку всем, чем необходимо.

Вадим, несмотря на то что проводил большое количество времени на работе, тоже старался участвовать в заботе о Маше. Порой приходил домой пораньше, читал с девочкой книги, укачивал ее перед сном.

О новой проблеме он ничего не знал — Инна так и не смогла ему сказать.

Какие виды «трудного поведения» бывают у приемного ребенка?

«Трудное поведение» ребенка — это поведение, с которым нам, взрослым, тяжело, а порой и невыносимо. Сложно с ним смириться, нелегко его исправить. Мы теряем покой, не спим ночами и думаем, что нам делать. Так бывает с родными детьми — об этом подробно написано в Части IV книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». Эта Часть так и называется «Трудное поведение».

И так очень часто бывает с детьми приемными/усыновленными. О причинах их «трудного поведения» мы уже довольно много писали раньше. Его истоки рассматриваются в уроках, посвященных истории ребенка, его психологическим травмам, опыту жестокого обращения, нарушениям привязанности, депривации. Мы еще будем говорить о причинах, связанных с ними, в Уроке, посвященном ошибкам приемных родителей.

А здесь рассмотрим, пожалуй, наиболее трудные случаи.

Одно дело, если ребенок просто врет и ворует, это случается с каждым. Если возникают такого рода вопросы, рекомендуем перечитать соответствующие уроки из книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». Но если ребенок ведет себя так, что это представляет

опасность для его жизни и здоровья? Что делать в таких ситуациях нам, приемным родителям, и когда совершенно точно нужно обращаться к специалистам?

Давайте для начала посмотрим на возможные формы проявления «трудного поведения» именно приемных детей:

- яктация (раскачивание) как следствие депривации;
- сосание пальцев, засовывание предметов в рот;
- энурез, энкопрез;
- нарушение пищевого поведения;
- протестное и манипулятивное поведение;
- аутоагрессия, суицидальное поведение;
- детский онанизм;
- сексуализированное поведение;
- зависимости;
- ложь;
- агрессивное поведение;
- проблемы в учебе;
- воровство;
- замкнутость.

В истории Маши мы видим последствия материнской депривации. Девочка успела несколько месяцев пролежать одна в больнице, а потом еще некоторое время провести в доме ребенка, где у нее не было близкого и безопасного взрослого. Как мы с вами уже прекрасно знаем, пространство больничной палаты или дома малютки не способно удовлетворить базовые потребности ребенка. Даже если персонал заботлив, у одной и той же няни нет никакой возможности постоянно носить на руках одного и того же ребенка, откликаться каждый раз на плач этого младенца и удовлетворять именно его потребности. Персонал работает посменно. Детей в доме ребенка много — там была не одна только Маша. Надежную привязанность в таких условиях сформировать невозможно. Тогда на помощь ребенку, которому просто нужно выжить в состоянии депривации, приходят такие способы самоуспокоения, как раскачивание, сосание пальца и прочее.

Если нет мамы, нет ее рук и ее груди, приходится самому как-то справляться.

Почему важно помнить об «айсберге поведения»?

Одной из самых наглядных иллюстраций связи «плохого» поведения ребенка с его тяжелыми чувствами и неудовлетворенными потребностями является айсберг. **Поведение — это лишь то, что мы видим на поверхности, а под ним, в глубине, скрываются сложные чувства, переживания и боль ребенка.** Когда он плохо себя ведет? Когда лишен чувства безопасности, ощущает себя нелюбимым, непринятым. Когда он понимает, что неважен; когда теряет контроль над ситуацией и оказывается в беспомощном положении; когда горюет, переживает потерю, боится и не может справиться с чувствами.

Могут быть и причины другого толка, связанные с физическим состоянием ребенка или особенностями его развития. Например, он голоден, устал, у него болит живот, ему нужно в туалет. Или он перегружен, не справляется с заданиями, которые дают ему взрослые. Задержка развития тоже, разумеется, влияет на поведение, и это касается практически всех приемных/усыновленных детей. Для детей, переживших сенсорную депривацию, проблемой становится и обилие стимуляции: слишком много образов, звуков, отвлекающих моментов. Все это ощущается им как небезопасность.

«Трудное поведение» — это всегда сигнал SOS: «Мне нужны понимание и поддержка!» Ребенок хочет, чтобы ему протянули руку помощи. Чувства и потребности детей — это то, что в первую очередь должно быть принято во внимание в любой ситуации «трудного поведения».

Как отличить норму сексуального поведения от сексуализированного?

В истории Маши мы видим проявление так называемого детского онанизма. Это довольно частое явление среди детей с опытом сиротства, которое может быть рассмотрено как в рамках проявления сексуализированного поведения, так и отдельно. Нередко приемные родители, впервые столкнувшись с детской мастурбацией, испытывают шок и отвращение — как и наша героиня Инна.

Но **проблема в том, что мы ничем не сможем помочь ребенку, начав его отвергать.** Поэтому первым шагом всегда будет изменение собственного отношения к происходящему. Ребенок не виноват. Он не

выбирал этот способ самоуспокоения — всему виной депривация и пережитые психологические травмы. С ними нам и предстоит работать.

Для начала важно отказаться от негативной оценки происходящего. Ребенок не «испорченный», «греховный» или «плохой». Такие распаляющие мысли мы будем останавливать, не давая им развиться. Вместо этого **подготовим простое описание проблемы, которое включает причины «трудного поведения» ребенка и его детализацию: когда, как часто, в чьем присутствии, где и что именно происходит.** В финале описания важно сосредоточиться на том, что изменится, если ребенок перестанет себя так вести, а заодно и на целях, которые мы перед собой поставим.

Например, если бы Инна училась вместе с нами в школе приемных родителей, то при столкновении с «трудным поведением» Маши могла бы подготовить примерно такое описание обнаруженной проблемы: «Маша успокаивает себя перед сном тем, что трогает свои гениталии. Она долго не может уснуть. Причина бессонницы в том, что ранний период жизни девочка провела в одиночестве, без мамы, и теперь страдает от последствий депривации. Маша трогает себя каждый вечер в моем присутствии. Если Маша перестанет так делать, мне будет намного спокойнее, но при этом девочка утратит единственный способ снижать свою зашкаливающую тревожность. Цель — найти другие способы успокоения Маши перед сном. Будем последовательно пробовать теплую ванну, расслабляющий массаж, качание на ручках, музыку для медитаций и обратимся за помощью к специалисту».

Благодаря такой работе будет намного легче посмотреть на проблему объективно, безоценочно и увидеть ситуацию в целом, а заодно и подготовиться к тому, чтобы рассказать о происходящем специалисту.

Сексуализированное поведение — это всегда результат пережитой ребенком травмы. Даже когда ребенок попадает в приемную семью, уже находится в ситуации безопасности и заботы, он не способен сразу перестроить свою нервную систему. Мы уже говорили о том, как произошедшие негативные изменения мешают здоровой работе мозга. На преодоление этого неблагоприятного опыта, на восстановление может уйти много лет. Возможно, если бы Инна смогла справиться со своими чувствами и взглянуть на ситуацию более рационально и последовательно, как мы описали, это бы помогло Маше. В любой сложной ситуации мы, приемные родители,

должны записать ответы на следующие фактические вопросы: «Что делает ребенок?», «Когда он это делает?», «Как часто он это делает?», «В чьем присутствии он это делает?», «Для чего ребенок это делает, какую проблему он решает таким способом?», «Что изменится, если он перестанет это делать?», «Как помочь ребенку справиться с проблемой?», «Какую цель я ставлю перед собой как приемный родитель?». Пока мы не проделаем эту работу, не будет никакой возможности двигаться вперед по пути реабилитации ребенка.

Специалисты выделяют три степени тяжести сексуализированного поведения. Первая — когда дети демонстрируют знания в области сексуальных отношений, которые не соответствуют их возрасту, а также проявляют большой интерес к этому (сексуальная озабоченность). Вторая — дети совершают сексуальные действия, направленные на самих себя (мастурбируют, демонстрируют другим интимные части тела и так далее). Третья — дети вовлекают в сексуальную активность других детей или взрослых, при этом с их стороны могут возникать агрессивные проявления. При любой из этих стадий причины могут быть в острой потребности ребенка в любви и ласке, в невыносимом чувстве одиночества, в тревоге и беззащитности.

К сожалению, причиной запуска сексуализированного поведения, как мы уже отмечали, может быть опыт сексуального насилия, перенесенный в прошлом. Ребенка могли заставлять угрозами, поощрять наградами, уговаривать лаской или просто делать из него свидетеля сексуальных отношений взрослых. Все это одинаково разрушительно для психики детей.

Сексуальная расторможенность может также сигнализировать о болезнях ребенка — умственной отсталости и других серьезных отклонениях в развитии.

По сути, сексуализированное поведение приемного/усыновленного ребенка становится одним из самых тяжелых испытаний для приемных родителей. Нередко для нас эта тема в принципе табу, запрет, признак порока. Но если нам не удается справиться с собственным страхом, стыдом, отвращением к ребенку, злостью на него, то ситуация становится крайне опасной. Она может вылиться в отвержение ребенка и даже в эмоциональное или физическое насилие над ним. Не получая принятия и поддержки от приемного родителя, ребенок усилит свое негативное поведение — ему придется снижать многократно возросшую тревожность. Разуме-

ется, подобного никак нельзя допустить. **Поэтому прежде, чем заняться решением проблем ребенка, необходимо обратить внимание на себя: укрепить свои ресурсы, заручиться поддержкой близкого взрослого (супруга, например), обратиться за консультацией к специалисту.** Иначе все это может привести к отказу от ребенка и его возвращению в детский дом. И чем мы тогда ему помогли? Как улучшили его жизнь?

Если ребенок проявляет сексуализированное поведение в более старшем возрасте, чем это описано в истории Инны и Маши, алгоритм анализа и действий приемного родителя все равно не меняется. Только в этом случае приемной маме или приемному папе (в зависимости от пола ребенка) нужно еще уметь говорить на тему сексуальности с самим ребенком в соответствии с его возрастом. Говорить открыто и уважительно, не стыдя. И, главное, удерживая в голове причины подобного поведения: депривация, неудовлетворенные потребности, тяжелые чувства и, возможно, опыт насилия.

Часто под сексуализированным поведением лежит **потребность в безопасности**. Тогда приемному родителю важно помочь ребенку сформировать чувство защищенности, удовлетворить его потребность в безопасности. Сделать общение максимально открытым, понятным, проговаривать с ребенком все действия и чувства словами, учить его самого озвучивать свои чувства и потребности, вернуться к правилам поведения в семье и в образовательных организациях.

Еще одной причиной часто бывает потребность в **принятии и любви**. Необходимо обеспечить проявление бескорыстного интереса к ребенку со стороны значимых взрослых, дать ему почувствовать заботу, предложить необходимый тактильный контакт, обучить вербальному выражению своих чувств и потребностей, увеличить время совместной деятельности с ребенком.

Если ребенку не хватает **признания** или он видит во множественных сексуальных контактах самореализацию, здесь необходимо обеспечить ему(ей) интересное «хобби», создать ситуацию успеха, не забывать хвалить и поощрять.

Если ребенок не имеет адекватных **навыков межличностного общения** (а это практически всегда так, когда речь идет о приемных/усыновленных детях), то нашей задачей становится целенаправленное обучение «навыкам хороших коммуникаций» (мы их описываем подробно в Уроке 19 «Какие ошибки воспитания допускают при-

емные родители?»). Это и «Активное слушание», и «Я-сообщения», и «Пять шагов решения конфликтных ситуаций», и многое другое. Если наш ребенок не может адекватно общаться, это проявляется в опасном неумении отказывать, противостоять давлению сверстников, озвучивать свои эмоции, обращаться с просьбой, принимать отказ или критику, соблюдать границы и так далее.

Здесь хорошим подспорьем для нас станет алгоритм из пяти шагов:

1. Находим хорошую замену прежнему плохому навыку. Например, наш ребенок не умеет говорить «нет». Вследствие насилия закрепились негативные установки: «от меня не убудет», «нельзя отказывать старшим», «со мной не будут дружить» и так далее. Наша задача — повысить его самооценку, убедить в том, что он важен, нужен, любим. И имеет полное право говорить «нет». Важный момент — это право должно сначала закрепиться в семье.
2. Мы описываем ребенку достоинства нового навыка — какая польза будет от овладения им. Варианты «тебе это в жизни пригодится», «так принято» не подходят. Ищите потребности самого ребенка. Например, «Ты научишься делать только то, что хочешь сам», «Ты почувствуешь себя значимым, любимым» и так далее.
3. Применяем метод освоения навыка: объяснение, демонстрация, совместная деятельность, самостоятельная деятельность под руководством, многочисленный повтор, самостоятельная деятельность с последующей рефлексией результата. То есть научиться говорить «нет» ребенок должен сначала в семье. Например, вы берете за правило спрашивать разрешения каждый раз, когда хотите ребенка обнять. Объясните, что его тело принадлежит только ему и никому больше, что только он сам решает, кого и на какое расстояние к себе допускать. Если он не хочет объятий от вас в данный момент, то должен сказать «нет». Подойдет в качестве тренажера и любая другая бытовая ситуация, которая позволяет ребенку научиться отстаивать свои границы.
4. Подбор поощрения. Очень важно, чтобы поощрение было значимым для ребенка. Во-первых, хвалите, когда он только пытается, и хвалите, когда у него получается. Во-вторых, спросите самого ребенка, какую награду за успехи освоения нового навыка он хотел бы получить — обсудите варианты, выберите приемлемый.
5. Применение логических и естественных последствий. Если после успехов происходит регресс поведения, а этого следует ожидать,

так как прошлые навыки очень прочны и реализуются на бессознательном уровне, необходимо дать прочувствовать ребенку логические и естественные последствия его поведения. Не ругать, не стыдить, а сочувствовать его срывам и разделять с ним негативные чувства, которые он будет испытывать.

Если ребенок перенес **опыт физического, эмоционального, сексуального насилия и пренебрежения нуждами (все это возможные причины сексуализированного поведения), то к поведенческим методам поддержки необходимо добавить психологическую терапию.** Психологическую помощь жертвам насилия можно разделить по следующим аспектам:

- по длительности и задачам психотерапии — кратковременная и долговременная;
- по форме — групповая и индивидуальная;
- по подходам — когнитивный, бихевиоральный, системная семейная психотерапия, аналитическая (в том числе теория объектных отношений), психодрама, арт-терапия (игротерапия), специфические методы для уменьшения тревоги (релаксация, глубокое дыхание, имаготерапия, десенсибилизация, неспецифическая терапия — игры с водой и песком и так далее).

Длительность, форму работы и подход определяет специалист после диагностики ребенка/подростка и оценки семейной ситуации. **В сотрудничестве со специалистом приемный родитель может выстроить наиболее ресурсные способы поддержки ребенка и себя при столкновении с самыми сложными задачами.**

Что такое самоповреждающее поведение?

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Вера пришла в семью Натальи в возрасте 13 лет. Это была уже третья семья Веры. Из родной ее забрали в возрасте трех лет. В доме ребенка Вера пробыла полгода. Затем ее забрали приемные родители, которые воспитывали девочку до 12 лет. Потом случился отказ.

«Все было в начале хорошо, а потом началась школа», — вспоминает Вера на консультации у психолога прежнюю приемную семью. Она была там млад-

шей, кроме Веры были еще две старшие девочки. Девочка росла активным и любознательным ребенком, но обучение давалось ей с трудом. Усидеть на месте и выучить что-либо было непосильной для нее задачей. В медицинской карте Веры стояли синдром гиперактивности и дефицита внимания, а также задержка умственного развития легкой степени. Девочка старалась изо всех сил. До второго класса даже училась на хорошие оценки. Диагноз «задержка умственного развития» сняли на комиссии.

Но, когда в школе внезапно началась травля, Вера сдалась: «Я шла в школу и заранее знала, что меня там ждет только плохое. А потом возвращалась домой и знала, что меня будут ругать за школу. Это был замкнутый круг». Вера катастрофически не успевала в школе, выкручивалась, как могла. С третьего класса она научилась списывать домашние задания и врать. С четвертого класса стала отказываться ходить в школу. А в пятом она делала вид, что уходит учиться, ждала, когда взрослые уйдут на работу, и возвращалась домой, чтобы сидеть в телефоне или спать.

Конфликты в семье стали невыносимыми, приемные родители не знали, что делать. «Я знала, что они меня ненавидят, я была ничтожеством. Не то что старшие сестры. Я сама себя ненавидела», — говорила она. В 12 лет Вера впервые порезала себя: «Это было после очередной ссоры. Я чувствовала, что больше так не могу. Я хотела, чтобы это все закончилась и хотела наказать себя». После нескольких порезов на бедре лезвием от точилки Вера испытала облегчение. Как будто боль престала быть внутри нее, а стала вполне реальной, объяснимой. Вид крови успокоил девочку, и это стало ее обычным способом справляться с возникающими трудностями: произошел конфликт с родителями — порезалась, получила плохую оценку — порезалась, поссорилась с подругой — снова рана.

Поначалу порезы удавалось скрывать, но их становилось все больше, и девочке пришлось носить одежду с длинными рукавами и брюки даже в жару летом. В один из дней приемная мама зашла в ванную и увидела Веру в одном нижнем белье. Это стало последней каплей. Приемные родители не сумели помочь ребенку, когда самоповреждающее поведение только запустилось, и тем более не смогли и не захотели помочь сейчас. Случился возврат. «Я знала, что так будет: рано или поздно они откажутся от меня. Поэтому не удивилась и спокойно приняла их выбор», — объяснила девочка.

С помощью благотворительного фонда Вере довольно быстро нашли новую приемную семью. Это оказались профессиональные, подготовленные и ресурсные приемные родители. Забрав Веру, они сразу же обратились к врачу-психиатру, а также нашли для нее специалиста, работающего с самоповреждающим поведением у подростков. Девочке поставили новый

диагноз — им оказалась депрессия средней тяжести. После начала приема медикаментов и работы с психологом Вере потребовался год для того, чтобы справиться с симптомами расстройства. Оказалось, что ее постоянное желание спать и невозможность сосредоточиться в школе были симптомами депрессии. Благодаря пониманию и поддержке приемных родителей, а также грамотной индивидуальной и групповой терапии Вере удалось справиться. «Три года, 2 месяца и 4 дня: показывает мой счетчик самоповреждений. Я больше не хочу резать себя, я справилась. Сегодня написала об этом в наш закрытый чат, ребята поздравили», — делится Вера на консультации психолога.

Это был трудный путь. Теперь Вера хорошо знает триггеры, способные привести ее к срыву. Также Вера научилась принимать себя и заботиться о себе. Она теперь умеет просить о помощи и доверять окружающим. В этом большая заслуга ее новых значимых взрослых.

Самоповреждающее поведение приемных подростков — довольно частая причина обращений за психологической помощью. Приемных родителей оно, как правило, пугает. Люди находятся в растерянности и страхе за жизнь и здоровье ребенка. Многие не знают, как говорить с детьми о самоповреждениях. Некоторые бессознательно реагируют агрессией и обвинениями, пугают последствиями. Другие могут довольно долго отрицать опасность ситуации, успокаивать себя тем, что это только способ привлечь к себе внимание. Как следствие, возникает выжидательная или, наоборот, гиперконтролирующая позиция. Ни та ни другая стратегия, к сожалению, не оказывает ребенку необходимой поддержки.

О чем в принципе может идти речь в рамках самоповреждающего поведения? О порезах, проколах, ожогах, выдирании волос, навязчивом пирсинге, чрезмерных татуировках, чрезмерных физических нагрузках, участии в драках, отказе от гигиены, отказе от еды и многом другом — то есть о любом намеренном нанесении ущерба своему телу. Такие действия не представляют смертельной угрозы и призваны уменьшить душевные страдания, снять тревожность, справиться с хроническим стрессом. Они «помогают» подавить тяжелые переживания, болезненные воспоминания, смириться с ситуациями, с которыми трудно справиться, с невозможностью контролировать свою жизнь. Именно это мы и видим в исто-

рии Веры: девочка находит один-единственный выход для своей эмоциональной боли. Она преобразует ее в боль физическую, с которой, конечно же, проще совладать. Например, с помощью перекиси водорода и пластыря. Но где тогда взять лекарство от душевных ран? Что может стать пластырем, который остановит чувство вины, стыда, злости и грусти? Здесь простых снадобий нет. Тогда самоповреждающее поведение повторяется раз за разом и превращается в зависимость.

Опираясь на пример из жизни Веры и на многие другие подобные истории из практики специалистов, самоповреждающее поведение подростков можно рассматривать как способ:

- выразить то, что трудно сформулировать словами;
- сделать реальными некоторые чувства и мысли;
- сделать эмоциональную боль физической;
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
- вернуть себе ощущение контроля;
- сбежать от травмирующих воспоминаний;
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться;
- наказать себя — за неподобающие поведение, чувства или мысли;
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности;
- создать повод для заботы о себе и своем теле;
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их.

Данное перечисление приведено из методического материала «Что такое самоповреждающее поведение?» психологического центра «Перекресток». Если вы как приемные родители уже столкнулись или когда-то столкнетесь с подобной проблемой в своей семье, рекомендуем обратиться за помощью к специалистам этого центра.

Желание нанести себе повреждения запускается триггерами. Ими могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции. Исследуя их вместе с ребенком и с помощью помогающего специалиста, мы начинаем понимать, как предупредить срыв и найти альтернативные способы справиться с ситуацией.

Что важно на этом пути?

1. **Как обычно, первый шаг — это осознать проблему и отделить ее от личности ребенка.** Самоповреждение — это прояв-

ление болезни, с которой ребенок может справиться только при поддержке родителя и при помощи специалиста.

2. **Обсудить с ребенком продуктивные способы преодоления трудных жизненных ситуаций** — узнать, что еще помогает ему чувствовать себя лучше, рассказать о своих способах справляться со стрессом, озвучить рекомендации специалистов и советы из научной литературы.
3. **Начать обучать ребенка новым навыкам иного решения проблем.**
4. **Учить ребенка говорить открыто и ясно о своем эмоциональном состоянии.** Для этого постоянно подавать пример — говорить о своих эмоциональных состояниях, проговаривать собственные чувства.
5. **Развивать навыки межличностного взаимодействия.** И через пример приемных родителей, и путем целенаправленного создания навыка (как мы прописывали выше). Хорошим подспорьем в этом деле для подростка может стать групповая работа с психологом, направленная на развитие навыков коммуникации.
6. **Важную роль при коррекции самоповреждающего поведения играет семейная терапия, основанная на теории привязанности.**

Ну и самое главное.

Во-первых, как и в ситуации с сексуализированным поведением, важно не паниковать. Наша сильная реакция, как мы писали выше, может только усугубить ситуацию. Ребенок должен опираться на нас как на устойчивых взрослых. Это позволит ему быть открытым в отношениях с нами.

Во-вторых, помнить, что самоповреждающее поведение (как и сексуализированное поведение) — это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями. К сожалению, в большинстве случаев подобное поведение подростка может сопровождаться и суицидальными мыслями. Поэтому важно не тянуть, а обращаться к специалистам за помощью. Мы уже упомянули центр «Перекресток». Другие помогающие центры вы можете найти самостоятельно в интернете, опираясь на отзывы, — сегодня подобные ресурсные центры, к счастью, появляются во многих регионах.

Что такое расстройство пищевого поведения у приемных детей?

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Маша росла, ее способы самоуспокоения менялись. В 5 лет она уже хорошо понимала, что нельзя трогать себя при маме — это стыдно, это грех. Мама будет расстраиваться и ругаться. Маша очень любила маму и не хотела ее расстраивать, поэтому изо всех сил останавливала себя.

Когда Маша не разрешала себе трогать себя, ей всегда снились кошмары. Она пугалась, кричала во сне и просыпалась. Чтобы не было так страшно, она приходила ночью в кровать к родителям, просилась остаться с ними до утра. Инна не разрешала, а Вадим жалел девочку и оставлял ее в родительской спальне.

В семье начались из-за этого разногласия. Усталость родителей накапливалась из-за напряжения и бессонных ночей. Инне казалось, что Вадим не поддерживает ее авторитета перед дочерью, что ребенку нужны границы. Мужчина же говорил о том, что Маша получает слишком мало заботы и поддержки. Да и он тоже — уже и забыл, когда жена была с ним нежна и ласкова. Маша чувствовала, что мама и папа ссорятся из-за нее, и чтобы не ухудшать ситуацию, перестала ходить к ним в спальню.

На фоне переживаний родителей она нашла для себя новый способ успокоения. Теперь перед сном она ждала, когда все уснут, потом шла в кухню, открывала холодильник и ела. Еда стала ее новым спасением. Она ела всякий раз, когда чувствовала усталость или грусть, когда не могла уснуть или ей было скучно.

В школу Маша пошла, как и все дети, в 7 лет. Очень старалась быть хорошей ученицей, чтобы не расстраивать маму с папой. Но несмотря на все усилия и на облегченную программу обучения, уроки давались девочке с большим трудом. Чтобы справиться с переживаниями, приходилось еще больше есть.

Инна заметила возрастающий аппетит Маши и стала контролировать ее питание. Она закрывала на ночь холодильник, запрещала девочке ходить на кухню без спроса. Маша стала воровать еду и прятать ее в своей комнате. Порой она забывала о запасах, и тогда они портились.

У Инны заканчивались силы и терпение. Отношения с Машей становились все более напряженными. К 12 годам девочка уже сильно поправилась, и дети в школе стали дразнить ее «жирной коровой». У Маши тогда впервые появились суицидальные мысли, каждую минуту она страдала от ненависти к себе.

Маша снова старалась угодить родителям и стала искать способ похудеть. Девочки в школе подсказали, что нужно вызывать у себя рвоту после каждой еды, и скинули ссылки на какую-то группу.

Так Маша начала свой путь к расстройству пищевого поведения.

Мы уже не раз касались этой темы и будем говорить о ней снова. **Нарушение пищевого поведение — это частое последствие институционального опыта и опыта жизни в неблагополучной семье.** Пища нередко становится единственным способом успокоения для ребенка с тяжелой историей потерь. Он уже знает, что все самое важное может исчезнуть в любой момент — взрослые могут предать, умереть, его могут забрать из родного дома, перевести в другое учреждение — и только еда, где бы он ни был, останется стабильной.

Когда мы приняли в семью 13-летнюю Дашу, она выражала это внутреннее убеждение так: «Доверять в этой жизни можно только еде. ЕДА НЕ ПРЕДАСТ». С похожей уверенностью живет, к сожалению, немало пострадавших от негативного опыта детей.

Что происходит в ситуации пищевых нарушений с ребенком? Он перестает чувствовать насыщение, потому что пытается утолить едой не только физический, но и эмоциональный голод. Расстройство пищевого поведения (РПП) является психическим заболеванием.

У подростков РПП характеризуется, как правило, 3 видами расстройств:

- **Нервная анорексия.** Отказ от пищи, снижение массы тела.
- **Нервная булимия.** Чрезмерное потребление пищи с последующим принудительным очищением желудка и приемом слабительных.
- **Компульсивное переедание.** Потреблением большого количества пищи, повышение массы тела.

Специалисты выделяют следующие причины РПП среди подростков:

- Перенесенные ребенком травматический опыт потерь и опыт жестокого обращения;
- Критика со стороны значимых взрослых и окружающих. Дополнительная пропаганда худого тела с экранов телевизоров или глянцевых журналов;

- Неправильное питание. В рационе подрастающего человека должно быть определенное количество белков, жиров и углеводов, их отсутствие может привести к различным заболеваниям;
- Нехватка внимания и любви со стороны близких. Зачастую родители не замечают проблем детей по причине высокой занятости на работе, а все разговоры сводятся к дежурным вопросам об оценках и успехах в школе;
- Высокая нагрузка в школе, институте. Нередко стресс, возникающий в связи с предстоящими экзаменами, проявляется отсутствием аппетита или полным отказом от пищи;
- Нарушения пищевого поведения вследствие родительского стиля воспитания. Насильное кормление с младенческих лет, неправильная установка в еде — «не поешь — не встанешь из-за стола», «нужно доесть все, что есть на тарелке», приводят к РПП ребенка в более старшем возрасте;
- Поощрение или наказание едой в детском опыте;
- Трудности с поиском и формированием идентичности;
- Желание выделиться или самоутвердиться. Особенно связанные с тревогой за внешность, проявляющейся в подростковом возрасте.

В истории Маши мы наблюдаем проявления компульсивного переедания и начала нервной булимии как способа самоуспокоения. За подобным поведением стояла потребность девочки в принятии и поддержке со стороны близких. Еда была рядом, ей можно было управлять. Усиленный контроль мамы в любом случае был вниманием, которого Маше так не хватало, — пусть даже внимание с отрицательным значением. За перееданием последовали набор веса и тревога за свою внешность, непринятие своего нового тела — последнее и без того свойственно большинству подростков. Как следствие, возникли трудности в построении идентичности. Получив поддержку со стороны сверстников, Маша не сумела критически подойти к способу предложенной помощи. Она приняла его как единственно верный путь. Это свойственно не только приемным подросткам, но и родным.

Поскольку РПП является следствием психологического нарушения, родителям необходимо не только выстраивать гармоничные детско-родительские отношения, но и прививать детям здоровое

и правильное отношение к пище, а также заботиться о том, чтобы ребенок адекватно воспринимал свое тело.

Таркил Нина Зиноновна, клинический психолог, к. п. н. клиники психического здоровья и зависимостей, дает в своей статье конкретные советы родителям, которыми мы можем воспользоваться.

Обязательно нужно формировать пищевые привычки. Нужно установить внутрисемейные традиции. Например, за стол садиться всем вместе (если не получается завтракать или обедать, то хотя бы ужинать); убрать все гаджеты; не доедать до последней крошки, если уже насытился; не заставлять себя кушать.

Внедрить в рацион ребенка больше полезной еды: фруктов, овощей, цельнозерных и бобовых. Не разрешать ночные перекусы.

Не запрещать ребенку есть «вредную» еду — чипсы и газировку, но ставить условия, например, только после еды и не более двух раз в неделю.

Обязательно разговаривать с ребенком о здоровье. Важно привить ребенку мысль, что все люди разные и для каждого приемлема своя масса тела. Рассказывать о вреде диет, о пользе сбалансированного питания и негативных последствиях различных слабительных препаратов.

Поддерживать ребенка в его желании заниматься спортом, сбросить лишний вес, но избегать чрезмерных нагрузок.

Сохранять с ребенком доверительные отношения. Даже если он будет чувствовать себя хуже других и ему не будет нравиться свое тело, то при эмоциональной связи с родителями подросток обязательно поделится с ними своими переживаниями. И тогда взрослые смогут дать правильный совет.

Не пытаться самостоятельно справиться с болезнью. Некоторые родители совершают страшную ошибку, избегая помощи специалистов. Стыд, страх и недоверие порой могут стать точкой невозврата и привести к тяжелым последствиям. Важно рассказать ребенку о необходимости своевременного лечения.

Универсальных методов предотвратить расстройство пищевого поведения у приемного ребенка, к сожалению, не существует. Однако мы всегда можем попытаться снизить риск, следуя рекомендациям специалистов, которые нам подходят. А еще можем вовремя заметить признаки пищевого расстройства и помочь ребенку на ранних стадиях возникновения заболевания.

Как быть в ситуации суицидального поведения ребенка?

В истории Маши мы обнаруживаем предпосылки к формированию суицидальных мыслей. Они же могут приводить к суицидальным намерениям и попыткам.

В подростковом возрасте происходит своего рода пик суицидальных попыток, причем исторические данные — по утверждению Александра Лярского, психотерапевта, психиатра, историка и автора книги «Простите, мама и папа», — **говорят о школьных трудностях и неблагополучных отношениях в семье как о самых распространенных причинах суицидов.**

Очевидно, что приемные подростки оказываются в группе риска. Об этом знают специалисты, сопровождающие приемные семьи, об этом свидетельствуют работы ученых. Основными мотивами суицидального поведения у детей и подростков — на основе анализа теории и обширной практики, — по утверждению кандидата медицинских наук, врача-психиатра Александра Николаевича Моховикова, являются следующие:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

В приемной семье необходимо создать условия, в которых подросток не боится обсуждать с нами любые вопросы — свою историю, переживания, поступки, родных родителей и все,

что его беспокоит. Нам важно уметь распознавать фразы «Смерть лучше, чем жизнь», «Я уйду, и всем будет легче», «Без меня вам станет лучше» и им подобные как серьезные сигналы SOS. Сложно не поддаться панике в такие моменты, но сохранить спокойствие необходимо ради помощи ребенку и организации для него как семейной, так и профессиональной психологической поддержки.

«Лишь в 10% случаев у подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), — пишет профессор, доктор медицинских наук Андрей Евгеньевич Личко, — в **90% суицидальное поведение подростка — это «крик о помощи». Не случайно 80% попыток совершается дома, притом в дневное или вечернее время, то есть крик этот адресован к ближним прежде всего**».

Важно всегда быть открытыми к разговорам о чувствах и состояниях ребенка. Необходимо, чтобы рядом с подростком были люди, которым он доверяет и которых не боится разрушить своим сообщением. А также важно помнить о профессиональной поддержке — горячих линиях, профильных специалистах, которые помогают пройти по пути отказа от установки на уход из жизни.

По данным разных исследований, у подростков, которые совершают попытки самоубийства, преобладают следующие особенности: обидчивость, ранимость; снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам; низкая самооценка; отвержение социальным окружением, чувство покинутости; переживание собственной несостоятельности, физического отставания; избегание «нагрузочных» ситуаций и пассивность в разрешении трудных ситуаций. По сути, весь набор, который зачастую присутствует у приемных/усыновленных детей.

Ряд исследователей описывают **три стадии приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений.**

1. Самоубийство кажется подростку лишь одним из возможных решений его проблем. Ситуация приобретает критический характер, когда подросток теряет все остальные варианты и единственно возможным видит самоубийство.
2. На втором этапе подросток активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все за и против.
3. На третьем этапе решение уже принято. Подросток продумывает конкретный план, прощается с жизнью и с близкими людьми.

Вот некоторые мысли, чувства и ситуации, которые свойственны людям с суицидальными переживаниями, приведенные в методическом пособии психологического центра «Перекрёсток» (рекомендуем к прочтению приемным родителям): «Все безнадежно и нет смысла дальше жить; хочется расплакаться и думать только о худшем; боль невыносима настолько, что сложно представить; все бесполезно, и я никому не нужен; я доведен до отчаяния; всем будет лучше без меня; тело будто не принадлежит мне, и иногда хочется замереть и не двигаться».

Важно отметить, что ребенок в любом случае будет сигнализировать о своем состоянии. Как именно? Может внезапно перестать проявлять реакции сопротивления или негативизма, стать непривычно учтивым и послушным, начать раздавать свои любимые вещи близким и друзьям. Его прощание может выражаться в таких или похожих фразах: «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Скоро все проблемы будут решены», «Я хочу, чтобы ты помнил(а) и знал(а), что я всегда буду любить тебя».

Часто суицидальное поведение бывает связано с различными эмоционально-личностными расстройствами психики. Поэтому приемному родителю необходимо обращение за помощью к специалистам: врачу-психиатру и психологу.

В ситуациях, когда у нас появляется подозрение или мы получили подтверждение того, что ребенок планирует самоубийство, важно придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Не осуждайте и не порицайте. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, это означает, что ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса ребенка. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, внезапно начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывать свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бойтесь прямо спросить, не думает ли приемный ребенок о самоубийстве: опыт специалистов показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах. Следующие вопросы и замечания помогут определить степень риска в сложившейся ситуации: «Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?», «Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?», «Каким образом ты собираешься это сделать?». Последний вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.

В любом случае, на какой бы стадии принятия решения ни находился приемный ребенок, необходимо обращаться к специалисту.

Какими могут быть зависимости и как их лечить?

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Денис попал в реабилитационный центр для подростков, страдающих зависимостями, в 16 лет. Приемная мама Оля поначалу ничего не замечала. Потом она не верила в происходящее и надеялась, что Денис справится сам. Он обещал, клялся, но все повторялось снова и снова. Женщина признала, что она бессильна перед зависимостью сына. Как потом она узнала на группе для созависимых: «Признать свое бессилие — это первый шаг к выздоровлению».

Оля забрала Дениса из детского дома, когда ему только-только исполнилось 7 лет. Там он пробыл всего год, а до этого жил со своей мамой и бабушкой в небольшом городе на севере России. Мама Дениса скончалась от передозировки героина, а бабушка была слишком больна, чтобы заботиться о мальчике. Когда Оля впервые увидела Дениса, то сразу поняла, что это ее ребенок. Светлые волосы, голубые глаза, живой и любознательный. Казалось, Денис готов был исследовать все в этом мире. Он хорошо учился. Его бабушка была заслуженным педагогом. Развивался мальчик не по годам, и порой Оля видела в действиях Дениса много взрослости: он знал, как самостоятельно схо-

дить в магазин, мог позаботиться об Ольге, когда она болела. Всему этому он научился еще в детстве, когда нужно было быть самостоятельным — мама часто плохо себя чувствовала.

До 13 лет Дениса в семье был мир и благодать. Они много путешествовали вместе: работа Ольги позволяла частые поездки в отпуск. Денис учился в частной школе с развивающим обучением и был в десятке лучших учеников, особенно в области изучения языков. Мечтал поступить в МГИМО. «А потом он связался с той компанией», — вспоминает Ольга. Это были ребята из обеспеченных семей с тягой к приключениям и удовольствиям. Сначала был алкоголь в гостях — ребята называли это «вписками». Потом кто-то из друзей Дениса принес попробовать «меф» — мефедрон. Это синтетический наркотик, вызывающий быстрое привыкание. Денис попробовал и не смог остановиться.

Учеба отошла на второй план, из дома стали пропадать деньги, а Денис мог пропасть на несколько суток и выключить телефон. Он сильно похудел, начали появляться вспышки агрессии. В один из вечеров он ударил Ольгу за то, что она заблокировала ему банковскую карту. Последней каплей был звонок из отделения полиции — сотрудники сообщили, что задержали Дениса и его друзей за сбыт наркотиков и теперь ему грозит уголовная статья. Выбор был между помещением подростка в реабилитационный центр или сроком в тюрьме для несовершеннолетних. Так Денис оказался в реабилитации.

Только в центре Ольга и Денис — он был в группе зависимых, а она созависимых — узнали, что не все было так хорошо, как раньше казалось. Наркотики стали для Дениса способом заполнения пустоты, связанной с потерей своей родной семьи, о которой Ольга не готова была говорить с ним все эти годы. Ей было слишком тяжело, она ревновала Дениса к умершей родной маме, и мальчику приходилось справляться самостоятельно. Кроме того, он всегда боялся быть отвергнутым: только ради принятия Ольги стремился к школьным успехам.

Женщина узнала, как она построила созависмые отношения с сыном, делая его старше, чем он есть. Она искала дружбы на равных, а не детско-родительских отношений. Денис был нужен ей как старший брат, которого она бессознательно пыталась из него воспитать. Когда-то старший брат у нее действительно был — он, как и мама Дениса, скончался из-за употребления наркотиков. Денис и Ольга проходили реабилитацию в течение двух лет.

Сейчас Денису 25 лет, и он живет с супругой и маленькой дочерью в другом городе. Он по-прежнему посещает группы анонимных наркоманов и поддерживает доверительные отношения с приемной мамой. Ольга вышла замуж и до сих пор продолжает работу над собой.

К зависимостям (или аддикциям) относят довольно широкий спектр отклонений — это тяга к азартным играм, кибераддикция, сексуальная аддикция, зависимость или созависимость отношений, безудержная трата денег, трудоголизм, бесконтрольное переедание, патологическое голодание, алкоголизм, наркомания, токсикомания, и не только.

Зависимости делят, соответственно, на химические и нехимические. Удивительно, но у всех зависимостей схожая природа, и часто они идут рука об руку или перетекают одна в другую. Конечно, есть генетические и биологические предпосылки зависимостей, но ключевое влияние все же оказывает окружающая среда: родители, близкие люди, опыт жизни, образ жизни, питание, экология и так далее. **Благоприятные социальные условия снижают вероятность развития зависимостей, даже если генетическая предрасположенность к ним есть.**

Для понимания степени риска приведем ниже ряд признаков, по которым специалисты определяют угрозу развития разного рода зависимостей у детей и подростков. В приведенных ниже данных мы опираемся на работы детского врача-психиатра, доктора медицинских наук Льва Олеговича Пережогина. Он отмечает, что риск зависимости повышается, если алкоголизм или наркомания есть у ближайших родственников. Негативную роль играет наличие психических и соматических заболеваний у ближайших родственников или у самого ребенка. Тревожными признаками становятся ранняя (до 15 лет) сексуальная жизнь ребенка, раннее (до 14 лет) начало приема алкоголя и курение (до 12 лет). Всегда повышает опасность семейная дисфункция (любые нарушения в семейной системе), аномальные стили воспитания (гиперопека, гипоопека и прочее) и, как ни странно, доход семьи — слишком низкий (бедность) или слишком высокий (богатство). Разумеется, гигантский негативный вклад вносят детские психологические травмы, опыт депривации и нарушение привязанности. Как следствие всех этих нарушений, на развитие зависимостей влияет низкий уровень социальных навыков, отсутствие планов на будущее и жизненных перспектив (по объективным причинам).

Специалисты проводили опросы среди подростков, страдающих зависимостями: 65% из них указывали на насилие со стороны родителей, и прежде всего матерей. Оно включало побои,

телесные наказания, наказания голодом, а в ряде случаев носило характер изощренных издевательств. В некоторых семьях отмечались случаи сексуального насилия со стороны отцов, отчимов, «друзей» матери. То есть у большинства зависимых детей в анамнезе — детская психологическая травма. Все опрошенные оценивали домашнюю обстановку хуже, чем существование в асоциальных группах, среди других зависимых. Для большинства подростков с зависимостью родители не были значимыми фигурами. Главным человеком для них становился друг своего/противоположного пола.

Сравнительный анализ показывает, что у **подростков, не имеющих опыта наркологических проблем, есть душевная близость с родителями. Причем самые доверительные отношения у них с матерью.** Хороший контакт с приемными родителями и создание благоприятных условий для жизни ребенка — лучшая профилактика всех видов зависимостей у приемных детей и подростков.

Статистика наркомании за 2020–2021 годы, по данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, показывает, что подавляющее число наркоманов — это подростки. **Средний возраст наркозависимых находится в диапазоне от 15 до 19 лет.** 20% — это школьники от 9 до 14 лет и 60% — молодежь от 16 до 24 лет.

Из чего проистекает зависимое поведение? Из невозможности справиться с болью, слишком тяжелыми чувствами, страшной небезопасной реальностью (в настоящем или в прошлом). Любая зависимость — это способ ухода от невыносимой реальности, попытка психологически переключиться.

Поговорим подробнее о зависимости от психоактивных веществ, которая, к сожалению, нередко встречается в опыте приемных детей. В классификации психиатрических заболеваний МКБ-106 эта зависимость стоит под грифом F-10 — F-19**:** «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ».

Современные исследования классифицируют такую зависимость как биопсихосоциальное заболевание. Это значит, что когда оно возникает, то затрагивает физическую форму человека, его отношения с окружающим миром и личность в целом.

В истории Дениса мы довольно четко можем отследить путь начала употребления наркотиков. Как и в большинстве подобных слу-

чаев, подростком движет потребность сбежать от окружающей его реальности. Но не только это является первичным входом в наркотизирующую или алкогольную среду. Отечественный исследователь А. Е. Личко выделяет такие **модели вхождения подростков в наркотизированную среду, как:**

Успокаивающая. Основным мотивом является высокий уровень психодинамической напряженности;

Коммуникативная. Неудовлетворенные потребности в общении;

Активирующая. Обусловлена желанием повысить самооценку;

Гедонистическая. Основанная на желании получить чувственное удовольствие;

Конформная. Отражает невозможность противостоять группе;

Манипулятивная. Имеющая своей целью привлечь к себе внимание;

Компенсаторная. Определяется необходимостью компенсировать личностную дисгармонию.

Стандартный путь вхождения в наркотическую зависимость может быть описан следующим образом.

1. Этап «первых проб» — подросток соглашается на предложение попробовать.
2. Этап поискового «полинаркотизма» — подросток экспериментирует и пробует разные вещества, меняющие сознание.
3. Этап выбора предпочитаемого вещества — выбор вещества, наиболее подходящего для компенсации его поведенческих особенностей или травматического опыта (подросток не осознает, что это компенсация).
4. Этап групповой психической зависимости — подросток находит группу по принципу доступности веществ и общих тем в общении.

С самого начла употребления присутствует фактор отрицания, в котором подросток и приемный родитель могут пребывать довольно продолжительное время: до признания факта зависимости и обращения за помощью. И тогда приемные родители уже становятся созависимыми.

Созависимость — это патологическое состояние. Оно определяется несколькими компонентами, которые выделяют в руководстве программы для созависимых «12 шагов».

1. **Отрицание.** Люди с трудом определяют, что они чувствуют; приуменьшают, заменяют или отрицают свои чувства; воспринимают самих себя как полностью бескорыстных и посвященных благополучию других людей.
2. **Низкое самоуважение.** С трудом принимают решения; судят свои мысли, слова и действия жестко, как то, что никогда не является хорошим в достаточной степени; смущаются принимать признание, похвалу или подарки; не способны попросить других людей пойти навстречу их нуждам и желаниям.
3. **Податливость.** Идут на компромисс со своими ценностями и подвергают риску свою неприкосновенность, чтобы избежать отвержения и гнева других людей; очень восприимчивы к чувствам других людей и перенимают их состояние, чрезвычайно преданы, остаются в пагубных для них ситуациях слишком долго; ценят мнения и чувства других людей больше, чем свои собственные, слишком опасаются выражать отличающиеся от них точку зрения и чувства; откладывают в сторону собственные интересы и хобби, чтобы делать то, что хотят другие люди.
4. **Контроль.** Убеждены, что большинство других людей не способны позаботиться о самих себе; пытаются донести до сознания окружающих, что им следует думать и чувствовать; обижаются, когда другие люди отклоняют их предложения о помощи; обильно предлагают советы и руководство, когда их об этом не просят; щедро изливают похвалу и осыпают подарками тех, о ком они заботятся.

Для начала пути к исцелению и зависимым, и созависимым необходимо сделать самые первые шаги:
1. Распознавать свои потребности.
2. Удовлетворять свои потребности (через реальное самостоятельное решение проблем).
3. Быть способным воспользоваться доступными ресурсами социального окружения.
4. Быть в состоянии справляться с состояниями тяги (совладать с состояниями, развивающимися из-за неудовлетворенных потребностей, приемлемыми способами).

Профилактика зависимости — это открытые доверительные отношения приемного ребенка с приемными родителями, наше безусловное принятие и любовь. Но если проблема уже возникла

и зависимое поведение подростка происходит прямо сейчас, необходимо, не откладывая, действовать вместе со специалистами:

- Осознать, что зависимость — это общесемейная проблема.
- Определить со специалистами факторы, которые способствуют употреблению психоактивных веществ подростком.
- Принять необходимость совместного лечения.
- Изменить дисфункциональные паттерны воспитания.
- Восстановить влияние родителей на подростка.
- Нормализовать взаимоотношения между членами семьи.
- Устранить проблемы родителей, поддерживающие аддикцию ребенка, в том числе различные зависимости в семье.
- Выработать со специалистами индивидуальный подход к лечению.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Когда Маше исполнилось 13 лет, Инна и Вадим приняли решение пожить раздельно. Девочка много времени проводила за учебой и, казалось, совсем выключилась из общения с родителями. Вес Маши тем временем с 65 килограммов снизился до 45 при росте 160 см. Маша гордилась своим преображением, но ей по-прежнему казалось, что она еще «далека от идеала».

Инна была погружена в переживания из-за расставания с мужем. Далеко не сразу она стала замечать, что дочь подолгу задерживается в туалете после еды. Кроме того, в комнате девочки она нашла таблетки для очищения организма. На вопросы мамы Маша отвечала уклончиво, говорила, что это не ее таблетки, их случайно забыла одноклассница. С этого момента по ночам из холодильника вновь стала пропадать еда. Инна решила обратиться за помощью к специалистам.

Семье потребовалось длительное время для восстановления. Состоялись консультации с подростковым и семейным психологом. Машу направили к хорошему врачу-психиатру. После чего она была госпитализирована в Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г. Е. Сухаревой в отделение, работающее с расстройствами пищевого поведения. Там девочке поставили верный диагноз — «нервная булимия». После госпитализации Маша продолжила работу с психологом амбулаторно.

В работе со специалистом исследовалась потребность Маши в близких отношениях, в безопасной привязанности. Изучались и осознавались девочкой причины ее негативного отношения к своему телу, связанные с травматическим опытом прошлого и с отсутствием надежных доверительных отношений с близкими людьми. Инна и Вадим, к счастью, тоже пришли на семейную терапию. Им удалось восстановить отношения как друг с другом, так и с Ма-

шей. Они создали книгу жизни для Маши и наконец смогли открыто общаться с дочкой на все волнующие ее темы — раньше им было трудно говорить с ней об удочерении, эта тема была под запретом.

Сейчас Маше 19 лет. Она справилась с РПП, учится в колледже на профессию парикмахера. Маша решила стать «тем, кто делает людей красивыми вне зависимости от веса». Она нашла себя, обрела принятие и любовь приемных родителей, которой ей многие годы так не хватало, и теперь с уверенностью смотрит в свое будущее.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

«Трудное поведение» приемного подростка является следствием пережитых травм и опыта, а также сигналом о нереализованных потребностях. Распознавая опыт и сигналы, приемные родители способны компенсировать даже самое «трудное поведение».

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Байярд Роберт Т., Байярд Д.* Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд; пер. с англ. Орлова А. Б. — М.: Академический проект, 2018. — 220 с.
- *Лярский А. Б.* «Простите, дорогие папа и мама»: родители, дети и борьба с подростковыми самоубийствами в России конца XIX — начала XX века / А. Б. Лярский. — СПб.: Крига: Победа, 2017. — 599 с.
- *Москаленко В.* Зависимость: семейная болезнь. — М.: Издательство: Институт консультирования и системных решений. 2018. — 352 с.

Список используемой научной литературы

- *Кек Грегори К., Купеки Регина М.* Воспитание ребенка-сироты, пережившего душевную травму [Текст] / Грегори К. Кек, Регина М. Купеки; [пер. с англ. Г. Северской, О. Митиревой, Д. Тимергалиевой]. — Испр. и доп. изд. — М.: Irisbook, 2012. — 287 с.

- *Личко А. Е.* Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. — 2-е изд., доп. и перераб. — Л.: Медицина, 1985. — 416 с.
- *Личко А. Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 1999. — 406 с.
- Методические пособия психологического центра «Перекресток» / [Электронный ресурс] — URL: https://perekrestok.info/metodichki/
- Практика телефонного консультирования: хрестоматия / Ред. сост. А. Н. Моховиков. — 2-е изд., доп. — М.: Смысл, 2005. — 463 с.
- *Таркил Н. З.* Расстройство пищевого поведения / [Электронный ресурс] — URL:http://rehab-family.ru/, М.: Семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей в Москве.

ЗАДАНИЕ 1. «Три утверждения»

Цель задания: проанализировать влияние поведения родителей на поведение ребенка.

1. Пожалуйста, вспомните и запишите ситуацию, в которой вам чаще всего бывает трудно с ребенком. Если вы пока еще не стали родителем, то запишите историю, в которой вашим родителям было трудно с вами.

2. Подумайте и запишите, как именно вы влияли на описанное выше «трудное поведение» ребенка. Если вы пока еще не стали родителем, запишите, как влияли на ваше «трудное поведение» мама и папа.

3. Запишите три решения, как вы (как ваши родители) могли изменить свое поведение, чтобы ребенок мог отказаться от своего «трудного поведения».

4. Обсудите свою историю о том, как поведение родителей влияет на поведение ребенка, со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «МАША»

Цель задания: обдумать варианты помощи приемному ребенку в ситуациях трудного поведения.

1. Перечитайте историю Маши. Опишите ниже, как Инне и Вадиму следовало реагировать на то или иное «трудное поведение» ребенка, чтобы помочь девочке с ним справиться.

   РАСКАЧИВАНИЕ В КРОВАТКЕ: _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   ДЕТСКИЙ ОНАНИЗМ: _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ: _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ: _____

   _____

   _____

   _____

   _____

2. Пожалуйста, обсудите с Напарником свои варианты и сделайте выводы о возможностях приемных родителей помочь своему приемному ребенку.

ЗАДАНИЕ 3. «Мой опыт»

Цель задания: проанализировать личный опыт успешного преодоления нежелательного поведения в детском и подростковом возрасте.

1. Пожалуйста, заполните таблицу ниже. Опишите минимум 3–4 примера своего «трудного поведения» и опыта его успешного преодоления.

Какое «трудное поведение» я проявлял(а) в своем детстве и юношестве	Какая моя потребность стояла за этим поведением	Кто и как помог мне справиться	Как этот опыт поможет мне в контакте с приемным ребенком

2. Обсудите с Напарником свои истории и поделитесь актуальными способами помощи ребенку в преодолении «трудного поведения».

Урок 16

Что такое детская подсистема и можно ли на нее влиять?

Детская подсистема, детские конфликты, отношения между родными и приемными детьми в семье. Роль родителей в формировании взаимоотношений в детской подсистеме. Братья и сестры. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ирина всегда мечтала о большой семье, в которой будет минимум три ребенка. Она сама росла младшей сестрой в многодетной семье и с теплом вспоминала все трудности и радости отношений со старшими братьями.

К сожалению, по медицинским показаниям после рождения дочери Ирина больше не могла иметь детей, и тогда они с мужем Николаем задумались о детях, «рожденных сердцем». Решение это пришло не сразу. Родной дочке Оле к моменту окончательной уверенности родителей в том, что они точно будут усыновлять, исполнилось уже пять лет. Ирина с Николаем мечтали о том, чтобы у Олечки появилась сестричка или пусть братик. Если сестричка, то они вместе будут играть в куклы и рукодельничать, а у родителей будет больше времени друг для друга. Если появится братик, Олечка вместе с ним будет строить шалаши, играть в догонялки. Детям так весело и здорово будет вместе играть и учиться новому.

Родители так часто и так восторженно мечтали об этом вслух, что маленькая Оля уже с нетерпением ждала, когда же у нее появится сестричка, с которой можно играть. Оля ждала подружку.

Ирина с Николаем прошли школу приемных родителей и начали готовить к приходу ребенка пространство: купили жилье побольше, обустроили просторную детскую комнату и вторую детскую чуть поменьше. Потом они

рассказали о своих планах близким: сначала бабушкам и дедушке, потом остальным родственникам. Они старались передавать информацию бережно, никого не пугать, а сами тем временем погружались в изучение особенностей детей-сирот, возможных сложностей с их здоровьем. Было принято решение усыновить ребенка младше их дочери, чтобы не нарушать иерархию.

Завершив обучение, Ирина и Николай отправились на поиски малыша и, конечно, столкнулись с трудностями. В базе данных было много детей старше Оли, а вот те, кто младше, были либо с трудными диагнозами, либо у них было по двое, а то и по трое братьев-сестер. Поиски заняли почти полгода. И наконец они нашли мальчика трех лет. Правда, с родной сестрой восьми лет.

Приехав к детям знакомиться, Ирина сразу поняла, что Егор точно их сын. Полина — сестра мальчика — тоже произвела хорошее впечатление. Девочка была развитой и красивой, чем-то даже напоминающей Ирине Олю.

Решение было принято, и счастливые родители стали собирать документы для оформления опеки.

Чем отличается адаптация, если в семье уже есть дети?

Большинство современных отечественных исследователей уделяют особое внимание вопросам адаптации приемного ребенка в семье (Ослон, 2009; Печникова, Жуйкова, 2006; Шульга, 2016; Декина, Егоров, 2019), а также мотивации приема в семью ребенка (исследование Осиповой, 2006 год).

Однако вопрос готовности и адаптации родных детей, уже живущих в семьях, куда приходят дети приемные, пока, к сожалению, исследован мало.

При этом очевидно, что **в новообразованной детской семейной подсистеме (родные и приемные дети) будут выстраиваться свои отношения.** И для успеха взаимной адаптации важно все: какого возраста дети, какого пола, с каким прошлым, насколько родные дети были готовы к приходу приемных детей. Чем младше родные дети, тем они более адаптивны, тем легче они обычно впускают и принимают новых членов семьи. Однако даже с малышами нельзя пускать этот процесс на самотек. **Готовность родных или**

ранее усыновленных детей к принятию нового члена семьи — это ответственность приемных родителей. Чтобы все сложилось успешно, нужно уделить этому время, провести с детьми работу по разъяснению ситуации, по их психологической подготовке. Приемный ребенок не должен «падать как снег на голову» несовершеннолетним членам семьи.

В качестве приложения к книге-тренажеру «школа приемных родителей» мы предлагаем «Рабочую тетрадь для детей 10+» и просим кандидатов поработать по ней со своими родными или ранее усыновленными, принятыми под опеку детьми, в качестве их подготовки к принятию нового члена семьи. С детьми младше 10 лет подготовка осуществляется родителями в формате совместных ролевых игр, совместного сочинения сказок, просмотра и обсуждения тематических фильмов, чтения и обсуждения тематических книг, в которых в качестве героев присутствуют сироты.

В дальнейшем **важным элементом жизни многодетной семьи станет необходимость маме и папе уделять время позитивному взаимодействию с каждым ребенком в отдельности.** Особенно необходимо это в период адаптации — в это время, к сожалению, некоторым приемным родителям свойственно забывать о потребностях родных детей. Все внимание переключается на приемного ребенка, его лечение, реабилитацию, а на родных детей уже не остается сил. Такая невнимательность может приводить к негативным последствиям вплоть до ущерба здоровью родного ребенка, который вдруг внезапно «лишается» мамы и папы.

Дополнительную трудность создают ситуации, когда принимаются под опеку или усыновляются братья и сестры (в быту приемные родители часто называют сиблингов «паровозиком»). Тут получается, что в приемную семью приходит не один человек, а сразу целая семейная подсистема. Именно это и произошло в истории Ирины и Николая: Полина и Егор уже представляли собой сложившуюся систему, между ними давно установились определенные отношения, зафиксировались привычные паттерны поведения. **Особенно сложно бывает с детьми, вместе пережившими травматический опыт.** Иногда специалисты даже не рекомендуют размещать их в одной приемной семье. Сложно бывает и с подсистемой, в которой старший ребенок долгое время заменял младшим детям родителей.

Как подготовить родного ребенка к приходу в семью брата или сестры?

В семье все взаимосвязаны друг с другом. У каждого есть свои функции и задачи. Главные задачи детей — это рост, развитие и обучение. Все остальные функции и задачи (о них мы говорили в Уроке 4 «Какое значение имеет семейная система в принятии детей?») выполняют родители. Они же неизменно являются главными в семейной иерархии.

В сложившуюся систему приходит приемный ребенок, ему предстоит усвоить роли членов семьи, традиции и правила, ритм жизни семьи и найти собственное место в этой системе. Играть совершенно новую для себя роль он не способен, поэтому бессознательно выбирает, к сожалению, что-то более известное и привычное: «тирана», «жертву», «козла отпущения», «любимчика», «опору родителей» и так далее. Самостоятельно он из этой роли не выберется. Если приемные родители не сумели бережно провести реабилитацию и предложить ребенку более адекватную роль, постепенно вся семейная система начинает «вертеться» вокруг дисфункционального члена семьи и таким образом довольно быстро сама становится дисфункциональной.

Адекватное встраивание приемного ребенка в семейную систему требует времени — мы говорили о том, что адаптация продолжается минимум год, часто и дольше. Но как же все это время быть другим детям, уже живущим в семье? Как же им не разрушиться и выдержать все эти негативные изменения?

Ответ такой — быть к ним готовыми, насколько это возможно, и не терять опору в лице собственных родителей. И в том и в другом процессе определяющую роль играют именно родители. Итак, что же нам, приемным мамам и папам, сделать?

Рассказать своим детям о проблеме сиротства, учитывая их возраст. О том, что есть дети, оставшиеся без родителей; о возможных причинах этого; о том, какие могут быть особенности у ребят, переживших потерю семьи. Если начать такой разговор самостоятельно родителю сложно, можно сначала вместе с ребенком посмотреть мультфильм или фильм, в котором раскрывается проблема сиротства, и его обсудить.

- **Для дошкольников** важно минимизировать количество информации, но подать ее максимально прямо и честно. Страшные истории лучше опустить, дети в этом возрасте очень восприимчивы к сопе-

переживанию. Хорошо использовать, например, метафоры или игру. Можно придумать сказку про малыша, животного, оставшегося без родителей, и как его приняли в семью другие животные. Или вместе посмотреть мультфильм на эту тему, а потом его обсудить.

- **Младшим школьникам** можно дать уже чуть больше информации. Сказать, что есть взрослые, которым было трудно справиться с воспитанием ребенка. И сделать основной акцент на отсутствии у детей своего пространства, вещей, игрушек и, самое главное, на отсутствии родителей. Так ребенку будет легче понять, что чувствуют дети без мамы и папы. Стоит поговорить и о сложном поведении приемного ребенка из-за его горя, боли, обиды — он может брать чужие вещи без спроса, ломать их, может хотеть драться, обзываться и так далее. Конечно, он не сразу поймет, как устроена жизнь в семье, придется все ему в квартире показывать и объяснять. Ребенок обязательно будет ошибаться, это нормально, ведь он же не жил до этого в их семье.
- **С подростками** возможно более объемное обсуждение проблемы. Однако необходимо помнить о том, что в этом возрасте дети подвержены гормональным всплескам и сильным чувствам, а также сильной потребности в справедливости и героизме. Все это при малых возможностях что-то сделать самим. Вероятно, подросток начнет давать нам обещания, что он сам станет заниматься ребенком, будет гулять и играть с ним. Важно поблагодарить, но вернуть его и заодно себя «с небес на землю» — объяснить, что дети-сироты травмированы, с ними будет сложно, они могут не спать ночами, могут страдать от разных расстройств и понадобятся знания, умения, навыки взрослого человека, прошедшего школу приемных родителей. Чтобы подросток погрузился в тему, бывает полезно предложить ему стать волонтером в благотворительном фонде, который занимается помощью детям-сиротам. Изучить наставничество, программы социальной адаптации. Подросток может задавать «неудобные» вопросы о том, почему мы хотим именно приемного ребенка, а не родного. Как у детей старшего, так и у детей младшего возраста нередко рождается подозрение, что сам он слишком «плох», раз родители решили завести себе другого ребенка, да еще таким необычным способом. Тут важно быть наиболее честными, открыто говорить о своей мотивации и о своих чувствах.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Первый раз мы с мужем побывали в детском доме в 2006 году, когда нашей родной дочке Нэлле было шесть лет. Мы пообщались с замечательным директором учреждения и благодаря ему утвердились в мысли, что лучшая помощь сиротам — это семья. Тогда стали все чаще говорить об усыновлении.

— Нэлла, — как-то вечером я завела с дочкой важный разговор, — а ты знаешь, что такое детский дом?

— Это как детский сад?

Она как раз ходила в подготовительную группу и уже хорошо знала систему. Причем в отличие от меня — я с детства не переносила это учреждение — ей в детском саду с первого дня понравилось. И, нужно сказать, повезло. Воспитатели были хорошими, не обижали. С детьми она дружила, была заводилой в своей группе: что-то постоянно выдумывала.

— Не совсем, — я старалась подобрать слова, чтобы понятнее объяснить, — из детского дома родители не забирают детей, понимаешь? Не приходят за ними вечером после работы, не берут домой даже на выходные. Дети живут там день за днем, год за годом. Без мам и пап.

— Ужас какой. — Я увидела, как глаза ребенка наполнились страхом. — Давай тогда всех к себе заберем!

В тот момент я невероятно гордилась своим ребенком: далеко не каждый готов делить родителей, внимание и дом с другими детьми. Иногда трудности принятия возникают даже с родными братьями-сестрами.

— Малыш, всех не получится, — я тяжело вздохнула, — таких детей очень много.

— Сколько?

— Официально пишут — больше ста двадцати тысяч. Но, говорят, в детдомах живет гораздо больше детей.

Нэлла вытаращила на меня глаза, пытаясь представить эти гигантские цифры. До ста она считала хорошо, а все, что было дальше, сбивало ребенка с толку.

— Все равно им надо помочь! — строго сказала она.

— Конечно, надо. — Я обняла ее крепко и прижала к себе. — Ты у меня выросла очень добрая. И хорошая.

Маленький ребенок в своей философии жизни охотно следует за родителями. Если у взрослых есть потребность делиться, помогать, то и для ребенка это становится нормой, естественной потребностью.

После этого эпизода прошло 7 лет, прежде чем мы смогли усыновить.

Какого бы возраста ни был родной ребенок, необходимо открыто и честно обсуждать с ним любые волнующие его вопросы. Его жизнь изменится необратимым образом. Он имеет полное право знать, ради чего и как все будет происходить. Не помешает обсудить предстоящие изменения, вместе порисовать новое пространство квартиры — определить, где будет кровать приемного ребенка, где поместятся его игрушки, личные вещи, книги, письменный стол для учебы и так далее. Важно двигаться в обсуждении маленькими шагами, не торопясь. Иногда такая подготовка может затянуться на несколько лет, но это точно не те годы, которых стоит жалеть.

Какие еще вопросы необходимо обсудить?

Уклад жизни в детском доме

Расскажите, по какому режиму дети живут в сиротских учреждениях, как они питаются, как одеваются, принимают ли участие в бытовых вопросах, могут ли сами решать, что им есть, что носить, куда пойти.

Чувства и переживания приемного ребенка

Исходя из информации, полученной из данной книги-тренажера, расскажите своему ребенку в соответствии с его возрастом о том, что испытывают дети, которые остаются одни без родителей. Объясните, как они из дома, где было небезопасно оставаться, попадают сначала в больницу, потом в приют, а дальше в детский дом. Расскажите, что они при этом испытывают. Спросите самого ребенка, какие это могут быть чувства.

Чувства родного ребенка

Предложите ребенку несколько ситуаций для рассмотрения: «Приемный ребенок взял без спросу твою вещь», «Приемный ребенок не может ночью уснуть и плачет», «Приемный ребенок не хочет есть то же, что все остальные, и громко кричит» и так далее. Вместе с ребенком назовите те чувства, которые могут возникать у него в таких ситуациях. Объясните, что все чувства нормальны, он имеет на

них полное право. Имеет право злиться, раздражаться, гневаться, расстраиваться, горевать и так далее. Важно говорить о своих чувствах вслух, а не драться или ломать вещи и приходить к маме и папе за утешением — родители в любую минуту помогут, посочувствуют, усадят на колени, обнимут, побудут рядом, чтобы стало легче.

Обращение родного ребенка за помощью

Пожалуй, это главный вопрос. У родного ребенка должна быть возможность обратиться к родителям за помощью в любой момент! Прийти лично, позвонить по телефону, написать сообщение. Ребенок должен знать, что родители откликнутся незамедлительно: выслушают, объяснят, помогут пережить, рассмотрят варианты решения. Например, если приемный ребенок все время берет без спросу вещи и никак не может почувствовать границ, можно завести для самых важных вещей родного ребенка личный, закрывающийся на ключ сундучок, ящик или шкаф. Если приемный ребенок полностью «присвоил» маму и не дает никому к ней подойти, поставить в расписание мамы на каждый день час общения только с родным ребенком, наедине, и так далее. В любой ситуации можно найти решение — главное, чтобы родители умело пополняли и распределяли свои ресурсы.

Приемный ребенок, который всю жизнь сталкивался с неудовлетворением своих потребностей, может выражать их очень громко и даже агрессивно. «Ори громче, устрой истерику, упади на пол, стучи ногами, и, возможно, тебя заметят», — довольно распространенный метод выживания в сиротских учреждениях. Место проживания ребенка уже сменилось, теперь он в семье, но способы получения внимания пока еще остаются прежними. За ними приемным родителям подчас бывает трудно увидеть чьи-то еще потребности — вряд ли родной ребенок, если только он не доведен уже «до ручки», будет выражать свои потребности так же интенсивно. Давайте, пожалуйста, сами будем внимательны и чувствительны к своим детям.

И еще один важный момент — **родной ребенок в приемной семье имеет такое же право на профессиональную психологическую поддержку, как и все остальные члены семьи.** Если ему трудно, задача родителей увидеть это и предложить работу с психологом.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Дети приехали в семью. Оля была им очень рада, ведь у нее появились сразу и младший братик, и старшая сестричка. Она в тот момент как раз только пошла в первый класс и стала с упоением рассказывать ребятам о своей школе, о том, как она там счастлива.

Девочек решено было поселить вместе в детской комнате побольше, а Егору досталась детская поменьше.

Но довольно быстро стало понятно, что ожидания о сестрах-подружках не оправдались. Полина притесняла Олю, без спроса брала ее вещи. Если поначалу Оля была готова поделиться с сестрой и искренне это делала, то с каждым днем этого желания становилось все меньше. Между девочками возникали все более сильные конфликты. Как-то раз приемные родители отчетливо услышали, что Полина материт сестру и угрожает ей расправой: «Еще слово, и я тебя ударю!» Оля не отставала от сестры и материла ее в ответ. Родители схватились за голову, их переполняло чувство обиды, несправедливости — они хотели улучшить жизнь своего ребенка, а на деле превратили ее в сущий ад.

Полина ревностно относилась и к брату, порой не давая Оле играть с ним, пока девочка не оставила попытки сама.

Следующие два года приемные родители помнят как в тумане. Постоянные конфликты между детьми, трудности с успеваемостью у Полины, а потом и у Оли. Драки, поломки вещей, постоянная борьба за внимание. Крик, слезы, истерики. Приемные дети были похожи на двух кукушат, которые изо всех сил выталкивали родную дочку «из гнезда».

При этом Полина словно мать продолжала заботиться о Егоре, спорила с Ириной о том, что ему нужно есть и как одеваться.

Все это стало сопровождаться конфликтами еще и между родителями. Николай встал на сторону родной дочери. Порой он мог в сердцах сказать, что это Ирина «разрушила их семью, приведя в дом приемных детей». Ирина старалась услышать всех, но терпения и сил с каждым днем оставалось все меньше.

В результате в семье все чаще в адрес Полины звучали угрозы о том, что она вернется в детский дом, если не изменит свое поведение.

В один из вечеров Полина не вернулась домой после продленки в школе. Телефон девочки был отключен, и родители места себе не находили. Они не знали, куда бежать, где искать. Позвонили в общественную организацию «ЛизаАлерт», которая ищет пропавших людей, в полицию и в опеку.

Родные дети и приемные дети: друзья или соперники?

Как правило, взаимодействие родных и приемных детей в семье отличается рядом особенностей. **Родные дети, к сожалению, часто попадают в ловушку между значимостью усыновления (благого дела) и острым чувством несправедливости по отношению к самим себе.**

Как мы видим из истории семьи Ирины и Николая, произошло множество трудностей, связанных с ошибками приемных родителей. Взрослые создали у родного ребенка идиллическую картину и нереалистичные ожидания от принятия детей в семью: «Будете играть, будете дружить». Произошло нарушение иерархии — принятый ребенок (Полина) был старше родной дочери (Оли). Оказалась нарушена целостность территории родного ребенка, хотя с учетом возможностей новой квартиры логичнее было определить брата и сестру в большую детскую, а Оле в полное распоряжение предоставить детскую поменьше. Борьба за родительское внимание между детьми усиливалась потому, что родители не справлялись с удовлетворением эмоциональных потребностей каждого ребенка в семье, истощились и на этом фоне вступили в конфронтацию друг с другом. Отец не стал опорой и защитой для матери, которая неожиданно для себя оказалась втянута в сложнейшую конкуренцию за позицию матери в семье с приемной девочкой. Все это неминуемо привело к финальной большой потере — побегу Полины из дома. Но давайте рассмотрим все по порядку.

Для начала отношения между родным ребенком и приемным.

Важно отметить, что конфликты в семье неминуемы — вне зависимости от того, исключительно родные там дети или приемные тоже. Важно, чтобы мы сами были готовы к конфликтам и воспринимали их как неотъемлемую часть отношений, а еще — возможность для развития. Каждый раз вспоминаем и применяем «Пять шагов решения конфликтных ситуаций» Юлии Борисовны Гиппенрейтер. Конечно, с приходом ребенка в семью конфликтов будет в разы больше — будут сказываться личностные особенности ребенка-сироты, его темперамент, травматический опыт, наличие или отсутствие опыта жизни в семье, а также его качество.

Для ребенка, с рождения жившего в сиротских учреждениях, приход в семью — это невероятное событие, сродни полету в космос. Он не знает, как устроен быт, как распределены обязанности, откуда что берется и что можно, а чего нельзя. Он не видел, как готовятся завтрак, обед и ужин, не участвовал в этом; не ходил в магазины за вещами и за продуктами; не бывал в других семьях в гостях. Продолжать это перечисление можно бесконечно. Естественно, у ребенка возникает тревога, а если он уже был до этого в семье и получил там травматический опыт (что неизбежно, иначе он не оказался бы в итоге с нами), значит, тем более будет переживать, ждать отвержения или предательства.

Подавляющее большинство родных детей к такому «накалу страстей» в собственной семье оказываются не готовы. И если между родными детьми уже есть запас взаимного доверия и любви, накопленный с рождения, то в отношениях с приемными ребятами такого опыта пока еще у детей в семье нет.

Как минимизировать конфликты между родными и приемными детьми?

1. **В идеальной ситуации лучше принимать в семью детей младше по возрасту, чем те, которые уже есть.** Сохранение иерархии — это задел для безопасности в будущем и возможности снижения конфликтов.
2. **Важно, чтобы условия жизни родных детей изменялись минимально**. Пространство личной комнаты, порядок личных вещей, ритуалы повседневной жизни станут опорой и островками безопасности. Если все-таки что-то должно измениться (например, детская комната только одна и без «подселения» не обойтись), важно все проговорить заранее и совместно принять решение. Родным детям важно знать, что их место в семье остается за ними, и они всегда могут сказать чему-то «нет».
3. **У каждого ребенка должно быть личное пространство, которое принадлежит только ему.** Порой «борьба за территорию» может доходить до абсурда — две приемные девочки в одной семье, например, спорили о том, чья розетка в комнате. Родителям важно оставаться открытыми к прояснению даже на первый взгляд нелепых вопросов. Это важные проблемы выстраивания границ, незначительного для детей здесь нет.

4. **Помимо личного пространства важно личное внимание родителей.** Причем как с рождением родного, так и с приходом приемного ребенка в семью, необходимо больше времени уделять первенцам в семье. Поэтому нам всем необходимо освоить искусство тайм-менеджмента: время каждому ребенку в соответствие с задачами и возрастом, время друг другу в паре и время себе. Если кого-то обделить, это прямой путь к эскалации конфликта.
5. **Решение принять ребенка в семью принадлежит родителям.** И больше никому. Мнение других членов семьи учитывается, но никакая ответственность на них не перекладывается. Поэтому заставлять старших детей заботиться о младших — значит нагружать их не свойственной детям ответственностью. А вот уважительно просить о помощи важно! Благодарить в случае согласия и не винить в ситуации отказа.
6. **Если конфликты «накрыли» всех, важно помнить, что одного виноватого в происходящем нет** — это объективные и объяснимые сложности. Но ответственность и власть в семье принадлежат родителям.
7. **Неприемлемое поведение детей важно останавливать.** О том, как это экологично делать, мы расскажем дальше. Но важно помнить, что силы между родными и приемными детьми не равны. Дети с опытом сиротства за свою жизнь приобрели гораздо больший и куда менее экологичный опыт участия в конфликтах. Поэтому важно соблюдать баланс между возможностью детей самостоятельно решать конфликты и включением родителей, когда ситуация этого требует.
8. **Собственные эмоции необходимо контролировать в любой ситуации.** Если не удается, лучшее, что можно сделать, — это выйти из зоны конфликта, выдохнуть, а только после приведения собственных чувств в порядок вернуться к обсуждению.
9. **Родителям важно искать ресурсы, особенно друг в друге.** Нам нельзя замалчивать проблемы, нам нужно говорить друг с другом, обсуждать вопросы наедине. Сила родительской подсистемы бесценна!
10. **Родителям необходимо искать внешние ресурсы.** Часто конфликты между детьми приводят к тому, что мы оказываемся отрезаны от окружения — в гости к друзьям не пойдешь, там все

передерутся, к себе не пригласишь — то же самое. В этой ситуации нужно обязательно обращаться к помогающим специалистам за ресурсами, а также получить поддержку сообщества приемных родителей в своем регионе.

Для более глубокого погружения в тему рекомендуем прочесть книгу «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно» Адель Фабер и Элейн Мазлиш. Она хорошо написана, в ней много примеров из жизни и полезных практических рекомендаций.

Как наладить отношения между приемными братьями и сестрами?

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Аня и Антон жили вместе уже 10 лет, из них в браке 7 лет. Последние 3 года они очень хотели завести детей, но ничего не получалось. Супруги в конце концов решились на ЭКО, но, к сожалению, после долгих месяцев ожидания квоты, подготовки к подсадке и самой операции эмбрион не прижился.

Тогда решение было принято в пользу приемного родительства. Школу супруги посещали вместе. Там они узнавали все новую и новую информацию о детях и о себе. Аня узнала, что, оказывается, семья, в которой она выросла, называется родственной опекой — ее и двоих ее сестер воспитали бабушка с дедушкой.

После школы начались поиски ребенка. Аня и Антон хотели маленького светловолосого малыша, похожего на Антона, и они довольно быстро его нашли. Вот только мальчик был не один, с ним было еще два брата. В итоге в семью пришли Тимур 3 лет, Игорь 6 лет и Олег 9 лет. От такого состава семейная лодка чуть не пошла ко дну. Быстро закончился «штиль» — «медовый месяц», и начался «шторм адаптации» величиной с девятый вал.

Парни тянули родителей каждый в свою сторону. Тимур много плакал и требовал внимания мамы. Игорь постоянно дрался с Олегом, привлекая внимание отца. Довольно быстро парни поняли, что острее всего оба родителя реагируют, когда они втягивают в потасовки малыша. Теперь братья с упоением колошматили друг друга уже все вместе. Освоившись в доме, они не стеснялись ругаться матом. Потом внезапно выяснилось, что средний и старший еще в детском доме начали курить и вот уже несколько месяцев воруют деньги и сигареты из кармана Антона. Потом Аня застукала их за просмотром порнографии, причем с извращениями.

Все втроем попеременно врали родителям, порой пытаясь «столкнуть их лбами», саботировали походы в школу и в детский сад.

Казалось, что дом разделился на два враждующих лагеря: взрослый и детский. Битва была постоянной, без отдыха и перемирий. Антон перестал выдерживать и начал применять физические наказания. В какой-то момент родители поняли, что превратились в конвоиров детской колонии: дома появились жесткие правила, камеры, замки на дверях и на ящиках.

А через два года Аня внезапно узнала, что беременна. Это было одновременно и счастьем, и невыразимым ужасом для нее. Она представляла себе страшные картины того, как их девочка (УЗИ показало пол ребенка) подвергается опасности в собственном доме. Антон стал думать о возврате, но это казалось родителям совсем уж невозможным вариантом. Как бы ни было трудно, но и сами родители, и мальчики обрели семью — заставить ребят снова все потерять казалось самым страшным предательством.

Семья, будучи уже на грани отчаяния, обратилась за помощью. Благодаря поддержке психолога удалось подготовить ребят к появлению сестры. Специалист посоветовал обыграть это как праздник рождения сразу всех детей. Пока Аня была в больнице, Антон с ребятами готовили к ее возвращению дом, собирали кроватку и обустраивали безопасное пространство для малышки.

Когда Ева приехала вместе с мамой домой из родильного дома, с братьями произошло что-то странное. Они стали играть в детские игрушки, пробовать соски (пришлось купить каждому свою), заворачивать себя по очереди в одеяло как кокон. Старший стал проситься на ручки, полежать у мамы на коленях, чтобы Аня погладила по голове. Психолог очень радовалась таким переменам и объясняла родителям, что мальчишки наконец получили возможность в любви и безопасности прожить свое младенчество, как будто переписать заново прежний страшный сценарий. За пределами дома, кстати, они вполне успешно возвращались в свой возраст.

Вопреки опасениям все трое с трепетом относились к малышке. Никогда не обижали ее. Мат в квартире стих, попытки курения тоже исчезли. Зато появились новые увлечения: младший, Тимур, с интересом занялся рисованием, а Игорь и Олег — плаванием и борьбой. Старший брат решил, что будет учиться драться, чтобы защищать Еву, когда она подрастет.

Спустя некоторое время Антон купил землю, и вместе с парнями они построили собственный удобный дом для большой семьи.

Сейчас ребята уже выросли. Они стали активными волонтерами и участниками групп для подростков одного из благотворительных фондов. Они по-прежнему с трепетом относятся к младшей сестре и очень дорожат своей семьей.

Сиблинговые отношения (между родными братьями и сестрами) — это очень близкие связи. Они предоставляют детям возможность формировать и развивать привязанность, создавать эмоциональный контакт, дают чувство единства с семьей. Специалисты хорошо знают, что утрата сиблинговых отношений является вторичной травмой для детей, уже потерявших близких взрослых. Эти отношения создают оплот стабильности хрупкого и неопределенного мира для детей, которых предали взрослые. Они дают возможность сохранить чувство принадлежности к родной семье, и дети бессознательно стараются сохранить их любой ценой, даже ценой отношений со взрослыми людьми.

Аня и Антон — пример из жизни выше — пришли в отношения с приемными детьми, пережив травму потери ребенка и не имея опыта родительства. Зато с большим желанием стать мамой и папой. Однако готовность принять одного ребенка, которая у них была, далеко не отражает готовности принять целую детскую семью. Очевидно, что супруги столкнулись с трудностями, которых не ожидали: братья, с одной стороны, держались друг за друга и за свои прежние модели поведения, а с другой — стремились любой ценой заполучить внимание приемных родителей, потому что отчаянно нуждались в любви и поддержке взрослых.

В семье Ани и Антона проявлялся жесткий внутренний конфликт детей между потребностью установить близкие связи с приемными родителями и тревогой потерять уже сложившуюся иерархию отношений и близость в своей детской семье. В условиях тревоги и напряжения, которыми и без того сопровождается адаптация, дети сплачивались между собой. Привычные паттерны взаимодействия между ними закреплялись. В сиротских учреждениях, хотя и считается, что сиблинги устроены вместе, на практике братья и сестры могут проживать в разных группах или даже разных корпусах детского дома. Возможно, именно поэтому после прихода в приемную семью мальчики особенно интенсивно стремились к восстановлению связей. Так, как умели. Одним из сплачивающих факторов приемных детей была их тайна — курение, тщательно скрываемая от приемных родителей. Помимо курения мы видим в истории и другие дисфункциональные формы поведения: воровство, просмотр порнографии. Дети, уже пережившие физическое насилие в прошлом, нередко всеми способами

провоцируют приемных родителей ударить их, выпороть, избить. Ведь когда-то это было единственное внимание, которое они получали от взрослых. Они бессознательно стараются вернуться в те отношения, которые им знакомы. И, к сожалению, это может быть агрессия взрослых, физическое и эмоциональное насилие, что в приемных семьях категорически недопустимо, поскольку полностью разрушает весь реабилитационный процесс травмированных детей.

При этом каждый из братьев в отдельности старался выразить свои потребности в любви и внимании деструктивным способом. То, что ребята были разного возраста, требовало от родителей разного отношения и отдельного времени мамы и папы для контакта с каждым ребенком. К сожалению, этого сделано не было. Не добившись желаемого, дети усилили способы выражения потребностей и перешли к дракам.

Конфликты между сиблингами могут решать очень разные задачи и проявляться по-своему. Они могут быть направлены, как в случае с братьями из примера, на привлечение внимания родителей, на потребность в заботе; могут быть нацелены на конкуренцию и отстаивание границ; могут использоваться как способ разрядки при высоком напряжении; могут быть проявлениями ревности и так далее. **Преодолеть конфликты самостоятельно приемные дети не в состоянии — «регулятором» обязаны выступить родители.** Вопрос ревности чаще всего решается путем выстраивания личных отношений отдельно с каждым родителем и уверенности ребенка, что он — единственный, неповторимый, ни на кого не похожий, что родители его любят.

Давайте отдельно выделим некоторые практические шаги, помогающие укрепить связь между родными братьями-сестрами и выстроить отношения приемных родителей с детьми:

1. **Выделить каждому из детей отдельное пространство в квартире и отдельное время с родителями.** Это поможет в построении необходимых индивидуальных отношений «родитель-ребенок» и снизит потребность объединяться между собой против родителей.
2. **Привлечь детей к общим задачам, которые они способны выполнить вместе.** Подойдут любые дела по дому — это повысит сплоченность детей в мирном русле.

3. **Если в детской подсистеме есть старший ребенок, взявший на себя роль родителя, не стоит силой отбирать бразды правления и тем более конкурировать за эту роль.** Лучше начать проводить больше времени именно с этим ребенком, возможно, давать ему более ответственные задачи уже на этапе адаптации. Как только ребенок начнет чувствовать нашу поддержку и безопасность, у него появится возможность вернуться в положенное ему по возрасту детство. Кстати, такие ребята чаще младших имеют тенденцию к регрессу и при успешном течении адаптации станут то и дело «превращаться в малышей» — восполнять то, чего были долгое время лишены.
4. **Создать как можно больше совместных ритуалов.** Договориться о правилах. Если речь идет о сиблингах одного пола, довольно частым проявлением в семье будет агрессия. Поэтому важно заранее предусмотреть ее регуляцию правилами и ритуалами помощи со стороны родителей.

А что, если в приемной семье рождается родной ребенок?

Рождение ребенка, особенно в семье, где его давно ждали, — это всегда большая радость. К счастью, некоторые бездетные пары, усыновив детей, неожиданно для себя беременеют. К сожалению, не все приемные семьи выдерживают рождение ребенка — происходит развод, отказ от приемных детей или и то и другое сразу.

Появление родного ребенка в семье неизбежно приводит к изменениям в семейной системе. **У приемных детей рождение родного может вызвать ретравматизацию — вновь появятся переживания собственного младенческого опыта, опыта отвержения родителями.** Приемные дети могут испытывать сильное чувство ревности, проявлять обиду или агрессию. Думать или говорить: «Так, значит, я вас не устраивал, был плохим, поэтому вы решили родить себе новенького, неиспорченного ребенка?» Кроме того, рождение малыша требует полного включения мамы в заботу о нем, в эмоциональную и тактильную близость, в постоянный физический контакт. Многие приемные дети не переживали подобного благоприятного опыта, тогда их боль и зависть могут стать непереносимыми. И это никогда не повод осуждать их за сложные чувства, а повод увеличивать внимание и помогать.

То, как приемные дети в семье воспримут рождение родного ребенка, полностью зависит от родителей. В истории Ани и Антона это не разрушило отношения с детьми, а укрепило их. Позволило приемным детям пройти нарушенные этапы собственного младенчества, бережно погрузиться в регресс при поддержке и понимании приемных родителей, и одновременно с этим занять роли «старших» детей, способных проявлять заботу о «младшей» в семье. Именно эта терминология должна использоваться приемными родителями, ожидающими появления родного ребенка в приемной семье. Важно не разделять детей на «приемного» и «родного» — такой подход внутри семьи в принципе недопустим. Важно говорить обо всех детях как «младших» и «старших». Это поможет созданию в семье благоприятной атмосферы.

Что, если семья не справляется?

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Соня росла в родной семье до 5 лет. Они с мамой, которой было 20, когда Соня родилась, жили в небольшом поселке. Со слов органов опеки, мама Сони несколько раз переезжала вместе с девочкой и новыми мужчинами в разные города, а потом возвращалась в поселок и оставляла Соню на несколько месяцев бабушке, своей маме. Бабушка не готова была оформлять опеку над девочкой, да ей бы и не позволили — она страдала от алкогольной зависимости.

Соня не посещала детский садик, а из поездок с мамой помнила совсем мало. Несмотря на это, в детском доме Соня была очень старательной девочкой, даже помогала воспитателям с малышами. А еще она была очень тактильной, любила обниматься, особенно со взрослыми.

Света нашла Соню в базе данных и сразу решила с ней познакомиться. Документы уже были собраны, и они с мужем отправились в детский дом. Соня сразу «признала» Свету и Артема. Приемные родители в этот же день приняли решение, а через неделю забрали девочку в свою семью.

На тот момент у них уже было два родных сына — Игорь 7 лет и Денис 12 лет. Потребность Сони в ласке и объятиях сразу показалась ребятам навязчивой. Они считали Соню «прилипчивой и надоедливой», но поначалу терпели. Приемные родители относились к проявлениям девочки с пониманием. Из курса школы приемных родителей они помнили, что травматический опыт ребенка

может так повлиять на его поведение и что Соня таким образом старается восстановить привязанность.

Но время шло, а зашкаливающие потребности ребенка в телесной близости не снижались. Соня могла прийти и усесться без спроса к старшему брату на коленки, когда тот делал уроки. Она каждую ночь приходила к родителям в кровать, не оставляя супругам никакой возможности уединиться. Она лезла ко всем целоваться, особенно под вечер, когда сильно устала. Братья стали дразнить девочку, бить ее, издеваться над ней.

Родители, уставшие от прилипчивого поведения, ругали Соню. Постепенно к трудностям с физическими границами добавилась еще и школьная неуспеваемость. С первого класса Соня не могла нормально учиться. Педагоги постоянно жаловались на нее. Для Светланы учеба была критически важна, она не могла себе представить, как можно чего-то в школьной программе не понимать: оба родных ребенка без особого труда учились в математической гимназии. Трудности Сони она считала ленью и нежеланием прилагать усилия, и это раздражало приемную маму не меньше постоянной потребности в физической близости.

К 11 годам Соня окончательно забросила учебу — все равно, как ни старайся, ничего не получалось. Она выходила утром из дома в школу, ждала за углом, пока все уйдут, и возвращалась назад. К 12 годам Соня попробовала курить. У нее появились отношения с мальчиками и первые эпизоды самоповреждающего поведения.

Светлана не стала обращаться за помощью к специалистам. Они обсудили ситуацию с Артемом и приняли решение отказаться от девочки. После 7 лет в семье Соня вновь оказалась в учреждении.

В детском доме она пробыла 2 месяца, после чего ее устроили в ресурсную приемную семью, профессионально подготовленную. Первым делом приемные родители встали на сопровождение с Соней. В семье на тот момент проживало уже пятеро приемных детей.

С того момента прошло больше двух лет. Учеба, конечно, до сих пор дается Соне с трудом, но с курением и аутоагрессией, к счастью, справиться удалось. Отношения с братьями и сестрами и в новой семье тоже оказались не самой простой задачей. Поначалу конфликты происходили регулярно, но они все решались с помощью разговоров с родителями. Соня научилась словами выражать свои чувства, научилась спрашивать разрешения, прежде чем обнять человека или прикоснуться к нему, и спокойно переносить отказ. В новой семье она открыто смогла говорить о своей родной маме, чего ей категорически не хватало в прошлой семье: эта тема была под запретом.

Сама Соня говорит, что в новой семье чувствует себя «своей» и называет приемную маму «мамой», чего не было в прошлой семье. «А с ребятами мне легче, потому что мы все приемные», — полагает Соня. К сожалению, она все еще уверена, что сама виновата в том, что от нее отказались первые приемные родители, но уже лучше понимает причины тех трудностей, с которыми ей пришлось столкнуться.

Возврат детей в детский дом — это психологическая травма для всех членов семьи. К сожалению, количество возвратов с каждым годом растет. Это можно связывать с «трудной» категорией детей, которые остаются в детских домах (подростки, сиблинги, дети с ОВЗ), а также с недостаточно качественной подготовкой родителей, со слабым или отсутствующим сопровождением. Если проблемы в приемной семье замалчиваются, вовремя не решаются, специалисты не подключаются, то начинается движение к возврату.

Наряду со многими другими причинами возвратов приемные родители и сами дети-сироты нередко называют сложности в выстраивании отношений между детьми в семье.

Как мы видим из истории Сони, девочка пыталась справиться с сенсорной депривацией путем усиленного тактильного контакта со всеми членами первой приемной семьи. При этом, не сознавая физических границ окружающих, она постоянно нарушала их. К сожалению, приемные родители не создали условий для реабилитации ребенка, не занялись целенаправленно сенсорной интеграцией Сони (о возможных способах мы рассказывали в Уроке 13). То, что в семье росли дети противоположного пола, только усиливало тревогу приемных родителей — за действиями Сони со временем стали видеть сексуальный подтекст. Но если родители поначалу еще как-то справлялись с негативными чувствами, то братья быстро начали испытывать к Соне отвращение и перевели свои сложные переживания в более «понятный» полюс — в агрессию. Далее Соня, которой не помогли адаптироваться в семье, получила роль «козла отпущения». Это далеко не редкий сценарий: приемная семья сплачивается вокруг трудностей приемного ребенка, он становится причиной всех проблем, всех огорчений. Как правило, приемные дети не справляются с подобной нагрузкой, и рано или поздно это может привести к различным расстройствам — таким как зависимости, сексуализированное поведение, самоповреждающее поведение.

В начале этой главы мы отмечали важность участия всех членов семьи в принятии решения об усыновлении (принятии под опеку). Да, это значимый момент, но успешность становления отношений в приемной семье в куда большей степени зависит от позиции родителей. От их мастерства и чувствительности, их готовности к заботе обо всех членах семьи. **Именно от позиции родителей зависит контакт между детьми, формирование или преодоление привычек жаловаться, ревновать, мстить, драться, унижать.** Родители, вступающие в отношения привязанности с детьми, пережившими травматический опыт, должны быть эмоционально зрелыми и устойчивыми взрослыми, должны уметь понимать и выражать собственные чувства доступным для ребенка языком, управлять ими, обращаться за эмоциональной, моральной и иной поддержкой к другим взрослым, к специалистам.

Даже эмоционально зрелому взрослому бывает крайне сложно справляться с потоком ярости и боли приемного или родного ребенка, жизнь которого внезапно превратилась в ад. Конечно, мы можем допустить ошибку, сорваться, крикнуть — главное, не уничтожать себя чувством вины и стыда, а восстановить свои ресурсы, чтобы исправить произошедшее. Если чувства раздражения, усталости, злости, ярости начинают зашкаливать — это сигнал о том, что необходимо найти способ перезагрузиться и отдохнуть. Оставить дом, семью на второго взрослого (о его важности в приемном родительстве мы уже говорили и не раз еще будем повторять) и пройти реабилитацию, уехав на пару дней в санаторий, на природу, к друзьям, на тренинг, на конференцию, куда угодно. Наша главная задача — оставаться устойчивыми, не разрушаться, не отвергать и не бросать своих детей, а помогать им «переваривать» переживания, воспоминания и конфликты.

Лучшее, что мы можем сделать как взрослые для помощи детям в построении отношений, — это укреплять себя и свою эмоциональную устойчивость. Заниматься саморазвитием и развивать собственный эмоциональнй интеллект, быть тем надежным и устойчивым взрослым, рядом с которым дети будут чувствовать себя в безопасности и принятии. Заботясь о своих ресурсах и восполняя их, мы снижаем тревогу детей о том, «что любви на меня не хватит», и тем самым уменьшаем количество возможных «детских войн» и «непримиримых конфликтов» в своей семье.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Полину нашли в районе Казанского вокзала на следующие сутки. Девочка переночевала в подъезде соседнего с вокзалом дома и хотела уехать в Подмосковный город Шатуру, откуда была родом. Она была в растерянности, напугана и все время плакала, отказывалась возвращаться в семью, думала, что родители хотят от нее избавиться, а себе оставить только младшего братика. Она планировала забрать Егора к себе, как только найдет в Шатуре свою родную бабушку. После долгих разговоров с представителями опеки и приемными родителями Полина согласилась вернуться домой.

Ирина и Николай обратились в службу сопровождения. Было решено пройти курс семейной терапии, в ходе которого команда специалистов работала как с супружеской парой, так и с детьми.

В ходе этой работы психологи помогли всем членам семьи понять, что в происходящем никто не виноват. Однако ответственность за происходящее в семье лежит на взрослых, и власть принадлежит им, а значит, им предстоит распутать этот непростой клубок и научиться распознавать, удовлетворять потребности каждого ребенка в семье, супруга и свои собственные нужды.

Начинать Ирине и Николаю пришлось с себя. Они учились контролировать свои эмоции; учились обсуждать сложные вопросы наедине, в специально отведенное время, за пределами супружеской спальни и вне зоны досягаемости детей, и уже после этого выносить к детям свои решения и предложения. Пара училась быть последовательной, соблюдать правила, выражать строгое «нет», когда это необходимо, и держать границы.

Пришлось освоить методику разрешения конфликтных ситуаций, а еще домашний тайм-менеджмент. Родители распределили время между детьми таким образом, чтобы каждому удавалось побыть наедине с мамой и с папой. Также они позаботились об иерархии, признав при совместном разговоре с детьми, что Полина старше по возрасту, но Оля первой пришла в семью, поэтому им важно научиться искусству договариваться. Родители им помогут в этом и всегда будут рядом.

С Полиной и Егором удалось создать книгу жизни, в которой были записаны все близкие родственники, которых помнили ребята. Оказалось, что Полина с пяти лет полностью ухаживала за братом, пока опека не забрала их из родной семьи. Полина сама одевала и кормила младшего брата, она даже могла сходить сама в магазин за продуктами. Поэтому ей так трудно было отдать роль мамы Ирине. После работы с психологом и поддержки со стороны приемной мамы девочке удалось отпустить контроль и вернуться к своей детской жизни.

Оля же еще долго держала обиду на родителей и думала, что они испортили ей жизнь. Но благодаря консультациям с психологом и новому увлечению — косплей — ей удалось найти общий язык с Полиной, а потом и с Егором. У девочек теперь четко были проведены границы: у каждой были свои личные вещи, своя одежда и были общие вещи — для перевоплощений на косплей-фестивалях.

Как сберечь многодетную приемную семью?

На что еще стоит направить усилия приемных родителей, если приемные дети уже в семье и представители младшего поколения часто ссорятся между собой? Приводим ниже простые правила для мам и пап, которые помогут улучшить отношения между детьми в любой многодетной семье.

1. **Принимать чувства всех детей.** Пожалуйста, убедитесь, что вы принимаете чувства каждого ребенка в семье. Даже если ваш сын кричит: «Эта тупая маленькая сестренка мне надоела! Давай отнесем ее обратно в детдом!» — это не повод его наказывать. Он испытывает острые чувства по причине появления нового члена семьи, который забирает слишком много внимания мамы. Он тоскует по прежней жизни. Постарайтесь признать его чувства: «Кажется, ты просто в ярости! Тебе хотелось бы, чтобы мы были только с тобой, как раньше?» Возможность поговорить о переживаниях, быть понятым, провести немного времени рядом с мамой очень важна для регуляции ребенка.
2. **Отказаться от сравнения детей.** Большой соблазн на подсознательном уровне нередко возникает у родителей в сравнении детей: «Вот Маша снова получила пятерку. А ты опять мне тройку принес?», «Вот у Паши все вещи на своих местах. Бери пример со старшего брата, в конце концов!». Причем опасность есть и для того ребенка, о котором отзываются одобрительно. Отношения между братьями и сестрами такой «метод воспитания» однозначно будет портить. Лучше просто констатировать факт: «Мне очень жаль, что ты получил тройку», «Я вижу, что вещи разбросаны по всей твоей комнате». А сравнивать ребенка, если очень этого хочется, можно только с ним самим: «Смотри, ты вчера еще этого делать не умел, а сегодня научился. И у тебя хорошо получается».

3. **Относиться к каждому ребенку по-своему.** Казалось бы, хорошо, если мама и папа любят всех своих детей одинаково, не выделяют никого отдельно. Помню присказку своей бабушки (у нее было четверо детей): «Какой палец ни укуси, все равно больно». Но самих детей не радует одинаковая любовь. Они хотят быть единственными для своих мам и пап, и это справедливо — каждый ребенок обладает своей индивидуальностью и неповторимостью. Поэтому гораздо лучше транслировать простую и необходимую детям мысль: «Ты — единственный в целом мире. Никто и никогда не сможет занять твое место».
4. **Проводить время с каждым ребенком наедине.** Дружная семья, совместный труд и отдых, казалось бы, нет ничего лучше. Но правда в том, что каждому ребенку в семье нужно еще и личное время с родителями, отдельно с мамой и отдельно с папой. Каждый день или пару раз в неделю — зависит от возраста ребенка и других обстоятельств. Очень важно сходить вдвоем на прогулку, на концерт, в магазин, куда угодно — лишь бы и ребенку, и родителю это нравилось. Очень нужно посидеть вдвоем в кухне, поболтать перед сном, почитать книгу на ночь — главное, чтобы вам и ребенку вместе было интересно. Такое внимание очень помогает детям убедиться, что мама и папа их любят.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Приход в семью ребенка — это изменение всей семейной системы. Поэтому важна мотивация и готовность каждого члена семьи, особенно детей. Честность с ними, уважение к их чувствам еще на этапе принятия решения позволит создать хороший фундамент для будущей адаптации всех детей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Гиппенрейтер Ю. Б.* Чувства и конфликты. — М.: АСТ, 2014. — 160 с.

- *Фабер А., Мазлиш Э.* Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно / А. Фабер, Э. Мазлиш; пер. с англ. Новиковой Т. О. — М.: Эксмо, 2021. — 320 с.

Список используемой научной литературы

- Вне фокуса: на что не хватает внимания в семейном устройстве// Сборник материалов: региональный опыт, интересные практики, рассказы приемных родителей. — [Электронный ресурс] — URL: http://detivokrug.ru/images/docs/Sbornik-2018.pdf. — М.: БФ «Здесь и сейчас», 2018 г.
- *Ослон В. Н.* Приемная семья: кризисы первого года // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе / Под ред. В. Н. Стегния. Т. 2. — Пермь, 2000. — С. 245–246.
- *Ослон В. Н., Холмогорова А. Б.* Замещающая профессиональная семья как одна из моделей решения проблемы сиротства в России // Ослон В. Н., Холмогорова А. Б. Вопросы психологии. 2015. № 3. — С. 79.
- *Самойловская А. Н., Чеботарева Е. Ю.* Отношение кровных детей-подростков к приемным детям // Психология и психотерапия семьи. 2020. № 3–4. — С. 5–25.

ЗАДАНИЕ 1. «Конфликт»

Цель задания: вспомнить или смоделировать ситуацию конфликта между детьми, чтобы приобщиться к чувствам ребенка.

1. Вспомните, пожалуйста, эпизод конфликта, случившийся между вашими детьми. Если нет детей, то можно вспомнить эпизод из собственного прошлого, если у вас есть братья или сестры. Если и такого опыта не было, договоритесь с Напарником разыграть любую ситуацию конфликта между собой, взяв на себя роли детей, а затем вместе постарайтесь ответить на приведенные ниже вопросы.

   В чем заключалась для меня, как ребенка, суть конфликта? За что я боролся/боролась?

   Как я чувствовал(а) себя в конфликте с братом/сестрой?

   Что мне хотелось в момент конфликта получить от родителя?

   Что в итоге мне помогло, а что помешало разрешить ситуацию?

ЗАДАНИЕ 2. «ДНЕВНИК АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ»

Цель задания: проработать навык позитивного мышления.

Это упражнение — практика, которую вы можете использовать в любых ситуациях, встречающихся в жизни. Ее суть заключается в теории о том, что наши мысли влияют на наши чувства и телесные реакции, а они, в свою очередь, — на наше поведение. Соответственно, меняя свои мысли, мы можем повлиять на эмоции, состояние и способ контакта с миром.

1. Постарайтесь заполнить Таблицу 1 как можно быстрее, не задумываясь над ответом — пишите первое, что пришло вам в голову.

ТАБЛИЦА 1

Ситуация	Автоматические мысли	Чувства	Поведение
Ваш родной ребенок говорит вам: «Верни его/ее обратно, или я сам(а) уйду».			
Вы случайно становитесь свидетелем того, как приемный ребенок ворует вещи у брата/сестры.			

2. Постарайтесь заполнить Таблицу 2 не торопясь, тщательно продумывая альтернативные варианты мыслей, которые не вызвали бы у вас негативных эмоций. Старайтесь пользоваться полученными в школе приемных родителей знаниями.

ТАБЛИЦА 2

Ситуация	Альтернативные мысли	Чувства	Поведение
Ваш родной ребенок говорит вам: «Верни его/ее обратно, или я сам(а) уйду из дома».			
Вы случайно становитесь свидетелем того, как приемный ребенок ворует вещи у брата/сестры.			

3. Обсудите полученные в обеих Таблицах результаты с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Соня»

Цель задания: подобрать способы реабилитации в приемной семье ребенка с опытом сенсорной депривации.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Сони — пример из жизни. Запишите ваши идеи, что помогло бы первой приемной семье избежать возврата девочки в детский дом? Какие решения и действия приемных родителей могли бы это предотвратить?

2. Обсудите ваши предложения по реабилитации Сони с Напарником.

Урок 17

В чем состоит ценность родной семьи ребенка?

Отношения приемного ребенка и его родной семьи. Взаимодействие приемной и родной семей ребенка. Тайна усыновления. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Наталья Городиская, президент Союза приемных родителей, усыновителей, опекунов и попечителей:

«Настю я встретила в доме ребенка в Пензе. Мы занимались благотворительностью, все в городе нас уже знали, и вот через администрацию дома ребенка я договорилась о посещении. Настя была чудесная-расчудесная девочка, красавица, мечта любого усыновителя. Светленькая, голубоглазая, кудрявая, ей еще не было и 3 лет.

Мы с мужем хотели сразу ее удочерить, но оказалось, что сделать этого нельзя. У Насти не было статуса: ее мама и папа не были лишены родительских прав. Но если с мамой ясность была, то с папой никакой определенности не было. Он сидел в тюрьме. В итоге мы собрали все необходимые документы, дождались лишения прав мамы Насти — она к ребенку не приходила, сама выпускница детдома — и забрали девочку к себе. Оформили приемную семью.

По сравнению с нашими родными детьми Настя была как ураган. У нас оба спокойные, покладистые — и Лера, ей было 5, и Максим, ему было 1,5 года. А тут все ужасы адаптации. Я вообще не понимала, что происходит: школ приемных родителей тогда не было. Настя все таскала, всюду залазила, роняла на себя шкафы, сшибала углы. Полная разбалансированность. Хорошо еще, бабушка с нами жила и еще Иринка — девочка, которую мы в 18 лет пригласили к себе после детского дома, ей некуда было идти. Иначе я бы не справлялась.

Но Настю за несколько лет мы привели в порядок: у нее прошел энурез, мы вылечили заикание. Дочка пошла в садик. Через два с половиной года ее родной папа вышел из тюрьмы, мне звонят из опеки и говорят: «Здравствуйте, Наталья Леонидовна, готовьте ребенка, папа будет девочку забирать». Я была просто в ужасе, говорю: «Вы так спокойно это говорите, но ребенок почти три года у нас, она не знает других папы и мамы, кроме нас с мужем. Как вы себе это представляете, чтобы мы ее отдали?» На что специалист спокойно отвечает, что папа у Насти вменяемый, прав он не лишен. «Вы знали, на что шли, — резюмировала она, — вот вам телефон папы Насти, созванивайтесь, обо всем договаривайтесь сами».

Не могу словами передать своих чувств в тот момент. Мне было ужасно плохо. И картинки мелькают в голове, что папа непонятный, живет в трущобах, где потолок на голову вот-вот упадет и холод страшный. Как я ребенка ему отдам?

Дома я обо всем рассказала мужу, Славе. В тот вечер все мы плакали, даже муж. А главное, мы не понимали, как мы все это Насте преподнесем, что будем ей говорить.

На следующее утро мне позвонили и сказали, что отец Насти уже завтра хочет ее увидеть. И у меня нет никаких оснований отказать — с момента его выхода из тюрьмы наши полномочия на опеку, по сути, завершены».

Что нам думать о родственниках приемных детей?

Тема родных родителей приемных детей всегда вызывает самые сложные эмоции. Причем не только у людей, которые принимают в семью ребенка, не связанного с ними узами родства, но часто и у родственников-опекунов. Давайте попробуем разобраться в основных причинах.

Неприятие. Нам свойственно опасаться тех, кого мы не знаем. Это нормально — настороженно относиться к «чужим». В конце концов, так работает инстинкт самосохранения. Он и лежит в основе негативного отношения к родным родителям нашего приемного или усыновленного ребенка. Но если говорить о родственниках-опекунах, то неприятие может быть связано не с неизвестностью, а с осуждением образа жизни другого человека. При этом даже родственники не всегда доподлинно понимают то, что происходит с этим близким человеком. Особенно если в семье нарушены отношения, нет доверительного открытого контакта и принято оце-

нивать, критиковать, осуждать. **Опытные приемные родители знают, что негативные оценочные сужения о родителях приемных детей уже сами по себе плохо сказываются на них — снижают самооценку, ухудшают самочувствие, портят поведение.** Даже если вслух мы ничего не говорим, а только думаем плохо. Родные родители любого человека — это его внутренняя опора. Нашу внешность, таланты, черты характера мы получаем именно от них. Поэтому приемным родителям важно научиться говорить о родных так, чтобы это не разрушало, а укрепляло детей. И лучшим вариантом (если только это возможно) становится благодарность за ребенка: «Ты такой красивый, спасибо за это твоим родителям», «Какой у тебя замечательный музыкальный слух, это благодаря родным маме и папе», «Ты невероятно упорный, это полезное качество, спасибо за него твоим родителям».

Для того чтобы такой подход стал возможным, в принципе очень важно овладевать навыками положительного мышления и учиться находить хорошее, вслух его замечать.

Ревность. Приемные родители, безусловно, живые люди со всем спектром чувств, эмоций и переживаний. Поэтому такое чувство, как ревность, конечно же, нам не чуждо. Но вместо того, чтобы обижаться на ребенка за то, что он «мать свою непутевую, которая била и не кормила, любит, а на меня, которая холит и лелеет, не хочет даже ласково посмотреть», лучше бы поработать с собственными эмоциями. **Ребенок — не автомат. Он не может любить по заказу, уважать по требованию или испытывать благодарность по щелчку.** Он, безусловно, может чувствовать, что его в новой семье принимают, любят искренне, уважают как человека, и постепенно открываться в ответ. И при этом у родной матери и родного отца ребенка всегда будет свое место в сердце — так предопределено самой природой. У приемных родителей нет задачи вытеснить отца или мать, чтобы занять их место. У нас есть задача построить с ребенком свои собственные безопасные и надежные отношения, которые позволят ему с доверием относиться к нам.

Если ревность невыносима, выбивает из колеи, лучшим вариантом будет не стыдиться этого, не скрывать, а обратиться за помощью к специалистам.

Страх. Об этом сильнейшем чувстве, связанном с родными родителями, можно услышать практически от всех кандидатов.

Мы с мужем тоже не были исключением. Особенно трудно, когда речь идет о первом приемном ребенке в семье. Однако и дальше тоже, в зависимости от обстоятельств, бывает сложно. Классика переживаний: «Выйдет из тюрьмы и нас убьет», «Придет, станет шантажировать», «Будет настраивать против нас ребенка», «Заберет ребенка себе». Картина рисуется в голове сама собой: ребенок, к которому мы уже прикипели душой, встречается с родной мамой или родным папой, тут же бросается к ним в объятия и уходит жить в родную семью, они счастливы, а мы никому не нужны. На практике такие истории встречаются крайне редко — одну из них мы разбираем как раз в этом уроке. Гораздо чаще ситуация складывается совсем иначе.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мама нашей средней приемной дочки Даши вышла из тюрьмы через полтора года после того, как мы забрали Дашу в свою семью. До этого она четыре с половиной года провела в сиротском учреждении. Итого шесть лет разлуки. Две тысячи сто девяносто дней, которые сломали ребенку жизнь.

Мы познакомились с мамой Даши примерно через неделю после ее возвращения из мест лишения свободы. Я набрала ее номер и договорилась о времени встречи. Сердце колотилось в груди как бешеное, слова путались и мешались. Договорились встретиться на нейтральной территории — в офисе благотворительного фонда, в котором я тогда работала.

Когда я вышла на крыльцо, глаза моментально выхватили из толпы Дашины щеки, скулы и губы. Сумасшедшее чувство. Словно давно человека знаешь, будто вы родственники, а на самом деле впервые в жизни видишь его.

— Добрый день. — Я играла непринужденность, хотя поджилки тряслись.

— Здравствуйте. — Ирина отвела взгляд.

Мы молча дошли до фонда, не понимая, о чем говорить, и я открыла аудиторию — специально выбрала день, когда не было ни тренингов, ни других занятий.

— Проходите, пожалуйста.

— Спасибо.

— Чаю?

— Лучше кофе.

И все. Говорить о том, что действительно имело значение, не поворачивался язык. Я хотела задать только один вопрос, самый главный: планирует ли Ирина забирать Дашу домой. Но не могла. Как спросить такое у родной матери?

— Я тут это, пока ни в чем не разберусь, — пожаловалась она, — за шесть лет все так изменилось. Люди кругом смотрят в телефоны. Улицы другие. Дома.

— Конечно, жизнь меняется быстро.

Мы посидели немного, глядя в пол. Сердце у меня стучало неприлично громко, я все время боялась, что его слышно, и никак не решалась спросить, что же нам теперь делать. Но Ирина заговорила сама.

Ее вдруг словно прорвало — она почему-то стала рассказывать о своей жизни. Как ребенком тоже жила несколько лет в детском доме — мать пила и не могла заботиться о них с братом. Но ничего, потом все наладилось, потихоньку выросли. Потом она вышла замуж и переехала от матери к мужу в две комнаты в коммуналке, родила мальчика. Муж был хороший, детский тренер. Зарабатывал, детей любил. Они счастливы были вместе. Родили еще одного мальчишку. Но в один чудовищный день вся их жизнь перевернулась. Летом они пошли с друзьями в поход, встали на берегу подмосковной реки с палатками, и там она умудрилась сильно повредить себе ногу. Пришлось вызывать «Скорую помощь». В больнице все, что нужно, зашили и отпустили ее через три дня. Она вернулась в лагерь и там узнала, что ее старший сын пропал. Якобы в тот же вечер, когда ее увезли, убежал за машиной и не вернулся. Искали повсюду, думали, что заблудился. Но он как в воду канул. Поехали в милицию, написали заявление, а там только одна версия — сами убили ребенка и спрятали труп. Мужа посадили в КПЗ, жестоко избили, но добровольного признания не получили, и доказательств тоже не было никаких, поэтому выпустили. Но с того момента он запил. Не просыхал ни дня, зло стал срывать на жене и младшем сыне — бил их до полусмерти. Через пару лет она развелась, комнаты в коммуналке поделили: каждому по одной. И дальше жили рядом, но уже не муж и жена, а соседи — как кошка с собакой. Денег не стало, подрабатывала она только курьером да мытьем окон. Куда еще без образования возьмут? Душа за пропавшего сына болела невыносимо, но пить, как бывший муж, она не могла. На мать в детстве насмотрелась. Примерно в тот же период повсюду в кооперативных киосках появились курительные смеси, спайсы. Она один раз попробовала, второй, и показалось — это то, что надо. Дает отдых мозгу и чувствам, никакого, как она думала тогда, вреда. Постепенно начались эксперименты с синтетикой, научилась сама из порошков и таблеток кое-что творить. Потом родилась Даша, уже от другого человека, они не были женаты, и денег понадобилось еще больше.

Время от времени Ира выпадала из своего монолога — вдруг останавливалась и забывала, о чем говорила секунду назад. Мучительно морщила лоб, и тогда я пересказывала ей последние пять минут разговора. Она включалась и продолжала рассказ.

— Я тут это, — она закончила и сидела, опустив глаза, — наверное, не смогу Дашу забрать. Денег нет, работы тоже. Долг по коммуналке полмиллиона.

— С этим нужно к юристу. У вас там не жил никто много лет, можно серьезно снизить задолженность. Помочь со специалистом?

— Буду очень благодарна, — она оживилась, — но все равно.

— Не сможете? — Я все это время разрывалась между жалостью к Ирине и страхом за Дашу.

— Нет, — она подняла виноватые глаза, — хотя меня все родственники уговаривают. Стыдят. Но как?

— Они не помогут?

— Нет, — Ирина отмахнулась, — они только нервы могут трепать.

— Понятно...

— Только это, — она впервые посмотрела мне прямо в глаза, — мы же встречаться с Дашей сможем? Хотя бы пару раз в месяц.

— Конечно, — я торопливо кивнула, — Даше это нужно.

— Хорошо, спасибо, — Ира поднялась, — я тут... в общем, спасибо за дочку.

— И вам спасибо за Дашу, — я встала следом за ней, — она потрясающая девочка. Красивая, умная и талантливая.

В потухших глазах Ирины сверкнули искорки счастья — она улыбнулась в ответ, пролепетала «До свидания» и торопливо вышла за дверь.

Неблагополучие ребенка — это всегда следствие неустроенности взрослого, и нередко оно берет начало в детстве родителя. Чтобы сделать вклад в будущее ребенка, важно изменить к лучшему настоящее его семьи. Вот только, к сожалению, порой мы поздно видим проблему, и бывает уже невозможно помочь родным родителям ребенка.

Встреча с родной мамой Даши помогла мне иначе взглянуть на всю ситуацию. Я окончательно поняла, что мы боимся другого человека, потому что не знаем или плохо знаем его. Чаще всего уз-

навание дает понимание, объясняет причины и таким образом снимает страх. Нет смысла кого-то корить или осуждать — сироты появляются там, где не находится сильного человека, а есть только слабые и травмированные люди. Мама Даши, как я теперь уже знала, была жертвой алкоголизма собственной матери, ее бабушки. Та пила, дети страдали — бродяжничали, жили временами в детдоме, а потом попадали в тюрьмы. Ничто не возникает из воздуха и не уходит в никуда. Важно было это понять.

Как общаться с родственниками приемных детей?

Если бы на этот вопрос нужно было ответить только одной фразой, то можно сказать «**принимать такими, какие они есть».**

Полнометражный фильм «Семья по-быстрому» (2018) рассказывает историю супругов, у которых нет родных детей. Довольно типичная ситуация — родить не получается, поэтому очень хочется усыновить маленького ребенка, но таких детей в системе опеки нет. Приходится выйти за рамки своих же ограничений, подумать о других вариантах. На одном из мероприятий, устроенных специально для возможной встречи детей, оставшихся без попечения родителей, и потенциальных усыновителей, супруги знакомятся сразу с тремя детьми — братьями и сестрами. С этого момента начинаются их невероятные приключения. Не будем пересказывать сюжет, чтобы не портить удовольствие от просмотра, сообщим только, что главная сюжетная линия связана с родной матерью детей, и она создана на удивление достоверно. Хочется искренне поблагодарить сценаристов и их консультантов за этот труд.

Принимать — не значит одобрять или оправдывать. Действительно, каждый человек несет ответственность за свою жизнь и жизни своих детей, но в силу негативного детского опыта, дисфункции семейной системы, зависимостей, болезней, низкой жизнестойкости некоторым людям это дается намного сложнее, чем другим. **Принимать — значит понимать, что родные родители наших детей поступили с ними плохо не по собственному желанию.** Причинили вред, подвергли опасности, оставили без присмотра, не смогли прокормить, не сумели удовлетворить базовых потребностей, отказались с рождения потому, что не справлялись в социальном, материальном, психологическом плане.

Поэтому главными элементом в формировании отношения к родным родителям может стать известный принцип 4 «П».

ПРИНЯТЬ. Безоценочно принимать родных родителей наших приемных детей такими, какие они есть. Принимать их опыт, историю и события, которые с ними произошли.

ПОНЯТЬ. Понимать, с каким «багажом» родные мамы и папы пришли в родительство. Постараться осознать их чувства, мысли, заботы, мотивацию во время беременности, рождения ребенка (детей) и после. Очень легко бросить, не задумываясь: «Соображать надо было, а не плодить нищету». Но это явно не тот подход, который возможен со стороны приемных семей. Труд приемного родителя сродни работе врача: не бывает такого, чтобы врач лечил пациента, если тот этого достоин по своим моральным качествам, и отказывал в лечении, когда перед ним «недостойный человек». В этом и есть суть помогающей заботы — не оценивать, а принимать и понимать.

ПОМОЧЬ. Речь не о том, чтобы брать на себя обязательства родных родителей наших детей — оплачивать их счета, помогать с лечением от зависимостей и решением других проблем по здоровью. Хотя такие ситуации сегодня встречаются все чаще и чаще. Речь о том, чтобы в общении создавать атмосферу, в которой родные родители почувствуют, что они значимы и важны для ребенка.

ПОДДЕРЖАТЬ. Исключить осуждение, назидание, непрошеные советы, постараться относиться с сопереживанием, сочувствием, проявлением эмпатии.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Оксана с мужем, многодетные родители, приняли в свою семью трех сестер — Лену, Надю и Веронику — 9 лет назад, когда девочкам было 3, 5 и 6 лет. Сейчас девочки подросли, им стало важно узнать больше о своей родной семье, о родственниках. Оксана поехала с девочками в их родную деревню.

Вот что она рассказывает об этом: «Мы ездили на родину девочек, встречались с родственниками, находили новых, закрывали белые пятна в их личной истории. Много времени проводили с их родной мамой, Настей. Она добрая и безобидная, лишилась своих детей из-за бедности, алкоголизма мужа и отсутствия поддержки родителей. Детство она провела в интернате.

Огромная ее проблема сейчас — это отсутствие зубов. Зубы выбиты бывшим мужем, и пару-тройку зубов она потеряла во время последней беременности. У Насти нет больше половины верхней челюсти и части нижней. Это ужасно. Ей всего 35 лет. Она не планирует больше рожать — предприняла определенные действия. Мы говорили с ней про зубы. Не хватает денег, и, я вижу, еще не хватает социальных навыков: не знает, с чего начать.

Настя сейчас снова замужем, и у нее родилось еще трое детей, им сейчас от 3 до 7 лет. На этот раз все мальчики. Муж работает в лесном хозяйстве, иногда пьет. Зарплата небольшая, есть еще пособия на детей. Настя пока не работает, так как дети часто болеют. В сад они все устроены. Она не пьет вообще и никогда не пила. Не курит. Вяжет вещи, сажает огород. Настя осознала уроки прошлого и делает все, чтобы младшие дети не повторили судьбу старших. Потерять детей — это ее страх, она об этом открыто говорит.

Я всегда поддерживаю ее морально и материально. Мы еженедельно общаемся онлайн, обмениваемся фото, иногда я шлю ей посылки. Я готова помочь ей с зубами: найти клинику, сопровождать ее, общаться с врачом, оплачивать лечение».

К сожалению, подобных ситуаций — когда родные мамы лишались своих детей из-за бедности, из-за зависимостей мужей, из-за тяжелых жизненных обстоятельств — множество. Но у большинства людей, не погруженных глубоко в вопросы социального сиротства, могут сохраняться предрассудки по отношению к родным родителям приемных детей.

Могут ли родственники быть ресурсом приемной семьи?

В этом нет никаких сомнений — **если жизни и здоровью ребенка во время общения с родственниками ничего не угрожает, важно такое общение поддерживать и извлекать из него возможную пользу для детей.**

Как это может выглядеть? Например, если старшая сестра хочет регулярно общаться с младшими, то имеет смысл передать ей какую-то обязанность. Например, водить детей на прогулку или на секцию, делать с ними что-то из школьных домашних заданий. Если бабушка желает поддерживать системный контакт с внуками и помогать им материально, то гораздо лучше мешков с конфе-

тами при каждой встрече будет что-то действительно нужное для детей — например, краски и кисти для художественной школы, что-то из спортивной одежды для тренировок или нарядов для концертов в музыкальной школе. Не стоит стесняться говорить об этом. Если родственники станут делать что-то на пользу детям, это даст им возможность почувствовать свою значимость, свой востребованный вклад в воспитание, а приемные дети наглядно увидят, что их родные по-настоящему поддерживают их.

Иногда приемные семьи и прародители детей даже договариваются о совместном воспитании. Известны случаи, когда родная бабушка приемных детей переезжала в дом приемной семьи следом за своими внуками и помогала с уходом за ними, по хозяйству. В случае, если соблюдается семейная иерархия, не смешиваются роли, у таких вариантов может быть достаточно преимуществ — дети, обретая новые семейные связи, сохраняют прежние привязанности. Они словно получают подтверждение: «Мир надежен, людям можно доверять». **На примере взрослых дети учатся сотрудничеству, а еще — качественным и уважительным коммуникациям в семье.**

А самое главное — получают ощущение безопасности и спокойствия. Ведь если самые важные для них взрослые люди могут между собой договориться, то все обязательно будет хорошо!

Бабушки, дедушки, братья, сестры, тети, дяди и другие родственники — это дополнительный ресурс для наших приемных детей. Важно только не превращать их общение с детьми в бессмысленные часы развлечений и угощений, а регулировать его так, чтобы оно вносило реальный вклад.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«И вот я начинаю с ребенком разговаривать. Говорю ей с такой деланой радостью и восторгом: «Настя, ты представляешь, тебя искал еще один папа, и он тебя нашел!» Она начинает хлопать в ладоши, прыгать. Как-то я сумела передать, что это хорошее событие в ее жизни, не испугала дочку. Но когда я ее укладывала в тот день, она мне говорит: «Мамочка, ты меня только никому не отдавай!» — и я разревелась. В принципе не могла понять, как я отдам ее чужому человеку, которого она не видела ни разу в жизни.

Но утром встаю и звоню папе Насти. Трубку берет мужчина с нормальным приятным голосом, говорит вменяемые и разумные вещи. Я ему объясняю,

что мы в этой ситуации не враги, а друзья, которые должны действовать в интересах Насти, поскольку такой маленький ребенок во второй раз потерю семьи не переживет, это слишком сложно. Он согласился со мной и пригласил приехать к нему на работу, познакомиться сначала без ребенка. Мы со Славой тут же прыгнули в машину и приехали. Выходит парень, симпатичный, высокий, крепкий, с ясным твердым взглядом и садится к нам с мужем в машину. Настя на него безумно похожа. И он начинает рассказывать историю о том, как сел в тюрьму по глупости, за угон машины по пьяному делу. Как он все это время мечтал о том, чтобы забрать детей, и Настю, и сына, что уже подготовил все документы. У него мама живет в деревне, в хорошем большом доме, у нее свое хозяйство. Оказывается, он вышел из тюрьмы раньше срока, уехал в Москву на заработки, чтобы привезти матери денег, самому одеться-обуться и детей содержать. Сейчас ему 26 лет, он работает заместителем начальника на станции техобслуживания, у него хорошая зарплата, перспективы и все очень серьезно.

Я не была готова к такому повороту событий, думала, что с родным папой все будет плохо, какая-нибудь асоциальная жизнь, а тут совершенно другая картина. Я сказала ему, что мне нужно подготовить Настю и встречаться им придется сначала в моем присутствии. Объяснила, что ребенок сложный, что мы ее лечим у логопеда, что она плохо говорит. Он на все условия согласился.

Тогда я стала готовить Настю, рассказала, какой у нее замечательный папа Виталий, как долго он ее искал, и все прошло мягко. Настя, возможно, еще и не понимала происходящего до конца, у нее задержка в развитии. Потом мама Виталия попросила его привезти внучку в гости на полдня. После он ее возил в деревню уже с ночевкой. А потом я видела, как она к нему бежит, как бросается на руки и с какой невероятной любовью он на нее смотрит. Я просто поняла в тот момент, что если буду мешать им, то сделаю большую ошибку. Я поговорила с опекой, они все разузнали про бабушку, все проверили. Подтвердили, что непьющая семья, что Виталий действительно работает, привозит своей матери деньги. Прошло несколько месяцев. Я стала думать о том, что, возможно, в случае с Настей нашей миссией было воссоединение родной семьи. Папа Насти начал жить с женщиной (мама Насти пропала и не появлялась), ее звали Ларисой, и она к Насте хорошо относилась. Мы с Ларисой тоже стали тесно общаться. Она с удовольствием Настей занималась, косички ей заплетала, бантики. Я поняла, что все, семья воссоединилась.

Мы собирали Настю радостно, со спокойной душой. Взяли восемь мешков игрушек, одежды — и то, что сейчас носить, и на вырост. Поехали в деревню, я настроила себя на то, что все будет хорошо. Подъезжаем, стоит добротный дом, перед ним палисадник аккуратный, все засажено, цветы везде. И я вижу, на пороге стоит женщина, полная такая. Я понимаю, что это Виталина мама,

Настина бабушка. Мы с ней обнялись и как начали вместе плакать. Дети уже тем временем начали таскать Настины тюки с вещами из машины в дом. Подъехал Виталик с Ларисой, они накрыли стол, усадили нас. И я вижу, что везде, по всему дому висят Настины фотографии — она и ее старший братик. Настя именно в этом доме жила с мамой и бабушкой. И вот тот отрезок жизни, который выпадал у нас до этого, он нашелся там. Я поняла, что Настя дома. Нас пригласили в гости тысячу раз, надавали мне всяких полезных трав, кучу грибов замороженных, без конца благодарили. Бабушка говорила: «Наташенька, спасибо тебе, девочка. Я так себя корила, что не смогла Настю взять!» Я видела, что отдаю Настю в родные руки».

Хранить тайну усыновления или раскрыть?

Иногда кажется, что вопрос о родных родителях приемных детей актуален только для опекунов или приемных мам и пап. К усыновителям он не имеет отношения, поскольку по закону они во всех отношениях приравнены к родным родителям. С одной стороны, это действительно так.

Но будь то приемный или усыновленный ребенок — он всегда «дитя двух семей». Он приходит к нам в дом вместе со своей историей и с родной семьей в этой истории. **Ребенок, чьих родственников приемные родители даже мысленно не могут принять, чувствует подвох в отношениях, не может довериться новой семье.**

Если же сам факт усыновления скрывается, а родные родители вычеркиваются как несуществующие, об установлении доверительных отношений с ребенком в принципе будет сложно говорить. Хотя, конечно, и здесь бывают свои счастливые исключения. В любом случае решать этот вопрос — рассказывать ребенку правду или нет — каждой семье усыновителей предстоит самостоятельно. У опекунов (попечителей) и приемных родителей законного права хранить тайну усыновления нет.

Юридический аспект. Законом тайна усыновления запрещает сторонним организациям или людям, имеющим доступ к этой информации, сообщать ее кому бы то ни было. К сожалению, в быту этот закон зачастую превратно и ошибочно толкуют как тайну от самого усыновленного ребенка. И в семьях бесконечно складываются одни и те же ситуации: все вокруг в курсе усыновления, перешептываются за спиной ребенка, перемигиваются, и только он сам ничего не знает.

Психологический аспект. Он тесно связан со страхами приемных родителей. Важно осознать, какие именно страхи лежат в основе желания сохранить тайну. Так или иначе многих из них мы уже касались — это может быть страх потери ребенка, страх одиночества, страх отвержения и так далее. Здесь **важно осознать, что за кажущейся заботой о ребенке, скорее всего, лежит забота о собственном спокойствии и благополучии.**

Но так ли это на самом деле? Дарует ли тайна усыновления спокойную жизнь усыновителям?

Честно говоря, бывает довольно сложно расслабиться, когда на каждом шагу и в малом, и в крупном приходится лгать другим людям. Даже если предположить, что семья полностью сменила окружение — переехала, к примеру, в другой город, — поблизости всегда найдутся люди, которые будут задавать «неудобные» вопросы: «А где вы рожали?», «А как переносили беременность?», «А грудное вскармливание наладили быстро?». Таких разговоров между мамочками на любой детской площадке достаточно.

И это пока еще не профессиональные вопросы врачей о возможных наследственных заболеваниях, группе крови родителей, течении перинатального периода и родов, которые в любой детской поликлинике задает каждый специалист в присутствии ребенка. Здесь «невинная ложь» может уже обернуться серьезными негативными последствиями для здоровья.

Кроме того, есть и последствия сохранения тайны усыновления, связанные с психологическими аспектами развития личности ребенка. Давайте их рассмотрим.

1. **Жизнь по принципу РЕАЛЬНОСТИ является залогом благополучного психического развития человека.** Прошлое приемного ребенка — это его реальность. Умалчивание об этом является ее искажением. В этом случае у ребенка нет возможности осознать собственные чувства, связанные с прошлым (брошенность, горе, беспомощность, неполноценность, вина и тому подобное), назвать их словами и правильно связать с событиями своей жизни. Там, где есть ясность, есть правда, сохраняется энергия жить и развиваться.
2. **С тайной усыновления тесно связана проблема ИДЕНТИЧНОСТИ.** Идентичность — ядерное качество личности. Если прошлое скрывается, то ответы на вопросы «Кто я?», «Чей я?», «Откуда я?»,

«Какой я?», «С кем я?» не решаются, либо решаются не в полной мере. Результат — диффузная идентичность.

3. **С тайной усыновления связана, как мы уже обозначали ранее, формирование ДОВЕРИЯ.** У брошенного ребенка не сформировано базовое доверие к миру. Приемные родители тратят много сил, времени, энергии на восстановление привязанности и доверия ребенка. Если ребенок узнает правду из внешнего мира, а не от приемных родителей — что на практике случается сплошь и рядом, — то происходит повтор ситуации. Доверие рушится. Без него ребенок теряет чувство безопасности, которое является второй по значимости потребностью человека, без удовлетворения которой нет пути развития.

Когда, как и что говорить ребенку?

Время (когда говорить). Психологи-практики утверждают, что нет специального времени. Кто-то считает, что лучше как можно раньше. Кто-то, когда приходит понимание и некоторые вещи становится возможным объяснить словами. Но опрос родителей показал, что чем дольше откладывать, тем сложнее становится заговорить. И все же адекватность момента очень важна. Если ребенок ослаблен, болеет, расстроен, подавлен, не нужно затевать этот разговор. Если сам родитель боится, тревожится и не готов, тоже лучше сначала походить на консультации к психологу, чтобы подготовиться и справиться со слишком сильными чувствами.

Правильный тон беседы. Основное — это спокойствие и уверенность приемных родителей. Иначе в голосе возникнет натянутость, дрожь, ребенок почувствует сложное состояние взрослого, и у него в голове может появиться мысль, что эта тема — нечто страшное, плохое, опасное. Родитель должен сам быть готовым говорить на эти темы. Также не стоит «педалировать» разговор, навязчиво воспроизводить его. Эффект будет тот же. Важно, чтобы ребенок понимал, что он такой не один и усыновленных детей достаточно много.

Информация. Как правило, у самих усыновителей не бывает достаточно подробной информации о родителях их ребенка. Бывают известны какие-то обрывочные сведения о маме. Намного реже есть данные еще и об отце. Специалистами бывает озвучена при-

чина отказа от ребенка: «тяжелое материальное положение», «алкогольная зависимость», «отсутствие постоянного места жительства» и так далее. Это тоже не слишком много. И тем не менее исходить мы можем только из этих скудных данных. Если не знаем, то на вопрос ребенка так и отвечаем честно: «Я не знаю». Если причина кажется нам неподходящей для совсем маленьких детей, например «алкоголизм», то мы говорим о «болезни, из-за которой человек очень плохо чувствует себя, и чтобы почувствовать лучше, пьет алкоголь, который ему сильно вредит». Известны случаи, когда ребенок начинал бояться, что он тоже заболеет, поскольку его мама больна, — нужно пояснить, что зависимость (болезнь мамы) не передается по наследству. Одним словом, вопрос скорее в нашем умении доносить до детей сложные вещи простыми словами.

Конечно, не так-то просто бывает рассказать о факте усыновления, не прибегая к непонятным детям терминам и не додумывая. В этом случае всегда можно воспользоваться созданной специально для ребенка сказкой.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В полтора годика наша младшая дочка Даша, которую мы удочерили во младенчестве, начала немного разговаривать и интересоваться сказками. Тогда я поняла, что пора рассказать ей о том, как мы встретились, и придумала для маленькой Даши сказку: «Жили-были мама с папой. У них была большая дочка Нэлла, но они еще очень хотели маленькую дочку Дашечку. Только не знали, где ее найти. И вот однажды они решили отправиться в темный лес. Сначала долго ехали на машине, потом дорога закончилась, и они пробирались по лесным тропинкам пешком. После того как луна несколько раз сменила на небе солнце, они вышли наконец на большую поляну, а там стояла избушка на курьих ножках. Мама тогда испугалась, а папа — нет, потому что он у нас самый сильный и смелый. Подошел поближе к домику и говорит: «Избушка-избушка, повернись ко мне передом, а к лесу задом». Повернулась со скрипом избушка, распахнулась тяжелая дверь, и вышла на порог Баба-Яга. Нос крючком, уши торчком.

— Заче-е-ем пожа-а-аловали? — проскрипела она.

— Хотим найти нашу маленькую Дашечку, — признались они.

— Так это вам не ко мне, — отмахнулась Баба-Яга.

— А к кому? Что же нам делать?

— Докажите сначала, что вы никакие не больные, — стала загибать пальцы старуха, — что деньги у вас на ребенка есть и хороший дом. Научитесь, как следует воспитывать детей, в специальной школе приемных родителей. И там все вам расскажут!

Делать нечего, отправились мама с папой на учебу для родителей. В школе им очень понравилось. Про дом и здоровье все они доказали. Каждое задание Бабы-Яги выполнили! И вернулись к ней ровно через девять месяцев, девять недель и девять дней.

— В-о-о-о-т, — беззубым ртом улыбнулась старуха, — теперь все как надо. Раскрою теперь вам главную тайну!

— Какую?! — мама с папой превратились в слух.

— Ваша маленькая дочка ждет вас в Казани! Летите туда!

И мама с папой, вместе с Нэллой, не теряя времени, полетели. И нашли они свою маленькую Дашу в Казани, и забрали ее домой, и полюбили всем сердцем.

С тех пор стали они все вместе жить-поживать да добра наживать!»

Я рассказывала Даше эту сказку, наверное, тысячу раз — примерно с полутора до трех лет она требовала на ночь только ее и всегда невероятно радовалась и крепко обнимала меня в конце. Сказка с каждым разом обрастала новыми деталями и подробностями. Даша поняла, что ее родила другая мама, только она не смогла воспитывать своих детей. Потому что болела, из-за этого пила алкоголь и очень плохо чувствовала себя. Такое в жизни, к сожалению, бывает. А мы специально для Дашечки многому научились, потому что очень хотели и любили ее.

Нужно сказать, что даже самая сложная информация о ребенке, к которой родители относятся спокойно, не вызывает стресса и у малыша. Взрослые через собственные негативные мысли передают детям тревогу, отвращение, страх. И точно так же — через собственную уверенность, спокойствие — формируют принятие.

Кто-то рассказывает сказку, кто-то рисует картинки, кто-то проигрывает ситуацию с игрушками, кто-то дополняет недостающими фрагментами (рисунки, вырезки и так далее) фотоальбом ребенка и обсуждает все это с ним. Поскольку речь все же идет о маленьких детях, важно найти игровой подход, чтобы сделать рассказ увлекательным, интересным и, главное, честным.

А что, если ребенка придется родственникам вернуть?

Это очень важный и одновременно сложный вопрос. Он касается, конечно, всех опекунов и приемных родителей. Пока ребенок не усыновлен, его родные родители могут в любое время восстановиться в правах и вернуть ребенка в родную семью. Суд принимает решения, как правило, в пользу родной семьи, если действительно пройдена реабилитация и ребенку безопасно вернуться домой.

С усыновлением дело обстоит, разумеется, совершенно иначе. Статья 72 Семейного кодекса РФ гласит: «Не допускается восстановление в родительских правах, если ребенок усыновлен и усыновление не отменено (статья 140 настоящего Кодекса)». Поэтому если задача изначально состоит в том, чтобы стать родителями на всю жизнь, то важно внимательно отнестись к статусу ребенка. Когда мы принимаем детей, чьи родители не лишены родительских прав, это значит, что нам по определению нужно быть готовыми к тому, что рано или поздно они могут вернуться в родную семью.

Удачными или нет будут такие воссоединения родных семей, во многом зависит от качества реабилитации родителей и системы их сопровождения. Слишком наивно было бы полагать, что люди с множественными дефицитами, нарушениями в семейной системе, с личным негативным детским опытом могут самостоятельно решить все свои проблемы. Родным родителям на пути восстановления необходимо оказывать комплексное сопровождение — медицинское, юридическое, социальное, психолого-педагогическое, — тогда можно будет рассчитывать на положительный результат.

Даже если родные родители не страдали от зависимостей, не обижали своих детей, а просто не справлялись финансово и в социальном плане, разумным шагом, помимо помощи с трудоустройством и решением других проблем, будет еще и прохождение ими школы родителей для родных мам и пап. Причем в обязательном порядке. Так же как это предусмотрено для усыновителей и опекунов. Как мы уже неоднократно убеждались на примере реальных историй, у людей, которые плохо справляются с жизнью в целом, недостает личной зрелости, ответственности, бывает недостаточно родительских умений и горизонтальной социальной поддержки. Все это необходимо целенаправленно развивать.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«А потом я и сама закрутилась. У нас появились еще приемные дети, мы стали заниматься подростками. Приехал режиссер снимать фильм про нашу приемную семью. А потом был день рождения Насти, и я не смогла до них дозвониться. С осени они перестали выходить на связь. Виталий не брал трубки, видимо, не хотел общаться, и я очень сильно забеспокоилась. Помню, плакала и очень сильно тосковала по Насте.

А потом на связь через «Одноклассники» вышла младшая сестра Виталия, Юля. Она написала, что им очень нужна моя помощь, и дала номер бабушки. Я сразу перезвонила, и бабушка Насти начала плакать в трубку: «Наташенька, милая, приезжай! У нас все плохо. У меня был инфаркт. Виталий детьми вообще не занимается, бросил их на меня».

Я тут же сажусь в машину и еду к ним за Настей. Она загорелая такая, подросшая, беззубая, вцепилась в меня мертвой хваткой, не отпускает. Сандалии у нее хлюпают, носить нечего, из всего, что мы привезли, она уже выросла. За все время отец к ним приехал только один раз, а когда у бабушки случился инфаркт, дети были зимой одни в холодном доме. Никто не приехал. Я говорю: «Почему вы мне не позвонили?» Оказывается, они мой номер потеряли, а Виталий не давал им его и не разрешал звонить. Я говорю: «Вы как хотите, а мы завтра уезжаем с детьми в лагерь, и Настю я забираю с собой. Виталия беру на себя». В общем, хватаю Настю, сажаю ее в машину, и мы едем домой. Настя мне тогда говорит: «Можно я буду снова называть тебя мамой?»

Дети отлично нас встретили: «Ура, Настя!» А сама она, пока жила у бабушки, оказывается, все время вспоминала нас.

Привезли мы ее домой, и началось. Полный регресс и букет проблем: спазмы речевые, энурез, памперсы пришлось купить, хотя ей было уже шесть с половиной лет. Все вернулось на круги своя, словно ей три годика и не было этих лет жизни в семье. Мы забрали ее в гораздо худшем состоянии, чем отдали. Она только спустя два года жизни у нас снова стала сносно говорить, примерно в 8 лет. Мы целый год с ней учили буквы. Одним словом, был дикий откат назад абсолютно во всем.

Как только мы приехали с Настей домой, я сразу позвонила в опеку. Они говорят: «Заявление пишите, но выплат вам никаких не будет». Я отвечаю: «Какие выплаты, это мой ребенок, я ее никому больше не отдам». Заявление написала. Потом позвонила ее отцу и сказала, что Настя у меня. Он признался, что она ему не нужна, у него нет к дочери никаких чувств, а на том, чтобы забрать Настю из нашей семьи, настояла его мать. Сказал, что подпишет любую бумажку, какую надо. Мы встретились у нотариуса, он подписал отказ, и недавно его лишили родительских прав в отношении Насти.

Психика ребенка умеет защищаться, она теперь спрашивает: «Мама, а почему я жила там?» Я говорю: «Настя, ты очень хотела к бабушке, и она без тебя скучала». Своих родных мать и отца, которых она видела всего пару раз, живя у бабушки, она в итоге не считает своими родителями. Мы у нее мама и папа».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Обесценивать значимость родной семьи для ребенка, умалчивать, а тем более скрывать от него прошлое — это непредсказуемый и довольно опасный путь. Каждый человек имеет право знать свою историю. Важно уметь принимать ситуацию такой, какая она есть и опираться на реальность, бережно и по возрасту транслируя ребенку правду.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Машкова Д.* Наши дети. Азбука семьи: [роман]. — М.: Эксмо, 2021. — 442 с.
- *Петрановская Л. В.* Дитя двух семей / Л. В. Петрановская. — М.: АСТ, 2021. — 320 с.
- *Смолли Б., Скулер Д.* Как сказать правду усыновленному или приемному ребенку / Смолли Б.; Скулер Д. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. — 248 с.

Список используемой научной литературы

- *Ослон В. Н.* Влияние травмы сиротства на аффективно-личностную сферу подростка в условиях родственной и неродственной опеки / В. Н. Ослон, Е. В. Косьянова, Москва // На пороге взросления: сборник научных статей [III всероссийской научно-практической конференции, 23–25.11.2011] / ред. Л. Ф. Обухова, И. А. Корепанова. — М.: Московский городской психолого-педагогический университет, 2011. — С. 227–237.
- *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.

ЗАДАНИЕ 1. «РАСПАЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ»

Цель задания: проработать негативные мысли о родных родителях приемного ребенка.

1. Пожалуйста, запишите первые слова, которые приходят вам в голову, когда вы думаете о родных родителях своего будущего приемного (усыновленного) ребенка.

2. Выберите те из них, которые содержат негативную оценку. Это могут быть такие слова, как «отец — алкоголик», «мать — кукушка» и так далее Перепишите их в таблице ниже так, чтобы они исключали оценочное суждение. В правой графе запишите информацию о родителях ребенка нейтрально.

Распаляющие мысли	Объективные суждения
Его отец алкоголик.	Специалисты опеки сообщили мне, что отец мальчика злоупотребляет спиртным.
Ее мать кукушка.	Я знаю, что мама девочки оставила ее в родильном доме.

3. Запишите причины возникновения оценочных суждений о родных родителях приемных детей. С какими эмоциями они связаны? Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ИНФОРМАЦИЯ О РОДИТЕЛЯХ»

Цель задания: осознать значение родных связей в жизни каждого человека.

1. Представьте себе такую ситуацию: по стечению обстоятельств вы уже несколько лет не знаете, что происходит с вашими собственными родителями. Какие чувства в такой ситуации вы могли бы испытывать?

2. Вы хотели бы получить информацию о них, но вам говорят, что это невозможно — вам больше не нужны родители, у вас теперь своя жизнь. Запишите, какие чувства вы могли бы испытывать?

3. Вы настаиваете, но вам отказывают со словами, что это недостойные люди, и напоминают о негативных моментах, связанных с ними. Какие чувства вы станете испытывать по отношению к людям, которые отказывают вам?

4. Как вы считаете, с чем связана потребность каждого человека знать о своем происхождении и о своей родной семье? Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Семья Насти»

Цель задания: проанализировать ситуацию возврата ребенка из приемной семьи в родную.

1. Пожалуйста, перечитайте ключевую историю урока, рассказанную Натальей Городиской. Как вы полагаете, достаточно ли хорошо приемные родители подготовили Настю к возвращению в родную семью? Почему вы так думаете?

2. Что было сделано родной семьей для подготовки к воссоединению с ребенком? Какие усилия предпринял отец? Какие усилия предприняла бабушка?

3. Что было сделано специалистами органов опеки и службы сопровождения для подготовки родной семьи к возврату ребенка домой?

4. Если бы вы сопровождали процедуру возврата Насти из приемной семьи в родную семью как специалист, какие подготовительные и сопровождающие мероприятия вы бы предусмотрели? Запишите их.

5. Поделитесь своими размышлениями о реабилитации, восстановлении и сопровождении родных семей, столкнувшихся с тяжелым кризисом, с Напарником.

РАЗДЕЛ 3

Семья с приемным ребенком

Урок 18

Как приемной семье наладить отношения с детсадом и школой?

Как включить приемного ребенка в социальную среду через приемную семью. Отношения приемной семьи с социумом. Детсады, школы. Принцип 4«П». Отношения «равный-равному». Горизонтальная социальная поддержка. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

В Москве Марина жила одна, переехав в столицу 10 лет назад из далекой глубинки. Она всего добилась сама: у нее была прекрасная высокооплачиваемая работа, солидная должность, небольшая, но зато собственная квартира. Только вот все эти достижения не радовали. К 40 годам замуж она так и не вышла, детей не родила, и время от времени накрывало чувство острого одиночества. Как-то Марина разоткровенничалась с одной из своих сотрудниц, и оказалось, что ее коллега — приемная мама, уже имеющая немалый опыт. Она посоветовала Марине подумать об усыновлении.

Марина всегда считала себя рациональной личностью. Она заранее все рассчитала: когда закончит школу приемных родителей, когда соберет документы, когда ребенок появится у нее в семье. В опеке порекомендовали принять ребенка-дошкольника, специалист так и сказала: «Ищите семилетку, лучше перед школой! За лето подтянете чтение-письмо, и 1 сентября поведете в школу. Там можно на продленку, а самой продолжить работать». Такое предложение понравилось Марине, оно соответствовало ее планам.

В начале июля, когда все документы были уже на руках, из опеки раздался звонок с предложением познакомиться с мальчиком Сашей, 7 лет. Ему как раз в сентябре нужно было идти в школу. Марина среагировала моментально, помчалась знакомиться с мальчиком, и он понравился ей с перво-

го взгляда. Особенно его «смышленые глазки». Воспитательница Саши пыталась рассказать Марине о его поведении, привычках, но Марина ничего толком не запомнила, потому что ей хотелось поскорее его забрать. Пока шло оформление документов, Марина предавалась мечтам о том, как они вместе будут готовиться к школе, гулять в парке, есть мороженое, а вечерами станут пить чай, вести задушевные разговоры и на ночь читать книжку.

Марина специально взяла отпуск на весь август, чтобы как следует подготовить мальчика к школе. Она уже купила кровать для Саши, письменный стол, полки, приготовила коробку для игрушек, накупила детских книг и развивающих тетрадок.

Но когда Саша наконец появился у Марины дома, то вместо того, чтобы заинтересоваться книжками и Букварем, он неожиданно начал всюду лазить — открывать шкафы и ящики, откупоривать флаконы с духами, разбрасывать вещи. На замечания Марины не реагировал или реагировал агрессивно — огрызался и даже применял ненормативную лексику. Заниматься письмом и чтением Саша не хотел категорически. Он не умел даже рисовать. Его интересовали только походы в магазин за сладостями и игрушками, а еще он постоянно просил отпустить его гулять на площадку с ребятами. Марина не понимала, как вести себя в такой ситуации — все шло не по ее плану.

Коллеги Марины подарили для Саши самокат и велосипед, после чего его невозможно стало удержать дома. Он все время рвался гулять, кататься, и это могло затянуться до позднего вечера.

В какой-то момент Марина устала сопротивляться, решила отпустить ситуацию: «Все-таки лето, пусть покатается, пока есть такая возможность. Еще успеем подтянуть знания».

Идти записываться в школу Саша отказался, женщина пошла одна. Она познакомилась с будущей учительницей, рассказала, что Саша приемный ребенок и у него нет никакой мотивации к обучению. Учительница с пониманием отнеслась к такому ученику, заверив ее в том, что все будет хорошо.

К 1 сентября Марина купила Саше форму, портфель, ручки, тетради и все, что нужно первокласснику. Пока все приобреталось, Саша был вовлечен в процесс, с интересом разглядывал новые предметы и все время задавал одни и те же вопросы: «Это мне? Это мое? Это больше никому не отдадим?» За приятными приготовлениями Марине удалось немного поговорить с Сашей о школе, и он даже согласился сходить к ребятам на праздник 1 сентября. Для того чтобы ребенок мог адаптироваться к школе, Марина взяла еще одну неделю дополнительного отпуска, уже за свой счет.

Каковы условия успешной социализации приемного ребенка?

Ребенку, который приходит из сиротского учреждения в семью, предстоит приобрести совершенно новый социальный опыт, научиться жить в обществе, соблюдая установленные в нем правила и нормы. Этот сложный процесс принято называть социализацией. Особое значение она имеет в детском и подростковом возрасте.

Специалисты выделяют несколько условий успешной адаптации ребенка к социуму:

1. **Личные особенности.** Физически здоровые дети, не имеющие отклонений в развитии и поведении, достаточно уверенные в себе и не утратившие базового доверия к миру, хорошо приспосабливаются к изменившимся условиям жизни.

   У детей, страдающих невротическими расстройствами, могут проявляться страхи, беспокойство, депрессивные состояния (вялость, заторможенность, безучастность к окружающему). Многие дети из приемных семей, пережившие в прошлом травмирующие ситуации, подвержены подобным нарушениям. Дети, имеющие трудности произвольной регуляции поведения могут проявлять несдержанность, раздражительность, возбудимость, импульсивность, упрямство. Их реакции на замечания педагога могут быть неадекватно сильными — от горьких слез до грубости и побега из школы или детского сада. В общении с такими детьми педагогу необходимы терпение и умение сохранять спокойствие, так как в ответ на раздражение или повышение голоса со стороны взрослого неадекватные реакции только усиливаются. Постоянное внимание и поддержка педагогов требуются детям со слабым типом нервной системы (меланхоликам), так как они от природы неуверенные, боязливые, нерешительные, чувствительные к обидам, часто сомневаются в правильности своих действий. Они чаще других оказываются в группе сверстников отверженными или отстраненными. Поэтому учитель или воспитатель должен помочь им подружиться с другими детьми, проявить себя с положительной стороны, создать ситуацию успеха. Тяжело адаптируются в образовательном учреждении и дети, имеющие хронические заболевания, часто

болеющие. Из-за многочисленных пропусков у них могут возникнуть пробелы в усвоении учебного материала, а также трудности в общении с одноклассниками или детьми из группы. Они оказываются в стороне от общих дел класса, от совместных игр, которые помогают сдружиться со сверстниками. Часто по состоянию здоровья многие игры и забавы бывают им противопоказаны. Чтобы такие ребята не чувствовали себя изгоями, педагогу важно по возможности включать их в общие дела класса или группы, если это возможно, организовывать посещения таких детей одноклассниками на дому и в больнице во время болезни. Если же заболевание ребенка может быть опасно для окружающих или посещения запрещены, можно написать ему письмо от класса, нарисовать в подарок картинки, позвонить ему. Нужно, чтобы ребенок чувствовал, что друзья не забыли о нем во время болезни, а для других детей это будет уроком чуткости и отзывчивости. Важно только, чтобы эти посещения и звонки не были для них навязанной «общественной нагрузкой».

2. **Отношение социума** (ближайшей среды его развития). К сожалению, отношение к приемным семьям в нашем обществе все еще неоднозначно. Кто-то принимает и поддерживает приемные семьи, кто-то не понимает, зачем в наше непростое время людям нужны приемные дети, когда и родных-то нелегко вырастить. Некоторые откровенно обвиняют приемных родителей в корыстных побуждениях. Дети очень восприимчивы к мнению взрослых. Разговоры родителей, учителей, соседей между собой и даже брошенные вскользь неодобрительные фразы или взгляды могут сформировать у них негативное отношение к ребенку из приемной семьи, как к «не такому, как все». Значительную роль в формировании общественного мнения играют средства массовой информации, а в образовательных учреждениях эту функцию должны выполнять психологи, социальные педагоги, учителя, воспитатели. Причем формировать адекватное отношение к приемным семьям и приемным детям важно в образовательных организациях не только у детей, но и у родителей.
3. **Взаимодействие приемной семьи и образовательного учреждения,** сотрудничество в вопросах обучения, воспитания и развития ребенка. Порой как замещающие родители, так и образовательные учреждения оказываются не готовы к совместному

решению возникающих проблем. Учителям и воспитателям обычных школ и детских садов не всегда хватает специальных знаний об особенностях развития детей из сиротских учреждений. Родители, в свою очередь, иногда испытывают недоверие к педагогам, не желают или опасаются делиться с ними проблемами семьи. Между тем всем членам семьи важно обеспечить совместно с образовательным учреждением единство целей, методов и приемов воспитания, коррекции имеющихся нарушений, единство требований к ребенку. **Сотрудничество семьи и образовательного учреждения должно быть построено на принципах партнерства, а воспитание приемных детей важно воспринимать как целенаправленную психолого-педагогическую деятельность.** Исходя из этого подхода, обеим сторонам — и педагогам, и приемным родителям — необходимо быть готовыми к распределению функциональных обязанностей по развитию и воспитанию ребенка, обсуждению воспитательных действий и их результатов.

4. **Общение со сверстниками (особенно важно для подростков).** Интимно-личностное общение становится в подростковом возрасте ведущим видом деятельности. Это общение происходит в образовательных учреждениях и в различных неформальных группах. Подростки испытывают потребность в принадлежности к группе. Приемным родителям и педагогам важно ненавязчиво помочь им в удовлетворении этой потребности. Пусть они занимаются в кружках, клубах по интересам, спортивных секциях в школе или учреждениях дополнительного образования, чтобы не оказаться в асоциальных или преступных группах.
5. **Позитивные установки самой приемной семьи.** Нам важно быть открытыми для общения с социумом, готовыми в случае необходимости обратиться за помощью к специалистам.

Как происходит адаптация приемного ребенка к детскому саду?

Даже для детей, которые всегда росли в семье, первый поход в детский сад оборачивается немалым стрессом. Неслучайно малышей готовят психологически, приводят сначала на несколько часов в присутствии мамы, потом оставляют на более долгий период.

Успех этого предприятия зависит от множества факторов: возраста ребенка, состояния его здоровья и развития, личностных особенностей, умения общаться со сверстниками, сформированности предметной и игровой деятельности, навыков гигиены и так далее. Разумеется, влияет и качество привязанности, которая сформировалась между родителями и ребенком, и наличие или отсутствие психологических травм.

Семейным детям, у которых нет особых проблем развития и здоровья, как посчитали наблюдательные специалисты, в среднем требуется от 14 дней (легкая адаптация) до двух месяцев (тяжелая адаптация), чтобы войти в режим образовательной организации. Что, как мы знаем из практики, весьма и весьма условно. Есть дети, которые начинают сильно болеть, страдать от энуреза, энкопреза, других последствий хронического стресса. Тем не менее, даже если все идет хорошо, ребенок настроен на детский сад и готов к нему, во время адаптации у него присутствует повышенная тревожность, отстраненность, возможны отказы от еды и прочие проявления стресса. Адаптацию можно считать завершенной, когда ребенок начинает охотно контактировать со взрослыми, детьми, окружающими предметами, когда у него преобладает в детском саду радостное, устойчивое и спокойное эмоциональное состояние. Что случается не со всеми детьми.

К числу тех, чья адаптация в детском саду может затянуться на длительный период, а порой так и не завершиться, можно отнести приемных/усыновленных детей. Почему? Давайте попробуем в этом разобраться.

«Для семей, взявших приемного ребенка из учреждения — больницы, приюта или дома ребенка, — пишут Г. С. Красницкая и А. Г. Рудов в «Сборнике материалов в помощь принимающим родителям», — вопрос отдавать или нет ребенка в детский сад, а если да, то когда и как подготовить его к этому, приобретает особый смысл. Увы, рассчитывать на то, что детский сад позволит обеспечить ребенку общение со сверстниками, подготовиться к школе и спокойно работать, не очень-то стоит». Коллеги предлагают рассмотреть причины этого, ниже кратко коснемся их.

1. **Детский сад может вызвать повышенный стресс у приемного ребенка.** Обстановка в детском саду напоминает ту, что была в сиротском учреждении. У ребенка может возникнуть иррациональ-

ный страх, что его вернули обратно, только в другой детский дом, и что его больше не заберут в семью. Даже если мы сможем почувствовать его тревогу и постараемся убедить ребенка в том, что каждый вечер он будет возвращаться к нам, он вряд ли поверит — его опыт другой. В похожей обстановке сработают рефлексы, ребенок будет доверять только своим чувствам и опыту.

2. **Приемные дети могут начать болеть.** Дома ребенка изолированы от общества, они функционируют как больницы (постоянный состав детей в закрытом пространстве), и, как следствие, у воспитанников бывает снижен иммунитет. Детский сад резко увеличивает число контактов — каждый ребенок приходит из дома, где у него родители, братья-сестры, дедушки-бабушки. Каждый приносит свои инфекции, вирусы. Как их не подхватить? Кроме того, на фоне стресса у ребенка могут возникнуть или усилиться энурез, аллергия, дерматит, респираторные заболевания и так далее.
3. **Детский сад не учитывает особенностей приемных детей.** Программа детского сада рассчитана на домашних детей. Она не учитывает опыта депривации, психологических травм и задержек развития ребенка из сиротского учреждения. Если мы уверены как приемные родители, что наш приемный/усыновленный ребенок уже психологически готов к общению со сверстниками и к развитию, то лучше посещать развивающие занятия в центрах дополнительного образования. Там более индивидуальный подход. Кроме того, там нет вероятных триггеров: обед с другими детьми, сон с другими детьми, на горшок с другими детьми.

Специалисты обычно рекомендуют один-два года после усыновления/принятия под опеку быть с ребенком дома — это время необходимо для формирования доверия, привязанности. Нам важно быть очень внимательными. Не всякий приемный ребенок сможет выразить свои переживания в отношении детского сада вполне объяснимой агрессией, истериками и отказами. Некоторые дети безропотно подчиняются, чтобы не потерять внимание и любовь своих новых родителей. А другие уже настолько привыкли угождать взрослым, что потеряли связь с собственными потребностями и желаниями. **Безропотно послушный ребенок — это крайне опасно, все может обернуться апатией, депрессией, не-**

прерывными болезнями. В любом случае нормальный ход адаптации в семье может быть нарушен необходимостью адаптироваться еще и в детском саду.

Г. С. Красницкая, А. Г. Рудов в «Сборнике материалов в помощь принимающим родителям» предлагают учесть следующее:

- «Благоприятный возраст для поступления ребенка в детский сад старше 3,5 лет, но многие дети из учреждений имеют задержки в развитии и отстают от сверстников иногда на несколько месяцев, а иногда на год и более — необходимо учитывать эти задержки и сдвигать начало посещения детского сада.
- **Помещение ребенка в детский сад ранее 6–9 месяцев после принятия в семью крайне нежелательно.** Предусмотрите возможность достаточно длительного отпуска одного из родителей или временно оставьте работу, на худой конец — наймите няню.
- Если вы заметили, что ребенок стал очень тревожным и не отходит от вас, постоянно следует по пятам, необходимо выждать, пока этот период пройдет.
- Сейчас становятся модными объединения родителей, создающие домашние сады и занимающиеся детьми по очереди. Можно попытаться найти такую группу у себя в районе через интернет.
- **Если вы нанимаете няню, то ее услуги должны быть оказаны у вас на дому,** а не у нее, и вы должны общаться с ребенком чаще и дольше няни, иначе получится, что усыновила ребенка она, а не вы. Найдите няню, понимающую, что ребенок отличается от домашнего, которая не будет удивляться его поведению и отсутствию навыков, а также не будет жалеть его и прививать ему комплекс сироты. Нет возможности найти знающую няню — организуйте ей обучение».

Если других вариантов у приемной семьи нет и ребенка необходимо устроить в дошкольное образовательное учреждение, то следует выделить время на длительную адаптацию — минимум на несколько месяцев взять отпуск кому-то из приемных родителей или обеспечить готовность и доступность кого-то из приемных прародителей. **Важно тщательно выбрать детский сад, обращая внимание на отзывы о воспитателях. Приемному ребенку нужен принимающий воспитатель, который хорошо относится к детям, не наказывает.** При встрече с заведующей и воспитателем

важно прояснить, как они относятся к приемным детям. Рассуждения о «плохих генах» и «дурной наследственности» будут означать, что нам не сюда. Если все хорошо и положительное решение принято, важно рассказать воспитателю об особенностях нашего ребенка. Ниже еще будут рекомендации для выстраивания контакта с учителями — они подходят и для коммуникации с воспитателями и другими специалистами детских садов.

И еще несколько важных советов специалистов:

- Постараться устроить ребенка в более младшую группу, тогда ему будет легче выстроить общение;
- Перед началом посещений организации поиграть дома в детский сад;
- Четко описать ребенку, что будет происходить, а главное, после какого события (обеда, дневного сна, полдника и так далее) вы приедете за ним;
- Постараться заранее познакомиться и подружиться с детьми и родителями той группы, куда ребенок будет ходить;
- Во время вечерней прогулки с ребенком подходить к воротам детского сада и смотреть, как родители забирают домой своих детей.

Как происходит адаптация приемного ребенка к школе?

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Настало 1 сентября, которое не задалось с самого утра. Саша категорически отказывался вставать с постели и собираться. Никакие уговоры не действовали на ребенка. Единственное, на что он откликнулся, — это на разрешение Марины после уроков покататься по району на самокате. На торжественную линейку они, конечно, опоздали. Марина повела его в класс сама и передала с рук на руки учителю. Пока шли первые уроки, она очень нервничала. Ей было страшно за Сашу, вдруг он начнет как-то неадекватно себя вести.

После уроков на школьном дворе, куда выпустили первоклассников, Саша сказал, что больше он никогда в жизни не пойдет в эту «дурацкую» школу, он не хочет дружить с ребятами и не хочет учиться.

В планы Марины это никак не входило. По ее представлениям, в школе Саше должно было понравиться. Но она столкнулась с таким сильным сопротивлением ребенка, что оказалась совершенно растеряна.

И тогда Марина придумала подарить Саше собственный смартфон — якобы на День знаний. Конечно, они тут же обо всем договорились, и Саша пообещал, что теперь он точно будет ходить в школу. Клятвенно заверил, что не будет часами сидеть в телефоне и станет отдавать его Марине по первому требованию. Приемная мама поверила ему.

Но уже на следующий день стало ясно, что теперь в семье появилась еще одна проблема: мальчик совершенно не хотел заниматься уроками, даже не открывал портфель, приходя из школы. Он отпрашивался гулять и был на улице допоздна, пока Марина не выходила во двор и не загоняла его домой. Телефон, конечно, он отдавать не собирался — все время дома проводил в нем.

Так прошла неделя. Саша с трудом, но посещал школу, боясь, что Марина отберет у него смартфон.

Ребенок с опытом благополучных надежных отношений с родителями к 7 годам переживает важный этап — его потребности в общении с другими детьми, в контакте вне семьи значительно увеличиваются. Он готов и хочет отделяться от мамы с папой, чтобы учиться новому; ради познания, развития, а главное — ради того, чтобы быть принятым в большом социальном мире.

Разумеется, у ребенка, который только недавно пришел в семью, такой готовности нет. Он еще не привязался к новым родителям, о каком отделении может идти речь?

«Особенно отчетливо расхождение между требованиями к ребенку и его собственными потребностями и стремлениями, — отмечает доктор психологических наук, ученица Льва Семеновича Выготского Лидия Ильинична Божович, — обнаружилось в нашем исследовании при изучении первоклассников, оказавшихся еще не готовыми к школьному обучению. В этих случаях положение, которое, поступив в школу, занял ребенок, объективно расходилось с его собственным отношением к делу, его поведением, потребностями и стремлениями, обусловленными предшествующей историей развития. **Будучи объективно уже школьником, такой ребенок внутренне продолжал еще оставаться дошкольником: он не воспринимал учение как серьезное общественно значимое дело, продолжал относиться к нему как к игре, игнорировал требования учителя, легко, не придавая этому особого значе-**

ния, нарушал правила школьного поведения. В этих случаях требования, которые предъявила ребенку жизнь, вступив в противоречие с его собственными стремлениями и потребностями, не были способны вызвать у него нужное поведение и не могли, следовательно, в должном направлении повлиять на его дальнейшее психическое развитие».

Очевидно, что речь идет и о приемных детях. Психологи нередко связывают способность ребенка учиться с эмоциональной включенностью в отношения с ним любящего взрослого в первые годы жизни. Если мама в первые годы жизни ребенка была эмоционально вовлечена в общение с малышом, ребенок учится понимать свои чувства и чувства других людей; если мама была надежна, малыш учится необходимому в учебе упорству; если была предсказуема, ребенок получает способность предугадывать поведение других людей и так далее. Именно эти и другие навыки, заложенные родителями, определяют успех обучения. Но, **если что-то было упущено, сначала необходимо работать над восполнением пробелов в привязанности, а потом уже приступать к образованию.**

Нарушение привязанности — не единственный фактор, который осложняет адаптацию к школе. Сама по себе образовательная организация устроена таким образом, что ребенок нередко испытывает в ее стенах дополнительный стресс. Тем более приемный ребенок, не вполне еще уверенный в том, что он нужен, важен и любим.

К сожалению, в современной школе встречается немало эмоционального насилия. Система оценок, не всегда уважительное обращение к детям, угрозы, оскорбления, непринятие. Множественные запреты, противоречащие физиологии. Необходимо менять подход и обращаться к гуманистической педагогике, ориентироваться на личность ребенка, его индивидуальные потребности и способности.

Информационная перегрузка детей в школе тоже усиливает стресс. Школа часто нацелена на зазубривание, а не на поиск информации и выстраивание логических связей между явлениями. Тем временем современный мир уже требует от нас не простого знания фактов, а развитой логики, мышления, умения формулировать, высказывать свое личное мнение.

Недостаточно сильная фигура педагога формирует у приемных детей тревогу. Разумеется, встречаются настоящие учителя —

по призванию и талантам, — но их, к сожалению, не хватает на всех детей. Приемным родителям важно выбирать для ребенка не школу, а педагогов. Внимание к детям, профессиональная включенность, стремление к саморазвитию, знания психологии сиротства — необходимые базовые качества.

В последние годы все больше приемных родителей, общаясь между собой в тематических клубах и сообществах, признают, что школа — это далеко не главное в жизни приемного ребенка. Главное — сформировать надежную привязанность и базовое доверие к людям, к миру. Прямой связи между оценками в школе и будущей жизнестойкостью, успешностью, профессиональной востребованностью человека сегодня нет. Школа не дает готового набора умений и навыков для самостоятельной жизни, для принятия решений и дальнейшего развития. Все это в итоге формируется в любящей и заботливой семье.

К сожалению, частые чувства детей в школе — это тревога, обида, скука, ощущение собственной неуспешности. **При этом негативные переживания, разумеется, тормозят процесс обучения — некомфортное состояние блокирует мотивацию к развитию.** Очевидно, что ребенку необходимо где-то расслабляться и отдыхать от напряжения, которое он испытывает в школе. Таким убежищем и местом безопасности всегда должен быть дом, семья.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает приемная мама Елена:

«У моего старшего сына нарушение привязанности, поэтому к его первому классу я готовилась заранее. Он прошел курсы «подготовки к школе» именно там, где предстояло учиться. Я рассказала педагогам об особенностях ребенка еще во время этих подготовительных курсов, просила совета, к какому учителю в класс отдать. С первого же дня учебы я в родительском комитете и в связке с учителем. Проговаривала с нашим педагогом все особенности поведения, все методы, как с ним взаимодействовать, которые мы используем дома. Давала понять, что я всегда на связи и готова решать любую конфликтную ситуацию. Мы шли в школу, признавая, что будет сложно. И когда действительно стало сложно, это не оказалось для нас сюрпризом. Сейчас учитель уже нашла к сыну подход, она видит его потенциал и всегда знает, что при любых нарушениях порядка ребенком она может рассчитывать на нашу

с супругом поддержку. В свою очередь мы как родители готовы к плохим оценкам: 4 — это счастье. Мы готовы к требованиям учителя и больше внимания уделяем формированию дисциплины и в принципе выполнению заданий в классе и дома. В итоге спустя несколько лет сын учится хорошо (за четверть все 4). Он сам начинает получать удовольствие от того, что может быть успешным. Мы не имеем проблем с выполнением домашних заданий, ребенок понимает, что скрыть плохие поступки все равно невозможно, а слишком серьезного напряжения в учебе от него никто не требует».

Специалисты говорят обычно о внешних и внутренних факторах успешной школьной адаптации ребенка. К внешним относят взаимоотношения с классом, учителем и семьей. К внутренним — учебную мотивацию ребенка, его готовность к школе, здоровье и стрессоустойчивость.

Внешние и внутренние факторы, разумеется, взаимосвязаны. Что первично, а что вторично бывает довольно сложно определить. Но многие современные психологи и педагоги, изучавшие этот вопрос (С. Н. Верейкина, Г. Ф. Ушамирская, С. И. Самыгин, Т. С. Копосова, М. С. Голубь, В. И. Долгова), сходятся во мнении, что первостепенна семья. **От качества детско-родительских отношений в большой степени зависит здоровье ребенка (физическое, психологическое и психическое), его подготовка к школе, учебная мотивация и умение налаживать социальные контакты.**

В. И. Долгова называет детско-родительские отношения главным фактором адаптации ребенка. В своем исследовании по выявлению влияния стиля семейного воспитания на школьную адаптацию она опиралась на два показателя успешности адаптации: уровень тревожности и учебную мотивацию. Особую положительную роль в снижении тревожности ребенка играет стиль «кооперация» — задачи решаются вместе, но не за ученика — вкупе со способностью родителей спокойно принимать неудачи ребенка. Напротив, субъект-объектное отношение родителей к ребенку — повышенный контроль, выполнение задач за ребенка как признанного неспособным с ними справиться — вызывает проблемы с адаптацией и социализацией ребенка.

Долгова отмечает также, что **благоприятно на развитие ребенка и его адаптацию к школе влияет демократический стиль воспитания.** Это детско-родительские отношения, в которых каж-

дый член семьи выступает активным субъектом, интересуется делами других, поддерживает, сопричастен ко всему происходящему и ждет того же от других. Более подробно о демократическом стиле воспитания как о рекомендуемой стратегии отношений в приемной семье мы еще поговорим в Уроке 19 «Какие ошибки воспитания допускают приемные родители?».

Как наладить контакт с воспитателями и учителями?

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает приемная мама Татьяна, 32 года:

«Поначалу мою дочку везде — что в детском саду, что в школе — принимали на ура. Она маленькая, хрупкая, со светлыми глазами и тоненькими прозрачными ручками. Воспитателям и учителям казалось, что это ангел, почти бестелесный. Поэтому упрямство и своеволие не воспринимались всерьез: «Ну какое упрямство может быть у ангела?» Потом наступала реальность, взрослые испытывают недоумение, затем разочарование и следом гнев. «Как так можно? Ты же хорошая девочка!» — обижались они на ребенка. «Нет, я — плохая!» — возражала дочь.

С момента ее прихода в школу я решила: самое разумное — это стать хорошей мне самой. Хорошей для учителей, родителей и всего сообщества. Пусть мой ребенок, глядя на меня, учится доброжелательно выстраивать контакты с людьми. Постепенно я с удовольствием втянулась в школьную жизнь: стала участвовать в мероприятиях, ходить на мастер-классы, рисовать стенгазеты и новогодние открытки. Мне не просто нравилось это делать, но и важно было подчеркивать этим свою социальную позицию: «Я лояльна, я участвую в делах школы, я стараюсь ради своего ребенка».

Полезно оказалось ездить с классом в разные музеи и на экскурсии, там мирно ходить с дочкой за ручку, демонстрируя любовь и привязанность. Никогда не забуду изумленные глаза школьной учительницы, когда в очередном музее мы остались «еще посмотреть». В ее глазах явно читалось недоумение: «Неужели этот ребенок может чем-то интересоваться, кроме озорства?» Но я-то знаю, что может! Еще как может.

Не могу сказать, что сегодня я уже чувствую со стороны учителей абсолютное принятие. Моя дочка по своему поведению все-таки сильно отличается от большинства детей. Но она тоже живет в этом мире, она своей непосред-

ственностью оживляет атмосферу — делает ее менее упорядоченной, более спонтанной. Это совсем не плохо. Ее искренность точно не бывает лишней. Но что мне точно нравится, так это растущая заинтересованность дочки в одобрении и похвале. Она входит во вкус поддержки со стороны взрослых и начинает вести себя лучше. Школьные оценки, как следствие, заметно повышаются. Мы много общались с учительницей, и я благодарна ей за то, что она научилась хвалить моего ребенка даже за незначительные успехи. Думаю, у нас всех впереди еще будет много поводов для радости».

В приведенном выше примере приемная мама выбрала стратегию активного участия в жизни образовательной организации — это прекрасный вариант поддержки ребенка. Важно только не забывать в этом процессе о себе. Если действительно интересно, «тянет», есть потребность и время, конечно, здорово включаться в жизнь класса и школы. Но если родитель заставляет себя принимать участие в школьных мероприятиях через силу, то ничего не выйдет. Будет обратный эффект.

А вот то, что срабатывает всегда, — это объединение с ребенком и педагогом в «одну команду», как мы уже говорили. Вместе мы решаем ту или иную проблему — например, невнимательности, неусидчивости, плохой памяти и так далее. Ребенок — наш союзник. Он хороший, проблема не в нем, а в его тяжелом прошлом и его негативных последствиях. Понимая это, взрослым и удается сосредоточиться на главном — бережной поддержке ребенка, сопереживании ему в трудных ситуациях, поощрении его успехов словами одобрения.

Для достижения положительных результатов приемным родителям необходимо выстроить доброжелательный контакт с учителем (или воспитателем, если речь идет о детском саде). Вот этот пункт ни в коем случае нельзя пропустить.

Обычно родителям и педагогам, с которыми мы работаем, рекомендуем применять принцип 4 «П» — мы уже упоминали о нем, когда говорили об отношении к родной семье ребенка — в выстраивании отношений друг с другом:

1. ПРИНЯТЬ. Безоценочно принять человека таким, какой он есть, принять его опыт, его историю;
2. ПОНЯТЬ. Понять, с какими трудностями сталкивается человек, какими чувствами, мыслями и заботами он живет;

3. ПОМОЧЬ. Создать атмосферу, в которой человек почувствует, что он значим и важен, что о нем заботятся, ему хотят помочь;
4. ПОДДЕРЖАТЬ. Исключить осуждение, назидание, советы, зато «включить» сопереживание, сочувствие, проявлять эмпатию.

Даже если только один из участников процесса — педагог или родитель — придерживается этого принципа, отношения постепенно налаживаются. **Мы общаемся с уважением, из позиции «равный — равному»: это партнерские отношения, в которых нет начальника и нет подчиненного, зато есть общая цель — помощь ребенку, — к которой необходимо вместе идти.**

Выстраиванию конструктивных отношений между педагогами и родителями в школах и детских садах способствует программа «Азбука счастливой семьи», которая является одним из рекомендуемых инструментов модуля «Взаимодействие с родителями» обязательной программы воспитания на любом уровне образования. Все необходимые для работы бесплатные материалы (сценарии встреч с родителями, короткие видеолекции, помогающие вебинары и так далее) педагоги найдут на сайте Института воспитания, в разделе «Азбука семьи».

Давайте более детально разберем шаги, которые важно предпринять приемному родителю для выстраивания контакта с педагогом своего приемного ребенка.

Первый контакт. Необходимо уважать границы учителя и заранее договариваться с ним о времени встречи для знакомства и личной беседы. Все мы знаем, как загружены воспитатели и учителя, сколько у них административных и методических задач помимо работы с детьми. Чтобы расположить к себе педагога, достаточно вежливо спросить: «Когда вам удобно будет поговорить? Могли бы мы подъехать в такой-то день на 30–40 минут?» На эту встречу лучше прийти вместе с супругом. Участие мужчины необходимо, поскольку оно настраивает на конструктивный лад.

Комплимент педагогу. Доброе слово — это то, с чего начинается любое положительное взаимодействие. Поделитесь тем, как вы рады, что ребенок попал именно к этому преподавателю. Скажите, что наслышаны о его доброжелательности, умении выстраивать отношения с детьми, внимательном отношении к каждому воспитаннику/ученику и очень это цените. Отметьте, что пони-

маете, как трудно быть педагогом в современных условиях, какой это великий труд. В этих словах нет преувеличений — это абсолютно так.

Информация о ребенке. Важно аккуратно и бережно рассказать об особенностях своего ребенка и для начала дать ту информацию, которая будет полезна педагогу. Не так давно мы общались с педагогом нашей младшей дочери, и моя речь звучала примерно так: «Знаете, наша дочка очень трепетно реагирует на все. Если с ней тихим голосом говорить, она понимает и слышит. Как только мы с мужем голос повышаем, она замирает, не отвечает, может перестать разговаривать». Задача родителей — не требовать, а называть педагогу потребности, которые есть у ребенка. Разговор не может строиться в формате «вы обязаны», можно сказать иначе: «У ребенка вот такие особенности. Понимаю, у вас 30 человек в классе, невозможно на всех обратить внимание. Но, если попробуете говорить чуть тише, мне кажется, дети яснее поймут сказанное».

Полезные книги для педагога. Подарить книгу — не оскорбление. Напротив, знак внимания. Важно донести до преподавателя важнейшие знания о психологии детей-сирот, с которыми большинство учителей, к сожалению, не знакомы. Тому, чему учат в школах приемных родителей, пока еще, к сожалению, не учат в педагогических колледжах и вузах. Мы не теряем надежды на то, что в будущем ситуация изменится, и готовы всесторонне этому содействовать. А пока просвещение педагогов в интересах детей, по сути, находится в руках приемных родителей: «Знаете, мы пока готовились к усыновлению, прочли немало книг по психологии сиротства, но вот эта нам особенно помогла, там масса подсказок. Мы хотели бы подарить один экземпляр вам». Наука не стоит на месте. За последние десятилетия в психологии сделана масса открытий. Современные технологии позволяют глубже заглянуть в то, что происходит с ребенком, как формируются нейронные связи, как мозг развивается, какие события на это влияют. Мы сегодня знаем очень многое, и полезно этими знаниями делиться.

Наблюдение за своим ребенком. По настроению ребенка легко понять, услышал нас педагог или нет. Учитель может общаться одним образом, а может и по-другому. Порой действительно достаточно поговорить, чтобы все сложилось, но полагаться только на одну беседу, конечно, не стоит. Важно всегда прислушиваться к сво-

ему ребенку. Даже если нам кажется, что он надумывает, преувеличивает, продолжайте бережно прояснять ситуацию, осторожно задавать интересующие вопросы. Происходящее в классе может быть для приемного ребенка большим дискомфортом и стрессом. Когда он боится педагога, то не способен сосредоточиться на учебной задаче. Какая учеба, если ребенка от страха трясет?

Если обнаруживаются тревожные симптомы, важно для начала вернуться к учителю и еще раз поговорить.

Но, даже обнаружив проблему, трудную ситуацию, важно сохранять уважительный положительный контакт.

Не обвинять педагога. Взаимодействие с педагогом должно строиться на «Я-сообщениях», в которых мы рассказываем о ребенке, об отношениях с ним. Тот, кого обвиняют, естественно, нападает в ответ. Общение должно быть комфортно обеим сторонам, тогда оно продуктивно.

Не приходить к педагогу с чувством вины. «Я все делаю, у нас даже есть нейропсихолог. Дома от ребенка не отхожу. Не знаю, что еще предпринять, чтобы во время урока он не пел, не вопил и в морской бой не играл, а сидел и слушал вас», — это плохая стратегия. Важно уметь разделить ответственность. То, что происходит на уроке, — ответственность педагога. То, что делается дома, — ответственность родителей.

За атмосферу в классе отвечает преподаватель. Что может сделать родитель? Только подсказать: «Когда сын разбушевался, ему очень помогает пройтись. Можно предложить в учительскую сбегать и принести что-то для вас нужное. Это позволит ребенку переключиться с эмоционального перенапряжения на физическое действие. Это его стабилизирует». Можно аккуратно подсказать, что поможет разминка: подвигаться, встать, пальчиками поработать, сделать короткую зарядку. На тридцать секунд, максимум на минуту отвлечься, чтобы сберечь пять минут полезного времени: «Знаете, когда уроки делаем, и вижу, что сын устал, прошу его 20 секунд попрыгать, и мы прыгаем вместе. У него другое настроение становится сразу. Он после прыжков готов горы сворачивать». Важно говорить про свой опыт, про то, как устроено и принято в нашей семье, про свои «воспитательные находки».

Если сказать в доходчивой и вежливой манере, педагог, скорее всего, прислушается.

При этом важно помнить, что учитель не обязан любить нашего ребенка. Любим всегда мы, родители. С чего бы педагог должен ребенка полюбить? Но профессиональная позиция учителя — принять ребенка таким, какой он есть, — обязательно должна быть. И в этом мы можем помочь.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает приемная мама:

«Нельзя не учитывать еще один важный фактор в школе — отношение учителя к приемному ребенку. Зачастую оно основано на стереотипах и не соответствует действительности. Не говоря уже о том, что каждый ребенок уникален. Налаживание отношений с учителем входит в необходимые умения приемных родителей. Очень важно познакомить ребенка с классным руководителем заранее, рассказать о его особенностях, характере, возможной реакции в различных ситуациях и так далее. Хорошо также донести до учителя, что вы настроены на сотрудничество и взаимопомощь, обменяться контактами и попросить о возможности быть на связи. Книга Л. В. Петрановской «В класс пришел приемный ребенок» будет незаменимым помощником любому учителю, который не просто формально относится к своим обязанностям. И в каждом случае вы, родитель, — самый близкий человек для вашего ребенка, независимо от того, какого он возраста, и очень важно, чтобы ребенок всегда это знал и помнил: он может с вами поговорить, вы хотите и способны ему помочь, вы всегда готовы поддержать его. Вы — его защита, поддержка и опора. И самое главное — это ваши отношения с ребенком, на них, как на крепком фундаменте, можно построить любое здание. Еще одна проблема, которая может коснуться каждого, — буллинг (травля) в школе. Это большая тема, которая требует отдельного разбора. Однако не все дети рассказывают родителям о том, что происходит в школе, о проблемах и конфликтах, боясь выглядеть в глазах одноклассников маменькиным сынком или недостаточно крутым, чтобы решить проблемы самому. И поэтому родителям важно замечать и придавать значение всему, что исходит из поведения или из разговоров ребенка. Действовать очень тактично, но целенаправленно, не дожидаясь, что проблема решится сама по себе. Узнав, что ребенка травят или что ему, к примеру, объявляют негласный бойкот, родителям нужно сразу включаться в решение этой проблемы — чем раньше, тем лучше. И не стоит оправдывать свое бездействие нежеланием идти на некий потенциальный скандал: ведь кто, если не родители, в первую очередь должны быть заинтересованы в защите своих детей».

Как не допустить травли приемного ребенка?

Для этого важно всегда говорить со своим приемным ребенком. Обязательно интересоваться: «Что учитель в школе говорил? Что он делал? Что ты в этот момент почувствовал? А как там ребята? Что они говорили? Во что вы играли сегодня на перемене? Что ты чувствовал во время игры?»

Наши беседы — способ «измерить» состояние ребенка, то, как он себя чувствует, понять степень его напряжения и тревоги. Если он воспринимает слова учителя как оскорбление, обиду, то мы должны понимать, что ребенок имеет право на свои чувства, какими бы неприятными они ни были.

При этом важно «снимать» информацию аккуратно. Не надо допрашивать с пристрастием, с лампой в лицо: «А что именно она делала? Что они натворили?» Приемные дети привыкли чувствовать, чего хотят от них взрослые люди. Если приемные родители хотят кого-то обвинить, ребенок запросто доставит нам такое удовольствие. С детьми следует говорить ненавязчиво, ласково, бережно, искренне интересоваться их чувствами.

И еще одно, пожалуй, важнейшее. Любая информация, которая исходит от ребенка — «я двойку получил», «сменку потерял», «учебник забыл», «Мише в глаз дал» и так далее, — должна восприниматься взвешенно, без истерик и осуждения. **Если мы умеем спокойно реагировать на негативные поступки ребенка, это дает нам шанс быть в курсе и вовремя помочь, если случится травля.** Да и в целом наши отношения с приемным ребенком, конечно, гораздо важнее потерянной «сменки» или полученной двойки, тогда ребенок учится приходить к нам с трудными ситуациями.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Нашей средней дочке Даше было почти 13 лет, когда мы забрали ее из детского дома. Естественно, пришлось менять школу. Мы жили далеко от того учреждения, где ребенок находился последние годы. Дочь боялась идти в новую школу: новый коллектив, учителя. Хорошо, что были каникулы. Две недели мы активно готовили Дашу, много говорили с ней. Даже решили, что сразу после каникул в школу она не выйдет, еще пару недель побудет дома, чтобы адаптироваться. Перед школой я сказала Даше: «Пока про учебу не думай.

Главная задача — наладить контакт с педагогами и детьми. В средней школе много разных преподавателей. Знакомься, присматривайся». Первые дни все было хорошо, пока однажды Даша не сказала: «Знаешь, мам, у меня что-то вообще не ладится. Одноклассники странно реагируют на меня. Одна девочка вообще рассказала, что родители объединились, чтобы прийти к классному руководителю и высказать возмущение: как это нормальные дети оказались в одном классе с какой-то детдомовской!»

У приемного ребенка в школе и без того хватает страхов, тревог, но, когда за его спиной начинают объединяться дети и родители, это уже ситуация, в которую приемным родителям необходимо срочно вмешаться. Я лично должна сказать большое спасибо Даше за то, что она не стала ждать месяц, год и смотреть, как травля будет развиваться, а сразу пришла ко мне.

Моим первым шагом стала встреча с классным руководителем. Буквально на следующий день написала, попросила встретиться со мной минут на сорок. Взяла с собой свои книги про детей-сирот — несколько своих и книгу «К вам в класс пришел приемный ребенок» Людмилы Петрановской. Беседа началась примерно так: «Здравствуйте! Очень понимаю, что быть учителем в наши дни трудно. Я сама педагог, преподавала и в вузе, и в школе. Не знаю, как вы выдерживаете такую нагрузку. В свое время ушла из школы и вуза, потому что такое колоссальное количество отчетов и документов... Спасибо, что сразу согласились встретиться, не стали тянуть неделю!» Достаточно было посвятить человеку несколько минут, поговорить, как непроста его профессия, какие сложные задачи стоят перед школьным учителем, тем более классным руководителем, чтобы контакт случился. Очень часто родители требуют чего-то, не до конца разобравшись. Администрация сверху наваливается и тоже требует своего. В классе тридцать с лишним человек и каждому ребенку важно уделить внимание. Это порой непосильная психологическая задача. Следующим шагом стал рассказ о ребенке и короткая лекция про особенности детей-сирот. Почему так сложно тем, кто жил в детских домах, каковы их особые потребности в части выстраивания отношений. Только после этой преамбулы я высказала свою просьбу. Рассказала, что мы две недели готовили Дашу, чтобы она переступила порог класса. Она не хотела, потому что ей было страшно, а от страха человек может очень по-разному себя вести и реагировать. Рассказала, что Даша умная, красивая, замечательная, ответственная, но с учебой пока полный крах. Отставание в детском доме, педагогическая запущенность, по всем предметам надо подтягивать и подтягивать. Зато Даша ответственная, а значит, всегда ей можете поручить, чтобы доска была чистая, цветы политы. Ей будет приятно, учителю полезно. Нужно только немного поддержать.

И педагог, а она оказалась человеком потрясающим, ко мне прислушалась. Беседа продлилась больше часа. Я подарила книги, сказала, что готова прий-

ти на родительское собрание и прочитать мини-лекцию по психологии сирот, но учитель пообещала сделать это сама и действительно на следующем собрании коротко и внятно обо всем рассказала. Главный смысл ее сообщения состоял в том, что задача родителей не осуждать, а помогать. Приемный ребенок отличается от родных лишь тем, что столкнулся с большой бедой.

Поскольку у педагога был велик авторитет и среди родителей, и среди детей, хватило одной беседы, чтобы травля прекратилась.

Любая травля — дело рук взрослых. Дети сами не травят. Но если не обращают внимания на тех, кого обижают, если дома позволяют отпускать колкости: «А че за сирота», «А че жирный», «А че худой», «А че очкастый, кривой, косой», «А че сидит молчит», «А че много говорит» и так далее, придраться можно к кому угодно и за что угодно. **Именно негативная риторика взрослых людей и порождает травлю. Очень часто вкупе с жестоким обращением по отношению к своим детям в своей семье.** Что касается педагога, то у него есть все инструменты для того, чтобы как запустить, так и остановить агрессию. **Демонстрация пренебрежения к кому-то из учеников спровоцирует травлю. Демонстрация уважения к ученику, его защита, травлю остановит.** По меньшей мере в начальной школе это работает именно так. Например, в кого-то кинули тряпкой, ткнули ручкой, отняли портфель и так далее — педагог обязан эту ситуацию заметить и отреагировать. Взять ребенка-жертву тут же под свое крыло, сказать примерно так: «Максим, подойди сюда, пожалуйста. Я очень тебя ценю. Ты очень умный парень и заслуживаешь уважения. Тот, кто позволяет себе кидать в человека тряпкой, нуждается в развитии умения строить отношения с людьми».

В старшей школе все гораздо сложнее: такой простой прием педагога уже вряд ли сработает. Но если взрослые видят и включатся, то они всегда могут перенаправить происходящее в другое русло. Например, поговорить о том, что все мы люди со своими особенностями, потребностями, но, чтобы выжить в этом мире, должны уметь поддерживать друг друга и помогать. Такая культура отношений постепенно решает проблему.

А вот **игнорирование и молчание, напротив, крайне опасно. Когда взрослые делают вид, что ничего не происходит — «они**

так играют», — это разворачивает травлю. В действительности «дети играют» только до тех пор, пока всем смешно и весело. Когда одному весело, а другому наоборот — все, это не игра, это травля. Взрослые обязаны включиться. Это наш долг.

Если главный для нас взрослый в школе, классный руководитель моего ребенка, не включился бы, если бы прозвучало, например: «Ваша дочка все придумывает, у нас хорошие ребята, и родители тоже такого сказать не могли», то следующая инстанция — это директор. Не услышали? За ним — отдел образования, а потом и Министерство просвещения. Наша задача как приемных родителей при необходимости подняться по всем ступеням, потому что **мы имеем право не позволить травить своего ребенка, не дать другим разрушить его и без того хрупкое психическое здоровье.**

За последние 5 лет на 20% выросло число психических расстройств у детей, на 70% — количество ЧП в школах, это по открытым данным Министерства здравоохранения за 2020 год. Поэтому вопрос, отстаивать своего ребенка или нет, не стоит. Ответ очевиден. Оставлять ребенка там, где ему психологически некомфортно, куда он не хочет ходить, после чего плачет вечерами — нельзя.

Если дело заходит далеко и педагоги, директора, чиновники от образования не слышат, то следующая инстанция — суд. Правда, в суд мы свои слова не представим, нужны доказательства. Поэтому, когда ситуация в общении с педагогом или другими представителями образования становится жесткой, можно сказать: «Вы не возражаете, если я буду записывать наш разговор на диктофон? У меня память не очень хорошая, поэтому я хотела бы зафиксировать ваши рекомендации и прослушать их дома в спокойной обстановке. Все-таки вы специалист, лучше знаете, как нужно и можно, ваши профессиональные рекомендации мне крайне важны. Чтобы я ничего не пропустила и все запомнила, запишу все-таки с вашего позволения». Это простой метод, который меняет стиль общения очень сильно.

Работает и фиксация данных: «Ваша фамилия, имя, отчество, должность, пожалуйста… Я запишу, мне это важно». Собеседник понимает, что говорить будет не от себя лично, а как лицо официальное. У него сразу меняется риторика.

Чем еще мы сможем помочь в обучении наших детей?

Создавать познавательную среду, от которой родители сами получают удовольствие. По прошествии периода адаптации вместе ходить в музеи или театры, на концерты или спортивные соревнования, отправляться в поездки или проводить время в библиотеке — каждому интересно и приятно что-то свое.

Ставить перед детьми задачи в реальной жизни — побуждать их считать, проектировать, планировать, готовить, работать руками.

Позволять детям делать уроки вместе с друзьями и старшими товарищами. Иногда, если слишком сложно, тьютором для нашего ребенка может стать студент или ученик старших классов.

Играть в любой подходящей ситуации. Ролевые игры, физическая активность, спортивные соревнования, настольные и обучающие игры. Подробнее об играх поговорим в Уроке 20. И снова единственное условие — выбирать именно то, что нравится семье.

Рассказывать истории из своей жизни, разговаривать и предлагать круг общения «на вырост»: собственных надежных друзей и их старших детей.

Определять с ребенком приоритетные для него сферы развития. Знать хорошо необходимо то, что связано с будущей профессией. По остальным предметам «удовлетворительно» вполне достаточно, если ребенок не стремится к высоким оценкам сам.

Суть взаимодействия школы и семьи заключается в том, что обе стороны должны быть заинтересованы в изучении ребенка, раскрытии и развитии в нем лучших качеств. При этом необходимо помнить, что родители являются лучшими экспертами во всем, что касается самого ребенка, — его здоровья, физического развития, психологических особенностей, основных потребностей и нужд. Педагоги, в свою очередь, обладают бесценными научными знаниями, могут делиться инструментами воспитания, предлагая их на выбор родителям. **В основе родительско-педагогического союза должно лежать единство ценностей, стремлений и взглядов на воспитательный процесс, вместе выработанные общие цели и воспитательные задачи, а также согласованные пути достижения намеченных результатов.**

Однако, если никакие усилия в налаживании отношений со школой не помогают, если школа оказывается причиной раздоров в семье и бесконечного стресса для самого ребенка, нужно думать и, возможно, менять подход. Помимо очного обучения сегодня есть очно-заочное, домашнее, семейное, дистанционное. Можно выбрать подходящий вариант без ущерба для знаний.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Из беседы с учительницей через неделю Марина узнала, что Саша неусидчив, он не удерживает внимание, не включен в занятие, не понимает материал, злится, когда у него что-то не получается. Саша очень агрессивен, часто дерется с одноклассниками. Еще выяснилось, что уровень его подготовки очень низкий и на фоне сверстников он выглядит плохо, сильно отстает. Учительница порекомендовала уделять мальчику как можно больше внимания, но Марина не понимала, как пойти с ним на контакт, у них совершенно не складывались отношения. Она никак не могла найти к мальчику подход.

На работе пришлось взять еще неделю отпуска и обратиться за помощью к специалистам органов опеки.

Марину с Сашей пригласили на встречу с психологом службы сопровождения и порекомендовали посещать мероприятия клуба приемных семей. Марина согласилась, и в очередной выходной день они с Сашей отправились в клуб, где собирались семьи с детьми. Там она смогла понаблюдать за тем, как общаются между собой дети, как Саша включается в общее дело по изготовлению воздушного змея, как ему все это интересно и, главное, по силам. Там же Марина познакомилась с другими приемными мамами. Как ни странно, женщины быстро приняли ее в свое сообщество, выслушали и стали щедро делиться опытом по поводу обучения приемных детей в школе.

Слушая опытных мам, Марина быстро осознала свои ошибки: планируя свою жизнь, она даже не задумалась над тем, с каким опытом придет к ней ребенок, какую историю принесет в своем «жизненном рюкзачке». На этапе принятия решения ей было совсем не интересно, что он пережил до того, как попал в детское учреждение и сколько он там находился. Она думала только о своей жизни, о благоприятных переменах для себя. Приемные мамы рассказали об адаптации в семье и о том, что важно сначала сформировать привязанность, а школа — не главное. Сначала отношения, потом обучение. Удивительно, но теперь, когда рассказывали не психологи школы приемных родителей, а сами приемные мамы, вся эта важная информация хорошо укладывалась в голове. Марина стала ясно представлять, что ей необходимо сделать для

того, чтобы наладить контакт с ребенком и помочь Саше с обучением в школе. Эта первая встреча словно перевернула всю ее жизнь. Марина ощутила себя в большой и теплой семье, где в любой момент ей могли оказать поддержку. И ее мальчику тоже.

Прошло время, Марина сумела перейти на удаленную работу в своей компании. Пришлось пожертвовать высокой зарплатой, но зато теперь удавалось больше времени уделять Саше, а это стало для женщины главным. Она решила забрать Сашу из школы и подождать еще год, а пока записать мальчика в подготовительную группу детского сада. По рекомендации одной из приемных мам Марина стала водить Сашу в воскресную школу, где он не только получал недостающие знания, но и учился общаться с другими детьми. Раз в месяц вместе с Сашей они посещали мероприятия, которые устраивали для приемных семей в клубе. А еще по совету специалистов женщина возила Сашу на занятия с дефектологом и нейропсихологом.

А накануне первого Нового года в семье Саша загадал самое неожиданное и забавное желание, которое растрогало Марину до слез. Он сказал, что хочет попросить у Дедушки Мороза мозгов, чтобы пойти учиться в школу. Конечно, его желание было исполнено. Саша благополучно окончил подготовительную группу, где выучил буквы, научился считать до ста, заучил много стихов. Посещение воскресной школы расширило его кругозор и приучило к дисциплине. Марина не уставала удивляться его быстрому развитию. «А всего лишь, — думала женщина с удивлением, — не нужно было торопить события. Важно было настроиться на ребенка и помочь ему адаптироваться в новом для него мире».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Одновременно привыкать и к новой семье, и к новому образовательному учреждению — практически непосильная задача для ребенка с опытом сиротства. Для успешной адаптации важна четкая последовательность — сначала отношения в семье, затем уже детсад или школа при поддержке приемных родителей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.

- *Махмутова Н. Н.* Адаптация к детскому саду без проблем / Надежда Махмутова. — М.: Бомбора, 2022. — 224 с.
- *Петрановская Л. В.* В класс пришел приемный ребенок/ Л. В. Петрановская. — М.: АСТ, 2021. — 320 с.
- Приемный ребенок в школе: брошюра / авт. О. Г. Ааверкина, Е. А. Зверева, Н. В. Косухина и др. — М.: Большая перемена, родительский фонд, 2013. — 32 с.

Список используемой научной литературы

- *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Дедушева Н. Н.* Исследование адаптации первоклассников с учетом гендерных различий // Статья в журнале: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. № 12 (202). — С. 486–493.
- *Красницкая Г. С., Рудов А. Г.* Сборник материалов в помощь принимающим родителям (Поезд Надежды-Москва). — М., 2013.
- *Неупокоева О. С.* Школьная дезадаптация как фактор риска приемного ребенка / Социальное партнерство: педагогическая поддержка субъектов образования. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, 20–21 2014 г., Москва / Под ред. Н. В. Касициной. — М.: ПРОБЕЛ-2000. — С. 286–291.
- *Печникова Л. С., Жуйкова Е. Б.* Адаптация приемного ребенка в детском саду как фактор благополучия принимающей семьи // Воспитание и обучение детей младшего возраста. — 2018. № 7 — с. 143–144.
- *Степина Н. А.* Причина школьной дезадаптации приемных детей, профилактика и коррекция школьных трудностей / Социальное партнерство: педагогическая поддержка субъектов образования. — М., 2014. — с. 292–300.
- *Трошина С.* Психологические особенности адаптации ребенка к школе. Виды и уровни адаптации. [Электронный ресурс] — URL: https://psychologist.tips/849-psihologicheskie-osobennosti-adaptatsii-rebenka-k-shkole-vidy-i-urovni-adaptatsii.html
- *Фокина М. В., Чумаков С. А.* Феноменология педагогического насилия // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 3. — С. 47–52. URL: https://expeducation.ru/ru/article/view?id=11964

ЗАДАНИЕ 1. «Первый учитель»

Цель задания: проанализировать качества первого учителя приемного ребенка, необходимые для создания благоприятной учебной атмосферы.

1. Запишите, пожалуйста, какими личностными качествами, на ваш взгляд, должен обладать первый учитель вашего приемного ребенка?

2. Почему для приемных детей важны принимающие и поддерживающие учителя? Каким образом такие педагоги влияют на самооценку ребенка?

3. Запишите выводы о роли первого учителя в учебной мотивации и школьной деятельности приемного ребенка. Обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Мои школьные воспоминания»

Цель задания: Погрузить участников в собственные школьные воспоминания. Определить, какие эмоции преобладали при посещении школы.

1. Закончите, пожалуйста, предложения:

   Мои школьные воспоминания — это...

   _____

   В классе я всегда чувствовал себя...

   _____

   Мой классный руководитель относился ко мне...

   _____

   Мои школьные результаты были...

   _____

   Я обижался, если...

   _____

   Я радовался, если...

   _____

   Самое яркое событие школьной жизни — это...

   _____

2. Поделитесь своими воспоминаниями с Напарником. Сделайте свои выводы о том, какие события в школе порождали больше всего эмоций, влияли на ваше самочувствие и состояние.

ЗАДАНИЕ 3. «ШКОЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ МОЕГО РЕБЕНКА»

Цель задания: дать возможность участникам спрогнозировать школьное будущее своего приемного ребенка.

1. Закончите, пожалуйста, предложения:

   Я всегда мечтал(а), чтобы в школе мой приемный ребенок...

   _____

   Когда мой ребенок в школе окажется не на высоте, я...

   _____

   Когда моего приемного ребенка в школе похвалят, я...

   _____

   Когда он получит двойку или замечание, я...

   _____

   Я думаю, что в школе мой приемный сын/приемная дочь...

   _____

2. Перечитайте каждое написанное выше предложение еще раз и задумайтесь, совпадают ли ваши ожидания с возможностями вашего будущего ребенка? Пожалуйста, запишите, как лучшим образом помочь ребенку, чтобы его школьные годы проходили для него с удовольствием?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

3. Пожалуйста, поделитесь вашими рассуждениями и выводами с Напарником.

Урок 19

Какие ошибки воспитания допускают приемные родители?

Особенности воспитания приемного ребенка в приемной семье. Типичные ошибки и их преодоление. Наказания и поощрения. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Анастасия Волкова:

«Я родилась в 1999 году, мне сейчас 24 года. Мама забеременела мной, когда ей было всего 20 лет. Родила меня и тут же оставила на попечение родных. Об отце я ничего не знаю, говорили, что он умер. Меня воспитывали мои тети и бабушка по маминой линии, официально ничего не оформляли. Мама то уезжала, то приезжала, говорила, что работает, но на самом деле больше устраивала свою личную жизнь. Постепенно бабушка начала выпивать. Мы с ней жили в какой-то ужасной квартире, где не было ни отопления, ни воды. Зимой спали в кухне, пытаясь согреться от газовой плиты. Ни разу на эту ситуацию не обратили внимания ни социальные службы, ни органы опеки.

Мне было 9 лет, когда я впервые попала в детский дом. Мама с отчимом приехала к бабушке, чтобы меня забрать, когда мне исполнилось 7 лет. Я очень не хотела уезжать: не воспринимала уже ее как маму, а отчима вообще не знала. Но кто меня спрашивал? Через полгода у меня родились брат с сестрой, двойняшки: Зарина и Руслан. Отчим был узбеком. Сейчас я думаю, что им просто нужна была бесплатная нянька, вот они и вспомнили про меня. Посадили дома с младшими детьми, превратили, по сути, в Золушку. Я нигде не училась, мною не занимались, в школу в первый класс не отдали.

Учиться я пошла только в 8 лет, когда отчим исчез, оставив мать одну с двумя маленькими детьми, и мы опять переехали к тете. Все вчетвером. Мама пробыла с нами две недели и уехала тоже, якобы на заработки, а через некото-

рое время вернулась к нам, уже вместе с органами опеки — ей предложили отдать нас на полгода в детский дом, чтобы привести свои дела в порядок. Она согласилась, ее временно ограничили в родительских правах. Нас троих забрали, отвезли сначала в больницу, потом на полгода в приют, а после уже мы попали в детский дом.

Это учреждение — его потом расформировали — осталось для меня лучшим воспоминанием о детстве. Меня там научили плавать, отправили в спорт, у меня стало более-менее получаться с учебой. Там были театральные кружки, вокальные занятия, спортивные секции — все, чтобы дети не страдали ерундой. Когда мама решила восстановиться в родительских правах — она тогда купила дом на материнский капитал, — я просила воспитателей, чтобы меня ей не отдавали. Одна воспитательница посоветовала мне самой написать отказ — в 10 лет мнение ребенка уже учитывается. Но когда я позвонила в органы опеки и сказала, что не хочу возвращаться домой, мне ответили: «В семье всякое бывает, пойми свою маму, тебе будет лучше с ней». И всех нас троих вернули в родную семью. К тому времени мама уже очень сильно пила, а бабушка умерла, и помогать было некому. Отчим не вернулся. Мама не знала, как справляться одной с тремя детьми. Опека к нам приходила всего один раз, перед моим походом в школу — проверили, все ли у меня для учебы есть. Однако никто не сопровождал нашу семью — отдали и забыли. Никаких социальных работников я не видела, ни о какой реабилитации мамы речи не шло. Иногда она сама бралась за ум, устраивалась на работу. Работала дояркой и приносила зарплату, но потом опять начиналось.

Спустя полгода после того, как она нас забрала — это было осенью, — стала очень сильно пить. И вот однажды ночью у нее случился приступ белой горячки. Я проснулась от того, что она стояла надо мной с огромным ножом в руках. Я не знала, что делать. Она прохрипела: «Я тебя родила, я тебя и убью». Кое-как я вырвалась, убежала из дома в одной пижаме. На дворе был октябрь. Посидела на улице, подождала, пока она уснет, потом собрала вещи и ушла к подружке, своей однокласснице. Ее мама разрешила остаться у них, а утром мы пошли в органы опеки, и я сказала, что не хочу больше находиться в своей семье. Меня забрали. А двоих маленьких детей, Зарину и Руслана, оставили».

Каковы особенности воспитания ребенка в приемной семье?

Скорее всего, вы уже сами можете ответить на этот вопрос — большая часть курса школы приемных родителей пройдена, вы узнали достаточно о депривации ребенка, о травме, о негативных семейных

сценариях, об их последствиях и трудностях, которые возникают для людей, принявших на себя ответственность за детей-сирот.

Мы с вами прошли немалый путь и можем говорить друг с другом откровенно. Большинство воспитательных ошибок в приемных семьях, включая те, в которых опекуны являются родственниками детей, происходят из-за недостаточных знаний, умений, навыков взрослых, из-за неготовности развивать в себе необходимые личностные качества, усиливать психологические ресурсы или из-за непроработанных личных и межпоколенческих травм приемных родителей.

При этом вряд ли найдется хотя бы один усыновитель или опекун, который намеренно желает причинить принятому в семью ребенку вред. Но собственные нерешенные проблемы порождают ошибки. И в истории Анастасии мы видим немало тому примеров — родные бабушка и тети полностью взяли на себя ответственность за ребенка вместо того, чтобы поддержать мать девочки, помочь ей «нести свой крест».

Какими бывают типичные ошибки приемных родителей?

Как мы уже не раз отмечали, очень многое в состоянии и поведении детей зависит от взрослых. А значит, **задумываться приемным родителям (как и родителям в принципе) в первую очередь необходимо о том, как наши собственные мысли, отношения, поступки влияют на детей.**

В социально-педагогической концепции известного советского и российского ученого в области социальной педагогики, доктора педагогических наук, профессора Льва Владимировича Мардахаева выделены типичные ошибки родителей в семейном воспитании, которые часто не осознаются ими, но самым негативным образом влияют на детско-родительские отношения. Речь здесь идет о родных родителях, но все это также актуально и для приемных семей:

- недооценка роли личного примера родителей;
- отсутствие единства требований в семейном воспитании;
- отстранение детей от посильного домашнего труда;
- неумение пользоваться разнообразными методами воспитания;
- применение физических наказаний;

- отсутствие такта по отношению к ребенку;
- ссоры родителей в присутствии детей;
- неправильное бытовое поведение родителей;
- идеализация своего ребенка;
- переоценка родителями своих воспитательных возможностей.

Разумеется, список для приемных родителей можно существенно дополнить, что мы и будем делать на протяжении этого Урока.

Какие ошибки дополнительно можно выделить, когда речь идет о воспитании приемных детей и о начальном периоде жизни ребенка в семье?

Неуважение к ребенку. Приемные дети невероятно чувствительны к тому, как взрослые относятся к ним. В них словно встроены особые локаторы, позволяющие «читать мысли» взрослых людей. Достаточно небрежного жеста, безразличного выражения лица, пренебрежительного поворота головы, чтобы ребенок совершенно справедливо заподозрил — взрослый не видит в нем личности. Относится как к неразумному объекту манипуляций взрослых людей.

Непринятие самого ребенка и его истории. Допустим гипотетически, что приемного родителя пугает ребенок или его прошлое, его семья. Нет-нет да и проскакивает мысль: «А вдруг правда, вырастет и зарежет», «А если родственники выйдут из тюрьмы и всех нас перебьют». Или не столь категорично, но все-таки весомо: «Не похож он совсем на нас, другая порода», «Мои-то дети, конечно, красавцы по сравнению с приемышем». Такие и похожие мысли — уже большая ошибка в воспитании приемного ребенка, которую никак нельзя допустить.

Отсутствие бескорыстного интереса к ребенку. Порой бывает, что ребенка забрали из детского дома в семью, но на самом деле приемным родителям как личность он не особо интересен. А интересны связанные с ним блага — помощь по хозяйству, присмотр за младшими, деньги на его содержание и так далее. Не существует ребенка, который не считывал бы подобного отношения к себе, даже если вслух никогда ничего подобного не произносилось.

Сопротивление развитию своих знаний и умений. Сформулировать эту ошибку можно примерно так: «Я своих детей вырастил(а), точно лучше этих психологов знаю, что надо делать. Меня учить — только портить». Даже если с родными детьми все прошло успешно,

это еще не значит, что ребенок с опытом депривации и психологических травм, с девиантным поведением и особенностями развития легко и просто вольется в семью. Если же с родными детьми были трудности, просто брать и делать все наоборот тоже не поможет. К сожалению, подобное отрицание научных знаний и накопленной практики приемного родительства зачастую приводит к возврату ребенка в учреждение для сирот.

Ожидание благодарности. Об этом мы уже не раз говорили. Дети, родные ли, приемные, в принципе всегда «отдают свой долг вперед» — они будут заботиться о своих детях так, как заботились о них мы, родители. А мы не вправе выставлять счета. Нам тоже давно оплатили вперед — наши родители, которые вырастили, а до этого дали жизнь. Что касается именно приемных детей, тут любое ожидание благодарности превращается в стенания кота Матроскина: «Мы его, можно сказать, на помойке нашли, помыли, от очисток очистили, а он нам «фиг-вамы» рисует?!» По крайней мере приемные дети слышат это именно так.

Отказ от заботы о себе. Бывает и так, что родитель, наоборот, всего себя без остатка хочет отдать. Забывает о своей жизни, своих потребностях — все только ребенку, который настрадался до прихода в семью. Все мы прекрасно знаем, что бывает, если не соблюдать первое правило родительства «кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка», — взрослый задохнется, и ребенку уже никто не поможет. Ему останется только невыносимый груз вины за то, что «из-за него» приемный родитель заболел, рассыпался, не выдержал.

Все вышеперечисленное убивает контакт с приемным ребенком на самой ранней стадии отношений. После восстановить доверие ребенка бывает невероятно сложно.

Почему забота сильнее власти?

Жизнь показывает, что любые «перегибы» — это нехорошо. Они нарушают баланс. Еще одно правило достаточно хороших родителей гласит: плохо «пере-» и плохо «недо-», то есть в семье всего должно быть в меру — строгости и границ, заботы и любви.

Но, когда мы говорим о приемных детях, необходимо все время помнить о том, что они всю жизнь были по большей части объектами власти и манипуляций самых разных взрослых — собствен-

ных родных родителей, не справившихся с тяжелым семейным кризисом, неблагонадежных опекунов, отстраненных сотрудников сиротских учреждений. У наших приемных детей было так мало шансов удовлетворить свои индивидуальные потребности в отношениях со взрослыми, что они не ощущали себя субъектом, не чувствовали себя личностью. Сейчас, когда они наконец обрели семью, первое, что им нужно, — это наша чувствительность, внимание, забота и надежность. Без них не возникнет доверия и близких отношений.

А без доверительных отношений невозможно говорить о признании ребенком авторитета своего значимого взрослого, о его готовности прислушиваться к нам и следовать за ним. Как же нам обрести этот авторитет?

Пожалуйста, внимание! Способы дисциплинирования, которые мы, возможно, применяли в прошлом по отношению к своим родным детям (даже если они у нас выросли прекрасными людьми!), с приемными детьми не сработают. Если мы хотим получить ровно противоположный ожидаемому результат, увидеть бунт и истерику вместо послушания, то можем пробовать повысить голос, критиковать, читать нотации, использовать подкуп, угрожать, взывать к жалости, стыдить, вступать в дискуссии и так далее. Что будет чувствовать в подобных ситуациях приемный ребенок? Примерно следующее: «Если бы я был нужен этим людям, они бы не причиняли мне боль. Но они точно такие же, как и все остальные. Они не любят меня и никогда не полюбят. Потому что я плохой, а плохих детей не любит никто!» Прежняя позиция ребенка «я ненужный, нелюбимый, плохой» укрепляется с каждым таким «воспитательным методом».

Может возникнуть закономерный вопрос: «Почему же это сработало с родными детьми?» Потому что они с рождения получали заботу, были по-настоящему важны для родителей, не были травмированы потерей семьи — они были уверены, что их любят. А при такой уверенности можно ко многому отнестись спокойно и мудро решить: «Ну, просто мама устала, вот и орет. Сейчас успокоится и все будет хорошо. Все равно она меня любит».

Как же тогда воспитывать приемных/усыновленных детей? Очень важно отказаться от стратегии карающего взрослого. Перестать путать разумную власть родителя с безумной тиранией.

Давайте представим себе, например, что ребенок говорит своей приемной матери: «Ты дура! Я плевать на тебя хотел, ты мне вообще никто!» Первое, что нужно сделать в такой и любой другой сложной ситуации, — остановить собственные распаляющие мысли вроде: «Да как он смеет?! Я его спасла, привела в дом, вот свинья неблагодарная!» Остановили. Теперь давайте подумаем, почему ребенок это сказал. Причина плохого поведения всегда в его собственном состоянии. Мы тут ни при чем, он не нас имел в виду. Просто мы рядом, мы безопасны, и поэтому он может «сорвать на нас свое зло» — в случае с приемным ребенком это очень хорошо, это говорит о том, что он начинает нам доверять, начинает «расслабляться» в семье и учится направлять агрессию вовне, а не внутрь себя. Он не умеет пока негативные чувства выражать приемлемыми словами — ему плохо, больно, страшно, он чувствует себя нелюбимым и поэтому на нас кричит. Ну а второе, что мы сделаем, — это увидим в такой ситуации прекрасную воспитательную возможность. Плохое поведение приемного/усыновленного ребенка — это отличный шанс тут же, незамедлительно проработать его прежний опыт. Начать путь к исправлению прежних токсичных и небезопасных привычек.

Мы знаем, что с нами так говорить нельзя. С другими людьми так тоже нельзя. Значит, проработаем и постепенно исправим, чтобы ребенку было легче социализироваться в обществе. Причем откладывать эту работу нельзя ни на мгновение! Через пять минут ребенок уже может вообще не понять, о чем идет речь и с чем связана ваша реакция.

Поэтому в этой и любой другой неприемлемой ситуации важно незамедлительно применить следующий алгоритм.

1. Отреагировать на негативное поведение. Показать всем своим видом, что подобное отношение к нам неприемлемо. Спокойно, но твердо сказать: «Со мной так нельзя. Мне очень больно слышать такие слова».
2. Разъяснить свои ожидания. Очень важно уверенно и решительно проговаривать словами, как нужно себя вести. В ситуации, которую мы рассматриваем, можно сказать примерно следующее: «Кажется, ты злишься. Пожалуйста, когда ты злишься, так и говори словами — «сейчас я очень злюсь». Тогда я сразу пойму, что тебе плохо, и постараюсь помочь».

3. Предложить простые варианты на выбор. Ребенку бывает трудно самому определиться с тем, как исправить свою ошибку. Гуманным вариантом с нашей стороны будет предложить выбор. Чтобы ему не пришлось гадать, как теперь поступить. Например: «Ты попробуешь сам сказать по-другому или лучше повторишь за мной?»
4. Переучить ребенка и дать ему возможность сделать то же самое, только правильно. Допустим, ребенок выбрал вариант повторить за нами, а не сочинять собственную версию. Тогда используем вариант из пункта два: «Пожалуйста, скажи так: мама, я сейчас очень злюсь».
5. Дать ему возможность попрактиковаться в правильном поведении. Не все может хорошо получиться сразу. Ребенок может пробубнить, выкрикнуть, произнести слова грубо. Важно давать ему столько времени на исправление действий или слов, сколько потребуется. Подбадривать и направлять его. Например, отметить: «Ты молодец, у тебя уже хорошо получается. Постарайся теперь, пожалуйста, сказать то же самое с уважением».
6. Держать ребенка рядом с собой. В случае с приемным/усыновленным ребенком большой ошибкой было бы удаление ребенка от себя в случае его негативного поведения. Все эти «тайм-ауты», «посиди и подумай», «пока не извинишься, из комнаты не выйдешь» не работают с нашей категорией детей. Приемные дети и так уже достаточно пострадали от того, что их отвергали самые близкие взрослые. Поэтому, наоборот, ребенка нужно стараться оставлять рядом с собой. Допустим, он попытался сказать то, что мы ему предложили, — стоит обнять его, немного посидеть рядом, возможно, взять за руку. Мы показываем ему, что он ценен, важен, любим. Показываем, что мы четко отделяем ребенка от его поступка: ребенок для нас всегда хороший.
7. Хвалить его за успехи. Попытка исправить — уже основание для похвалы. Нам важно отмечать любые, даже самые маленькие, успехи. Это послужит хорошим стимулом для детей.

Именно в такой стратегии поведения родителя будет проявляться наша разумная власть — с заботой и с уважением к ребенку. Ребенок чувствует, что мы устойчивы, мы точно знаем, что и зачем делаем, мы уверены в себе, и это раз за разом укрепляет наш авторитет в его глазах. Мы постепенно приобретаем уважение, дове-

рие, формируем привязанность. А уже при наличии этих желанных и прекрасных новообразований воспитание перестанет быть сверхсложным делом. Когда ребенок будет уверен, что мы его любим, он охотно последует за нами.

Заметьте, мы нигде и никогда не говорим «о дружбе с детьми», об «отношениях на равных» — ни в коем случае. Иногда в прикладной литературе по воспитанию детей и в высказываниях специалистов, особенно педагогов, можно услышать: «С детьми нужно дружить, и тогда все будет в порядке». Нет. Родители в отношениях — главные. Мы устанавливаем правила, направляем, защищаем и бережно учим. Если мы станем позволять себе панибратские отношения, будем искать расположения детей, заискивая перед ними, все на свете им позволяя и разрешая, мы никогда не станем авторитетными значимыми взрослыми.

Ситуация изменится, только когда наши дети станут взрослыми и самостоятельными людьми — там уже можно будет вести речь о партнерских отношениях. Но не сейчас, не до их совершеннолетия как минимум.

Лишенные властной заботы, правил и границ дети чувствуют себя незащищенными. Если родители такие же дети, как и они сами, ничего не запрещают, не объясняют, не учат, у кого в таком случае искать защиты и поддержки? В таких ситуациях появляется тревожность, страх, увеличивается число психических расстройств. Собственно, наши дети уже могли пройти через подобное в своих дисфункциональных родных семьях, где им приходилось брать на себя роли взрослых, и мы теперь видим, к чему это привело.

Наша задача — устранять негативные последствия тяжелого прошлого ребенка, а не создавать в жизни приемных/усыновленных детей все новые и новые проблемы.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«Я вернулась в свой детский дом, но его вдруг решили закрыть. Тогда всех детей стали распихивать по приемным семьям — любым, без разбору. Я позвонила одной своей тете, просила меня забрать. Она отказалась. Позвонила второй своей тете, но она отказалась тоже. Я уже знала, что на приемных детей, даже если это родственная опека, платят деньги. Я умоляла их мне помочь: «Вы же не просто так меня заберете. Я уже взрослая, могу помогать по дому, а вам будут платить пособия». Но они все оправдывались тем, что живут

в чужих квартирах на птичьих правах: одна в съемном жилье, вторая у мужа. В общем, никто из родных забрать меня не смог, и я попала в приемную семью, которую для меня по-быстрому «подобрали».

Заранее мне ничего об этих людях не рассказали, нас даже толком не познакомили. Меня вызвали в кабинет директора, показали незнакомой тетке, спросили ее: «Вам девочка нравится?» И все, вопрос был решен! Мне предстояло либо ехать в другой, неизвестный мне детский дом, либо соглашаться на эту семью. Сказали, что нам дадут два месяца на предварительную опеку, а потом надо определяться, останусь я там или нет.

Светлана забрала к себе нас троих — меня, Зарину и Руслана. Они уже тоже попали в детский дом следом за мной. У нее еще были две старшие дочери, одна младшая дочь и приемный мальчик. Первые два месяца все у нас было замечательно. Хорошее отношение и ко мне, и к детям, нас никто не обижал. Я стала близко общаться с младшей дочерью Светланы, своей ровесницей. Но как только нас передали под постоянную опеку, все как будто сломалось. Светлана начала постоянно говорить мне о моем лишнем весе, о том, что я слишком много ем. Мне было очень больно и обидно такое слышать. Я чувствовала, что она недовольна мной, отвергает меня, а потом еще меня стали использовать как бесплатную рабочую силу. У Светланы был большой огород, 60 соток. Ее муж оказался тяжелым инвалидом, не ходячим — передвигался на коляске. Младшая дочь чем-то болела, каким-то легочным заболеванием. Бабушка была старенькая, а остальные дети — маленькими. И оставалась я одна, на ком можно было пахать. Все лето я убивалась на ее бесконечном огороде.

Не спорю, я не была идеальным ребенком. Мне тогда уже исполнилось 14 лет, начался подростковый возраст. Но дело не столько в этом: я постоянно замечала предвзятое отношение к себе. Претензии, критика, угрозы и даже рукоприкладство. Своих родных детей она так же воспитывала, и ничего. Но я считала, что меня в этой семье не любят, не понимают, во всем обделяют. Я действительно это видела! Помню день, когда мы со Светланой и ее младшей дочерью пошли покупать нам одежду. Своей родной дочке она купила шикарное пальто за 27 000 рублей. А мне досталась какая-то ужасная парка за 2000. Та же история была и с телефонами. Мне его за 2000 покупали, а Зине за 15 000–20 000. При этом я видела, что Светлана нигде не работает — свою дочку она содержала на наши сиротские деньги.

Опека не интересовалась нами от слова совсем. Отдали и отдали. Никто не приходил с проверками, со мной не разговаривал, ни о чем не спрашивал. Даже финансовые траты — чеки, отчеты, — похоже, не проверяли.

И постепенно я стала сама, как могла, бороться с этой несправедливостью в приемной семье. Старалась подольше задержаться на улице, время от времени выпивала с друзьями. Сейчас я уже осознаю, что у меня было плохое по-

ведение, но там не я одна такая была. Там это было сплошь и рядом, я росла в неблагополучном окружении: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». А Светлана не была мне ни указом, ни авторитетом.

Я вот сейчас думаю, что вряд ли они с мужем проходили хотя бы школу приемных родителей. Это был 2013 год, к тому времени у них уже был один приемный мальчик. Значит, им могли дать еще детей безо всякой подготовки. Никакие психологи и специалисты нас не сопровождали. Единственное, что я достоверно помню, — Светлана все время бегала в администрацию, выбивала бесплатный ремонт в доме. Давила там на жалость: «У меня четверо приемных детей, всем нужно место», и ей давали бесплатно материалы, давали рабочих, чтобы сделать пристрой. Теперь у нее двухэтажный дом — построила себе хоромы на месте одноэтажного домика за счет нас, приемных.

И вот однажды, когда я пришла поздно вечером выпившая с улицы, она меня очень сильно избила. Била палкой. У меня случился разрыв связок на обеих ногах. До этого тоже было несколько эпизодов: пощечина, тычки, щипки. Я уже тогда знала, что, если ударила один раз, значит, ударит еще. После первой же пощечины убежала из дома, но меня быстренько вернули назад. Снова органы опеки: «В семье всякое бывает, но она же твоя мама». И вот теперь Светлана избила меня уже так сильно, что неделю я лежала, не могла ходить. А как только смогла встать на ноги, тут же ушла из дома.

Конечно, я понимаю, что ей было тяжело все одной на себе тянуть. Но она же никого не просила о помощи, только гордилась: «Я везде сама, все сама, и вас сама воспитаю! Нет у меня поддержки». У нее, кстати, все получали, кроме самых младших. Родные дети тоже. Но я всегда чувствовала предвзятость и недопонимание. Меня никто не хотел в той семье услышать. Я вот сейчас даже сижу, думаю, вспоминаю, размышляю, взвешиваю все за и против и понимаю, что я просто была там бесплатной рабочей силой, за которую еще и платили. Я не чувствовала любви. Это был не мой дом».

Какие стили воспитания становятся ошибками приемных семей?

Стиль отношений и воспитания внутри семейной системы самым прямым образом влияет на состояние ребенка, его чувства, а значит, и на его поведение. Поэтому важно поговорить о том, какие стили бывают, и поразмышлять о формате отношений, который может ошибочно сложиться внутри нашей собственной приемной семьи.

Авторитарный стиль. Родители ценят беспрекословное подчинение.
В семье не принято объяснять ребенку причин указаний и запретов. Жестко контролируются все сферы жизни детей, причем не всегда корректно. Дети в такой системе становятся замкнутыми, теплых отношений с родителями не формируется. Чаще дети растут неуверенными в себе, несамостоятельными и оказываются менее зрелыми нравственно. Что касается приемных детей, подобный стиль может служить источником их ретравматизации. Он будет препятствовать созданию реабилитационного пространства в семье и не позволит излечить ребенка от прежних психологических травм.

Гиперопека. Излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, базирующийся на тесном эмоциональном контакте.
Иногда встречается в сочетании с авторитарным стилем. Отношения складываются по принципу «жить за ребенка». Возникает «выученная беспомощность», когда родители делают все за ребенка, и он становится в итоге пассивным, несамостоятельным. У него появляются трудности в общении со сверстниками. Подобный стиль воспитания становится тормозом на пути личностного развития как ребенка, так и родителя. В приемных семьях подобное нередко наблюдается как раз там, где роль опекунов играют прародители. Страх «все испортить» приводит к тому, что приемный ребенок не может шагу ступить без указаний и без решения взрослых. Ярко показано сочетание гиперопеки и авторитарного стиля в произведении Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом». Мы еще вернемся к нему.

Гипоопека, или попустительский стиль. Безразличное отношение родителей сочетается с отсутствием контроля.
Ребенку позволяется делать все, что вздумается, им никто не интересуется. У ребенка нет опоры и образца взрослого, нет перед глазами ответственного поведения, на которое можно ориентироваться. Поведение ребенка становится непредсказуемым, зависимым от внешних влияний. В подростковом возрасте такой ребенок оказывается в группе риска. Возможны наркомания, алкоголизм,

другие формы социально неприемлемого поведения. Учитывая то, что наш приемный ребенок уже и так мог пройти через подобный травмирующий стиль отношений в своей дисфункциональной родной семье, усугублять его состояние подобным отношением в приемной семье недопустимо.

Либеральный стиль. Родители намеренно ставят себя на одну ступень с ребенком, предоставляя ему полную свободу.
Стиль похож на предыдущий в том, что ребенку позволяется делать все, что ему вздумается. Но причина уже не в безразличии родителей, а в их ошибочном убеждении в том, что безграничная свобода позволит ребенку сформировать ответственность, самостоятельность, создаст богатый личный опыт. Родители снимают с себя ответственность за воспитание и развитие ребенка. Для детей в таких семьях характерна тревожность, замкнутость, недоверие к окружающим. Они во многом зависят от среды вне семьи и часто попадают под ее влияние. Примерно об этом мы упоминали, когда говорили, что «дружить с ребенком» — ошибочная стратегия.

Противоречивое воспитание. Непоследовательность требований к ребенку и отношение к подросшему ребенку как к младенцу.
От ребенка при таком стиле отношений ожидают то детского послушания, то взрослой самостоятельности. Сочетаются элементы разных стилей, которые нередко противоречат друг другу. Для такого неуравновешенного стиля воспитания характерны тревога и отсутствие близких отношений в семье.

Перечисленные выше стили воспитания не исчерпывают, разумеется, всех нюансов детско-родительских отношений, но дают общее представление об ошибочных коммуникациях в дисфункциональных семьях. В отечественных научных статьях и других источниках чаще всего концентрируется внимание на основных четырех стилях воспитания: демократическом, авторитарном, попустительском и либеральном.

Однозначно, **самым благоприятным для развития личности ребенка является демократический стиль воспитания.** Разберем его дальше, когда будем говорить уже о том, какое отношение приемных родителей является желаемым.

Чем грозит гиперопека?

Гиперопека, вне сомнений, является одним из самых тяжелых вариантов трудного и ошибочного поведения родителей.

Как отличить нормальную родительскую заботу от гиперопеки? Давайте разберем главные признаки последней:

1. Чрезмерное и тревожное внимание родителей по отношению к ребенку.
2. Желание оградить его от любой возможной и мнимой опасности.
3. Тотальный контроль над ребенком без учета его интересов.
4. Отсутствие права выбора ребенка, навязывание ему своей картины мира.
5. Возложение ответственности на ребенка за настроение и чувства родителей.
6. Ограждение от всех трудностей и задач: «Не надо, разобьешь», «Не трогай, я сама», «Не подходи, поранишься».

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Лучший пример деспотичной гиперопеки, доходящей до жестокого обращения, можно найти в автобиографичной книге Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом». Это реальный пересказ детства писателя — того периода, который автор провел в семье его дедушки и бабушки. Родители Павла развелись, когда ему было всего два с половиной годика. После чего целых девять лет Павел прожил в семье дедушки и бабушки по материнской линии, актера Всеволода Санаева и его жены Лидии. Именно бабушка проявляла повышенную тревожность, стремилась оградить внука от опасностей, не давала ему права выбора, навязывала тотальный контроль, порой крайне жестоко. Когда Павлу было четыре с половиной года, у его мамы, Елены Санаевой, начался роман с Роланом Быковым. Родители Елены не одобряли этого союза. Несмотря на уговоры Ролана Быкова отпустить Павла жить к ним, бабушка не отпускала внука до 11 лет.

Какой вред наносит гипоопека?

Это страшное проявление трудного и ошибочного поведения родителей. По неофициальным данным, примерно 20% детей — речь идет сейчас об обычных семьях, не приемных и вполне благополучных, как может показаться со стороны, — сталкиваются с этим

«стилем». А по сути, с полным безразличием по отношению к себе со стороны родителей.

Довольно сложно на первый взгляд отличить разумную свободу, которую достаточно хорошие родители предоставляют детям (можно то, что безопасно и не нарушает границ других людей), от гипоопеки. Чтобы облегчить эту задачу, ниже приведем главные признаки, благодаря которым можно распознать это опасное явление:

1. Безразличие к потребностям и проблемам ребенка.
2. Отсутствие доверия в отношениях: ни дети, ни взрослые не делятся друг с другом своими переживаниями.
3. Постоянная занятость родителей и нежелание беседовать, играть, проводить время с детьми.
4. Незнание своего ребенка, его планов, желаний и трудностей.
5. Открытые заявления об отвержении: «Зачем только я тебя родила?», «Не ребенок, а наказание», «Ты нам с отцом только жизнь портишь».
6. Отсутствие тактильного контакта: нет объятий, поцелуев, совместных игр и развлечений, направленных на развитие сенсорной сферы ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Эту реальную историю я неоднократно слышала на тренингах для родителей. Ситуация, сложившаяся в семье, обнаружилась на приеме у специалиста. Родители привели своего сына, не понимая, как реагировать на его «ужасное поведение». Мальчик-дошкольник совершил необъяснимый поступок, который говорил, на их взгляд, об одном — сын психически болен.

В один из вечеров ребенок уныло бродил между родителями, пока они смотрели телевизор. Ни мать, ни отец не обращали на сына внимания. Они устали на работе, поэтому на его бесконечные просьбы поиграть отвечали: «Иди играй сам». Мальчик не отставал. И пытался встать так, чтобы закрыть собой экран. После замечания отца: «Отойди, мешаешь смотреть!» — ненадолго ушел, но спустя несколько минут вернулся на исходную позицию и стал кричать, стараясь перекрыть звук телевизора: «А-а-а-а-а-а-а!»

Тогда отец встал с места и молча, со всей силы, шлепнул сына по попе. Ребенок в слезах убежал. Родители продолжали смотреть телевизор: ни мать, ни отец не отправились вслед за ребенком, чтобы его утешить. Через некоторое

время мальчик, полный решимости, вернулся в комнату. Он стремительно подошел к телевизору и, до того как родители успели сообразить, что происходит, ударил молотком по экрану.

Описанные выше модели — гиперопека и гипоопека — это всегда трудное, ошибочное поведение приемных родителей. Как и либеральный стиль, авторитарный стиль, противоречивое воспитание. Приемный/усыновленный ребенок не чувствует себя любимым. В последнем примере четко прослеживается то, какие острые чувства испытывает ребенок из-за пренебрежения своими эмоциональными потребностями — родители отказывают ребенку в контакте, не желают учитывать его состояние, игнорируют сильные негативные эмоции. Если бы подобная ситуация произошла в приемной семье, можно было бы с уверенностью говорить о том, что обучение в школе приемных родителей и весь комплекс подготовки к принятию ребенка оказался безуспешным, а сами родители ни на шаг не приблизились к цели своих усилий и вместо реабилитации и исцеления ребенка занимаются тем, что наносят ему новые психологические травмы, усиливают депривацию.

Как допускать меньше ошибок в воспитании приемных детей?

Стать идеальными приемными родителями мы вряд ли сможем. Да это и не нужно — все люди делают в жизни ошибки, это совершенно нормально. Вопрос только в том, умеют ли они извлекать из них уроки, перерабатывать и исправлять.

Нам точно стоит остановиться на том, чтобы быть достаточно хорошими приемными мамами и папами. А значит, уметь анализировать происходящее в своей семье, сопоставлять свое поведение с рекомендациями специалистов.

Начнем со стиля детско-родительских отношений. Ученые и практики считают, что наиболее адекватным для развития ребенка в семье, для предотвращения негативных последствий воспитания является демократический стиль.

Демократический стиль. Родители ценят в ребенке личность, развивают самостоятельность и следование правилам.

С раннего возраста мама и папа предоставляют ребенку возможность быть самостоятельным в том объеме, который соответствует его возрасту. Не ущемляют его прав, но требуют выполнения обязанностей. В случае с приемными детьми, разумеется, гораздо сложнее будет прийти к подобной гармонии, поскольку на первых порах мы будем получать сопротивление, отрицание и бунт. Все это связано с тем, что приемный/усыновленный ребенок не доверяет и не верит взрослым. Но постепенно подобное отношение позволит нам стать авторитетными значимыми взрослыми, и тогда он начнет прислушиваться к мнению приемных родителей. В семье снизится количество конфликтов, ссор, истерик, негативных переживаний.

Демократический, или авторитетный стиль, как его иногда называют, предполагает уважение к ребенку как к личности. Контакт в воспитательном процессе выстраивается на основе субъект-субъектных отношений.

Советский и российский ученый в области педагогики, член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор Анатолий Викторович Мудрик писал о демократическом стиле так: «В русле социальной педагогики принцип гуманистической направленности воспитания предполагает последовательное отношение педагога к воспитаннику как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Реализация принципа гуманистической направленности воспитания оказывает положительное влияние на становление детей, подростков, юношей, на все аспекты их социализации. В случае последовательной реализации этого принципа именно воспитание в определенной мере определяет то, что как объект социализации человек более или менее успешно осваивает позитивные нормы и ценности, а не асоциальные или антисоциальные нормативно-ценностные системы и поведенческие сценарии; воспитание получает определенные возможности создать условия для эффективной реализации себя человеком как субъекта социализации, для проявления и развития его субъектности и субъективности в позитивном аспекте; воспитание может создать такие условия развития человека, которые помогут ему достичь баланса между адаптированностью в обществе и обособле-

нием в нем, то есть в той или иной мере минимизировать степень становления его жертвой социализации; воспитание имеет возможность в определенной мере не допустить столкновения человека с теми или иными опасностями на различных возрастных этапах, а также минимизировать и отчасти корректировать последствия этих столкновений, то есть уменьшить риск превращения человека в жертву неблагоприятных условий социализации».

Глубокое осознание сути субъектного подхода в воспитании уже само по себе приводит к изменению отношений с детьми. Директивы и приказы сменяются просьбами. Планы и интересы детей становятся важными. Особенности характера и способности обретают значение. Те родители, которые вместо ста бессмысленных повторений: «Убери игрушки, я сказала, немедленно!» — используют другую форму речи и интонацию: «Дорогой, пожалуйста, сложи конструктор в коробку», гораздо реже сталкиваются с невниманием или возражениями своих детей. А значит, и конфликтов в семье происходит гораздо меньше.

Общаться с ребенком стоит как с человеком, которого мы глубоко уважаем. Тогда ему не придется постоянно и непрестанно требовать, доказывать: «Я здесь, я существую, обратите внимание на меня!»

«Ребенок — существо разумное, — пишет Януш Корчак, — он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни. Не деспотичные распоряжения, не навязанная дисциплина, не недоверчивый контроль, а тактичная договоренность, вера в опыт, сотрудничество и совместная жизнь! **Ребенок не глуп; дураков среди них не больше, чем среди взрослых. Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости».**

Как общаться, чтобы избежать ошибок?

Рассмотрим несколько самых известных и полезных коммуникативных технологий — «навыков хороших коммуникаций», которые неизменно помогают избегать воспитательных ошибок. Работают они, разумеется, не только с детьми, но и со взрослыми в семье,

а еще с коллегами, с подчиненными — в любом случае применение их на практике даст положительные результаты.

1. **Активное слушание.** Этой технологии, скорее всего, не нужна расшифровка, как минимум в теории с ней знакомы многие. Но, возможно, далеко не все задумываются над тем, как важно применять ее в общении с детьми. **Необходимо дать ребенку высказаться. Не додумывать, не перебивать, а подбадривать внимательным взглядом и сосредоточенными побуждающими репликами**: «Да?», «Понятно», «Ого», «Ух!», «Надо же» и так далее. А в финале передать своими словами, как поняли сообщение. Само внимание мамы и папы для ребенка уже терапия.
2. **Я-сообщения.** Этот способ детально представлен в книгах замечательного детского психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер. **Все, что вы хотите сказать ребенку, произносите не в обвинительном ключе, начиная с «ты», «тебе», «твои», а через призму своих переживаний и чувств, говоря о себе и своих ощущениях: «я», «мне», «мои».** Например, не «Ты невыносимо себя ведешь», а «Меня огорчает, когда дети не слушаются».
3. **Осознание причины**. Здесь помогает активное слушание, но важно помнить и о списке потребностей. **Если ребенок резко изменил поведение, поступил плохо, нужно разбираться с причиной.** Например, он взял у родителей деньги без спросу (весьма распространенная ситуация). Что им двигало? Потребность во внимании? Желание подкупить сверстников? Стремление обратить на себя внимание в семье? Быть в безопасности, откупившись от старших? Нужно искать. Подробнее о причинах мы еще поговорим в Уроке «Трудное поведение детей». Также необходимо помнить о списке потребностей, приведенном в начале этого урока.
4. **Естественные последствия.** Позвольте им наступить. **Задача родителей — не выдумывать наказания, а разрешить логическим последствиям ошибок детей воплотиться в жизнь:** тот, кто не выучил урок, получит двойку. Тот, кто не соблюдал безопасность на детской площадке, ушибся. Мы будем сочувствовать, разделять эмоции ребенка, но не обвинять.
5. **Личный пример. Родители говорят, но главное — показывают, как следует поступать в той или иной ситуации.** Из личного опыта могу сказать, что помимо действий лучше всего «сра-

батывают» истории из собственной жизни. Рассказывайте об аналогичных ситуациях из вашего детства, показывая на живых примерах, что хорошо, а что плохо.

6. **Положительное подкрепление. Необходимо акцентировать внимание даже на самых малых успехах ребенка, а не на том, что у него не получается.** Если ребенок, например, привык обманывать (чаще других встречаются две причины — страх наказания или незрелая «плохая технология») и после работы над этой задачей вы видите, что он решился сказать правду, это огромное достижение! Вы сумели изменить вектор со страха на доверие. Он преодолел себя. Обязательно нужно это отметить, похвалить, не важно, сколько ребенку лет — шесть или шестнадцать.

Когда мы общаемся с нашими детьми, учитывая эти правила, они постепенно не только отказываются от непослушания, но и учатся благодаря нашему примеру новым способам коммуникации. Шаг за шагом заменяют ими простые «плохие технологии». Все изменения к лучшему происходят через коммуникации со взрослыми, в процессе общения. «Общение со взрослыми, — писала Майя Ивановна Лисина, — влияет на развитие детей на всех этапах раннего и дошкольного детства. Нет оснований говорить о том, что с возрастом ребенка роль общения усиливается или уменьшается. Правильнее сказать, что его значение становится все сложнее и глубже, по мере того как обогащается душевная жизнь ребенка, расширяются его связи с миром и появляются все новые его способности. Основное и, быть может, наиболее яркое позитивное влияние общения состоит в его способности ускорять ход развития детей».

Приемные/усыновленные дети в силу своего прежнего негативного опыта часто плохо себя ведут, жалуются, плачут, чего-то требуют, проявляют агрессию. Но это не дает приемным родителям никаких оснований считать их «плохими». Это дает основание осознать, что наши дети переживают горе, плохо себя чувствуют, не справляются с тяжелыми переживаниями, со множественными расстройствами вследствие психологических травм. Наша задача — помочь им справиться, получить адекватную реабилитацию.

Те дети, которые чувствуют себя хорошо, и ведут себя хорошо. Уважение, сочувствие, внимание, забота по отношению

к приемным детям — вот что поможет им постепенно справиться, шаг за шагом самим стать уважительными, сочувствующими, внимательными, заботливыми. Ребенок, к которому относятся с любовью, и сам несет в этот мир любовь.

Что помогает решать конфликтные ситуации?

Мы прекрасно понимаем, что ни одна приемная семья, особенно в острые периоды адаптации, не обходится без конфликтных ситуаций. И снова, **как и в плохом поведении ребенка, в конфликтах заложен потрясающий воспитательный потенциал.** Это точки роста, которые при нашем правильном отношении помогут нам постепенно улучшать контакт, раз за разом формировать надежную и безопасную привязанность со своими приемными детьми. Известный психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер предлагает родителям применять 5 шагов решения конфликтных ситуаций. Мы неизменно рекомендуем их и родным, и приемным семьям.

1. Прояснение конфликтной ситуации.
Родитель сначала выслушивает ребенка, используя активное слушание, — выясняет, чего ребенок хочет, какие у него потребности и трудности. Следом он озвучивает то, что услышал. И только после этого высказывает собственные желания или потребности в форме Я-сообщений.

2. Сбор предложений.
На этом этапе родитель задает вопросы «Как нам быть?», «Что нам делать?». И дает ребенку высказаться первому. После высказывается уже родитель. Во время сбора предложений действует правило мозгового штурма — никакой критики и обесценивания: все предложения собираются и записываются.

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
Каждое предложение обсуждается с точки зрения реализации и удобства для всех. Лучшим предложением считается то, которое принимается единодушно. Помимо очевидного выигрыша, дополнительной ценностью здесь оказывается опыт, который получают дети в процессе переговоров.

4. Детализация решения.
Подробно обсуждается, что именно и как должно быть сделано. Кто и какие ресурсы вкладывает в реализацию решения.

5. Выполнение решения, проверка.
Важный момент касается проверки выполнения принятых решений. Очень важно, чтобы родитель не указывал ребенку на ошибки, а задавал вопросы: «Как идут дела, получается?» Когда о затруднениях и ошибках скажет сам ребенок, это поможет формированию его ответственности.

Разумеется, рекомендации Юлии Гиппенрейтер универсальны: они подходят не только в общении с детьми, но и со взрослыми. В семье и на работе.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Спустя некоторое время меня забрали и отвезли в детский дом. И вот тогда я вкусила все «сладости жизни». В этом учреждении было настолько наплевать на детей, что, если подростки, например, переспали и девочка забеременела в 14 лет, их с пацаном тут же женили и выпускали в свободную жизнь. Делайте, что хотите! Выпивали там все дети. С этим не пытались бороться вообще никак. Ну, пейте, раз пьете. Инспекторам КДН тоже были безразличны детские судьбы. Полиция так воспитывала: заводят тебя в кабинет, где сидят трое больших дядек, и они бьют тебя резиновыми дубинками. А жаловаться некуда. Никто из воспитателей и директоров «сор из избы не выносит»: «Я ничего не видел, если бы я вдруг увидел, что на тебя подняли руку, я бы...»

В общем, конечно, я начала сбегать. И настолько там всех достала своими побегами, что в 17 лет они решили отдать меня в приемную семью. До этого я подавала документы на эмансипацию, но мне пришел судебный отказ из-за отсутствия жилья. И вот меня уговаривали: «Иди уже в приемную семью. Женщина там хорошая. Тебе осталось полгода. У тебя уже 86 приводов в полицию, не искушай судьбу». И вот меня посадили в автобус, отдали все вещи и документы, и я сама поехала в Пензу в семью. Еду и думаю: «Сойти, что ли, на какой-нибудь остановке и уехать в другое место?» Но потом решила, что нельзя так подводить людей — посадят еще кого-нибудь из-за меня, пропажа ребенка — дело серьезное. Приезжаю в Пензу, и там меня встречает Марина Владимировна Челнокова.

Она меня забрала с автовокзала и привезла к себе домой. «Вот тут, — говорит, — чай, кофе, что хочешь. Но у нас самообслуживание». А для меня это все дико. Чай, кофе с молоком? В детском доме такая свобода была по великим

праздникам, а тут пожалуйста — все на столе. Бери, кушай в свое удовольствие. Я выпила кофе, наелась печенья. И она мне говорит: «Ну что, давай разговаривать». Я такая блатная сижу, нога на ногу: «Ну, давайте!» И тут же выдаю: «Слушай, тетя, получай на меня какие хочешь деньги, делай, что хочешь, а я сейчас уезжаю в Пензу. Буду приезжать к тебе раз в неделю, отчитываться, что я жива-здорова. Все, я пошла!» И тут она делает то, чего я никак не ожидала — садится напротив меня точно в такую же блатную позу и очень спокойно говорит: «А теперь слушай меня сюда, дочь моя. Хочешь жить? Давай жить вместе. Мне деньги твои вообще не нужны, я тебе свои еще могу дать. У меня квартира, золото, дом вот стоит, хозяйство. Деньги свои получай сама. Карточку тебе отдам. Только в определенный срок все скидываемся на коммунальные платежи и продукты». Я сижу, смотрю на нее диким взглядом: «Теть Марин, а зачем вам это надо?» Она улыбается: «Что — это?» Я объясняю: «Зачем вы берете детей, если не из-за денег?» И она рассказывает мне о том, что большинство выпускников детских домой не справляются с жизнью, до 40 лет не доживают 90% из них: многие спиваются, попадают в тюрьмы, кончают самоубийством, а у нее есть желание помогать.

В тот же день она отпустила меня в Пензу. Я поехала по своим делам, и она абсолютно мне доверилась. Вернулась я, как обещала, через пару ней, и она спокойно спрашивает: «Ну чего, как дела?» Мы были знакомы всего пару часов, я сразу уехала, а у меня откуда-то появилось чувство, что я была ее ребенком всю жизнь: «Дела, тетя Марин, нормально». И тут она мне отвечает: «Меня в этом доме называют либо мама, либо Марина». Я смутилась, не знала, как с ней общаться. Ушла в свою комнату и сидела там безвылазно целый день. Потом Лида, новая сестра, ко мне заходит, я ее спрашиваю: «Слушай, Лид, а она сейчас где?» Лида не поняла меня: «Кто?» А я не знаю, как сказать: «Ну кто-кто... Мама». Лида улыбается: «А, там, в коридоре». Я вышла из комнаты. Думаю, если не сейчас, то уже никогда. Нашла ее и бормочу смущенно себе под нос: «Мам, у нас есть что-нибудь покушать?» Она мне: «Что ты сказала?» Я тогда чуть громче: «Мам, у нас есть что-нибудь покушать?» Она в ответ: «Доченька, ты можешь сказать внятно?» И тут я уже в полную силу: «МАМ, У НАС ЕСТЬ ЧТО-НИБУДЬ ПОКУШАТЬ?» Она смотрит на меня, довольно улыбается: «Открой холодильник и посмотри».

С этого момента я начала называть ее мамой, но до конца все равно пока еще не доверяла. Я боялась осуждения, боялась, что она меня не примет, что не сможет мной гордиться как своим ребенком. Хотя мама всегда говорила: «Я буду на твоей стороне, какой бы выбор ты ни сделала, что бы в твоей жизни ни случилось. Я всегда буду на твоей стороне».

После этого было еще много всего. Не раз и не два я оступалась и падала. Однажды после очередных неудач вернулась в Пензу, а к маме идти стыд-

но. Скитаюсь по друзьям и тут получаю от нее СМС: «У тебя есть дом, хватит скитаться. Возвращайся домой». Я приехала. Мы стали разговаривать, я ей все рассказала: как накосячила, как облажалась. А она сидит спокойно, слушает, да еще спрашивает, собираюсь ли я куда-то теперь поступать. Я не выдержала, кричу: «Мам, не надо так со мной разговаривать, будто ничего не произошло!» А она спокойно: «Что произошло?» У меня уже истерика: «Мам, я накосячила! Ударь меня, наори, сделай что-нибудь, пожалуйста! Не нужно со мной так спокойно разговаривать». И тут она мне говорит: «Если мой ребенок делает что-то неправильно, значит, это я делаю что-то не так».

Эта фраза меня потрясла! Никто никогда не мог найти ко мне подход, ни один воспитатель, вообще никто. А после этих слов я начала воспринимать все в жизни по-другому. Моя мама от меня не отказалась ни тогда, ни после, когда возникали все новые и новые проблемы! Только поэтому я справилась. Она всегда мне говорит: «Дочь, ты большая умница, ты молодец, я тобой горжусь!» То, что она в меня верит, что поддерживает меня, не дает мне опускать руки, раз за разом вытаскивает меня со дна. Я поздно обрела любовь настоящей матери, но за короткое время она заменила мне все предыдущие 17 лет ада. Она научила меня любить.

Сейчас у меня в жизни все хорошо, уже три года работаю в строительной компании, переехала жить в Сочи, люблю приезжать в Пензу к маме. Что бы я хотела сказать всем приемным родителям? Нам просто нужно ваше понимание. Нам очень нужно, чтобы вы поняли нас и приняли такими, какие мы есть».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Очень многое в состоянии и поведении детей зависит от взрослых. А значит, задумываться приемным родителям в первую очередь необходимо о том, как наши собственные мысли, отношения, поступки влияют на приемных детей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Капилина (Пичугина) М. В., Панюшева Т. Д.* Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка / М. В. Капилина (Пичугина), Т. Д. Панюшева. — 2-е изд. — М.: Никея, 2015. — 432 с.

- *Машкова Д. В.* Чужие дети / Д. В. Машкова. — М.: Эксмо, 2017. — 352 с.
- *Санаев П. В.* Похороните меня за плинтусом: повесть / Павел Санаев. — М.: АСТ, 2013. — 285, [2] с.

Список используемой научной литературы

- *Двуреченская Л., Убоженко А., Ордина З., Василькова Э., Мишанина Н., Митрофанова М.* «Родные люди»: программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой / Под ред. Т. О. Арчаковой. — М.: БДФ «Виктория», 2022. — 90 с.
- *Захаров А. И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1986. — 127, [1] с.
- *Комаров К. Э.* «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию: методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М.: Генезис, 2009. — 220 с.
- *Мардахаев Л. В.* Социальная педагогика. Полный курс: учебник для бакалавров. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 817 с.
- *Мудрик А. В.* Социальная педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223, [1] с.
- *Ослон В. Н.* Возвраты из замещающих семей: последствия для дальнейшего развития ребенка (по результатам эмпирического исследования) [Текст] / В. Н. Ослон // Детский Дом. — 2009. — № 4.
- *Первис Кэтрин Бренд, Дэвид Р. Кросс, Вэнди Лионс Саншайн.* Привязанность в жизни ребенка. Принести надежду и исцеление в вашу приемную семью / Пер. с англ.: Издатель Михеев В. В., 2021. — 280 с.

ЗАДАНИЕ 1. «НАКАЗАНИЯ»

Цель задания: проанализировать чувства и мысли ребенка в связи с наказаниями.

1. Пожалуйста, вспомните и напишите, какие наказания применяли к вам родители в детстве.

2. Какие чувства вы испытывали в связи с этими наказаниями?

3. Как изменились бы ваши чувства, если бы родители заменили наказания естественными последствиями? Какие именно естественные последствия это могли бы быть?

4. Как наказания меняют отношения детей и родителей? Запишите свои размышления и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ПРАВИЛА СЕМЬИ»

Цель задания: сформировать внутренние правила семьи как элемент благоприятной для развития ребенка среды.

1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с внутрисемейным документом, приведенным ниже. Мы с мужем разработали его, когда принимали первого подростка из детского дома. Прежде чем закрепить правила на уровне семьи, мы обсудили их с детьми и внесли рекомендованные ими изменения. Только после этого утвердили и распечатали документ для каждого.

«РОДИТЕЛИ — главные в семье. Мы отвечаем за безопасность своих детей, за их жизнь, здоровье и материальное благополучие. У нас большой жизненный опыт, поэтому важно слышать то, что мы говорим и о чем просим. Наша цель — помочь вам вырасти и стать зрелыми, успешными, счастливыми людьми.

ПРАВИЛА

1. УВАЖЕНИЕ к родителям и всем членам семьи.
Оскорбления, драки внутри семьи недопустимы. Недовольство по отношению к брату/сестре выражается вежливо, нейтральными словами. Используются «Я-высказывания».

2. УЧЕБА — это ответственность детей.
Родители помогают детям учиться — обеспечивают учебниками, книгами, по необходимости нанимают репетиторов, подсказывают, когда нужно, объясняют. Но не учатся вместо детей! Если нужна помощь в учебе, об этом необходимо сказать.

3. ОБЯЗАННОСТИ по дому есть у каждого члена семьи.
Объем работ (уборка, готовка, покупки и так далее) определяют родители. Дети самостоятельно и справедливо распределяют задачи между собой.

4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свои решения и поступки несет каждый.
Вставать и собираться в школу необходимо самостоятельно. Помнить про уроки и их выполнять. Дома быть не позже 22:00.

СПАСИБО!!! С ЛЮБОВЬЮ,
ПАПА И МАМА».

2. Пожалуйста, обдумайте и запишите правила вашей семьи. С учетом возрастов и особенностей ваших (ваших будущих) детей. Напоминаем, что правил не должно быть много — 4 или 5.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Сделайте выводы о необходимости правил в семье. Напишите, как влияют правила на детей. Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Чувства приемного ребенка»

Цель задания: проанализировать чувства, которые испытывает приемный ребенок, попадая в новую семью.

1. Пожалуйста, перечитайте историю, которой поделилась с нами Анастасия Волкова.

2. Какие чувства испытывала Анастасия, находясь в первой приемной семье у Светланы? Перечислите чувства девочки.

3. Какие ошибки приемного родителя (Светланы) приводили к таким ощущениям ребенка? Перечислите все ошибки Светланы.

4. Какие чувства испытывала Анастасия, находясь во второй приемной семье, у Марины Владимировны? Перечислите чувства девочки.

5. Какие слова и действия приемного родителя приводили к таким ощущениям ребенка? Перечислите успехи Марины Владимировны.

6. Обсудите со своим Напарником на примере истории Анастасии ошибки, которых стоит избегать, и успехи приемных родителей.

Урок 20

Как играть и выстраивать отношения с приемным ребенком?

Как играть с приемным ребенком. Совместная деятельность родителей и детей разных возрастов, направленная на формирование доверительных отношений. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Маленькую Иру Олег и Настя приняли в свою семью, когда ей было 4 годика. Девочка с удовольствием шла на контакт, всем улыбалась. На лето — удочерили как раз в начале июня, и до отпусков родителей было еще далеко — решили отправить Иру к бабушке, маме Олега, в деревню. Никому и в голову не пришло, какими трудностями обернется это для новых мамы и папы.

Не прошло и месяца, как бабушка стала жаловаться на поведение девочки. Ира вдруг стала очень капризной, требовательной, даже агрессивной. Как будто прежняя добрая малышка пропала, а появился злой и дикий зверек. Бабушка требовала, чтобы родители немедленно забрали ребенка и срочно показали ее врачу, потому что с девочкой явно что-то не так. Насте начальник в отпуске отказал, а вот Олегу повезло — он получил свой долгожданный отпуск и отправился за девочкой. Пока Настя работала, супруг с дочкой не спешили возвращаться домой. Олег говорил, что у них все наладилось, что они ходят на речку купаться, собирают в лесу ягоды. Только вот, по словам Олега, девочка перестала разговаривать: вместо просьб протягивает руку, указывая на нужные ей предметы, и мычит. На вопросы не отвечает, отворачивается, почти не улыбаться. Настю все это не насторожило, что Ирочка так привыкает к папе, которого она не видела больше месяца.

Через две недели Ира с папой вернулись домой. При встрече с Настей девочка сразу же заплакала и убежала прочь. Олег пошел следом за ней, чтобы утешить. Вот тогда уже Настя не на шутку встревожилась: «А вдруг дочка совсем

от меня отвыкла?» Но стала успокаивать себя тем, что все это временно, все наладится. Шло время. Настя, приходя с работы, делала много попыток взять дочку на руки — ей очень хотелось ее успокоить, прижать к себе, — но девочка выворачивалась из рук и с криком убегала от приемной мамы. «Почему она стала так себя вести? Неужели она меня никак не признает? Тогда почему она так хорошо контактирует с Олегом?» — задавалась вопросами приемная мама.

На этот раз Анастасия стала наблюдать за тем, как муж взаимодействует с дочкой. Заметила такую особенность, что все общение у них проходит через игру. Утром он не просто шел будить дочку, а прихватил с собой ее любимого медвежонка. И этот медвежонок гундосил: «Доброе утро, Иришка! Я по тебе так соскучился за ночь!» Умывались они под веселую потешку: «Водичка, водичка, умой Ире личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок...» И Иришка с удовольствием играла с водой, даже смеялась. На завтрак они приходили втроем — папа, Ириша и медвежонок, который «показывал», как он любит кушать кашку и заедать ее йогуртом.

Настя только удивлялась, как ловко у Олега получается придумывать для ребенка разные игры и переключать ее от одной деятельности на другую. Было видно, что муж получает от этого особенное удовольствие и радость, а это состояние как будто передается девочке. Насте очень хотелось вот так же, без напряжения, научиться ладить с ребенком.

Вечером, когда муж уже уложил дочку спать, Настя спросила его, как лучше найти подход к девочке. Муж ответил, не раздумываясь: «А ты с ней поиграй».

Как и для чего взрослым играть с ребенком?

«Поиграй» — звучит легко и непринужденно. Но дело в том, что если с самим взрослым в детстве не играли, то он сам, скорее всего, не сформировал этого навыка, не умеет играть. И перспектива играть с ребенком кажется взрослому скучной, безрадостной, воспринимается как обязанность. Разумеется, ребенок считывает такое негативное отношение взрослого и сам отказывается от игры с ним. Не интересно играть с тем, кому неинтересно!

Тем временем **игра — это лучший инструмент выстраивания отношений с детьми.** Невозможно делегировать эту функцию кому-то другому: тогда и отношения будут строиться с кем-то другим. И приходится сначала учиться играть самому, вернуть утраченный интерес к этой деятельности, а потом уже переключаться на игры с ребенком.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Много лет назад на консультацию к психологу пришла женщина, мама четверых приемных детей, двух мальчиков 11 и 13 лет и двух девочек 8 и 10 лет. Выглядела она очень устало и вела себя раздраженно. Долго не могла найти удобное место, была чем-то недовольна. Из беседы выяснилось, что она была у школьного психолога, которая порекомендовала ей начать играть с детьми. Эта рекомендация вызвала массу негативных эмоций: «Во-первых, мне уже не 20 лет, чтобы заниматься ерундой, во-вторых, мои дети настолько заняты, что им некогда играть в игрушки, в-третьих, где я найду время, чтобы играть? А еще — со мной лично никто и никогда не играл, я даже представления не имею, как это делать».

С такой ситуацией на практике специалистам до сих пор приходится сталкиваться, к сожалению, достаточно часто. Многие взрослые обесценивают значение игры, считая это «несерьезным занятием». Почему это происходит?

1. **Игра с детьми требует ресурсов** (временного, эмоционального, психологического, интеллектуального).
2. **Игра требует игрового опыта.** Если у взрослого его нет, будет сложно сориентироваться в том разнообразии игровой деятельности, через которую должен пройти ребенок.
3. **Игра требует понимания**, что играть можно и нужно в любом возрасте — это не стыдно. Наоборот, подчеркивает способности и умения родителя.
4. **Играть нужно только при наличии желания** с обеих сторон, мотивации и с целью получения взаимного удовольствия.

Как же быть, если навыков игры у приемного родителя нет или они с возрастом были утрачены?

Во-первых, **важно подумать о том, что нам самим нравится. Для маленького ребенка, дошкольника и даже младшего школьника, что угодно может стать игрой.** Возня с водой (в плошке, в тазу, в ванной и так далее). Взаимодействие с продуктами (крупа, мука, тесто, овощи, фрукты и прочее). Отношения с природой (камушки, растения, листики, песок и так далее). Порядок в доме (тряпочки, губки, щетки и прочее). Игра в слова (потешки, шутки, при-

баутки, сказки и так далее). Игра в музыку (шепот, крик, звуки, песенки, музыкальные инструменты, ритм и так далее). Любые тактильные игры, если ребенок их допускает — от ладушек до догонялок с объятиями. Мама может заниматься тем, что ближе ей. Папа — тем, что интересно ему.

Во-вторых, **просто расслабиться и понять, что в игре никто не собирается нас оценивать или осуждать.** Будь мы хоть самые неуклюжие на свете игроки, нашим детям чем смешнее, тем лучше. Единственное — интенсивность взаимодействия должна быть умеренной. Если взрослый вдруг увлечется и начнет слишком возбужденно реагировать, громко кричать, быстро перемещаться, совершать резкие движения — это может напугать ребенка. Поэтому, даже расслабившись, необходимо сохранять контроль.

В-третьих, сегодня уже создано **немало курсов для родителей «Как играть с детьми». Можно пройти любые из них.** Главное, ознакомьтесь с биографией тренера. Точно можно довериться психологу с профильным высшим образованием, на курсы которого есть хорошие отзывы от людей, уже прошедших их. Еще один путь — читать книги на эту тему. Их сегодня написано и издано довольно много: можно подобрать подходящие вам и вашему ребенку по возрасту. В списке литературы в конце урока мы приводим несколько вариантов на ваш выбор.

В-четвертых, **не нужно спешить покупать игрушки. Предметы — это всего лишь предметы.** Они не несут на себе никакой смысловой нагрузки для ребенка, если за ними не стоит человек. Завалить ребенка-сироту дорогими игрушками — значит просто потешить собственное самолюбие «могу себе позволить», но не компенсировать ему дефициты прошлого. Когда станет понятно, чем увлекся ребенок, тогда и можно будет говорить о покупке игрушек. А пока и кастрюлька, и пустая пластиковая бутылка, и губка для мытья посуды, и лист бумаги, и вообще любой предмет в доме — это прекрасная игрушка, если она в руках у неравнодушного взрослого.

Есть причина, по которой приемным родителям необходимо освоить навык игры — **умение играть и умение общаться с другими детьми у приемного ребенка формируется именно из практики игровых коммуникаций с приемными родителями.** Отсутствие времени для игр с детьми, честно говоря, слабый аргу-

мент. Он говорит только о том, что взрослые недостаточно удачно расставляют приоритеты и слабо владеют навыком привлечения ресурсов. Сходить в магазин за продуктами, убрать квартиру, приготовить обед всегда может кто-то другой (наши взрослые дети, родственники, друзья, соседи, волонтеры и так далее — те люди из заранее созданной нами «деревни привязанности», которые готовы помогать). А вот игра — занятие важное, личное, оно требует участия мамы и папы.

Приемный ребенок, который приходит в семью из дошкольного сиротского учреждения, играть, как правило, не умеет. В домах ребенка дети, лишенные раннего взаимодействия со своим собственным значимым взрослым, не учатся играть. В лучшем случае они осваивают манипуляции отдельными предметами. В худшем ограничиваются теми способами самоуспокоения, о которых мы уже много говорили, — раскачивание (яктация), сосание пальца (хейломания) и так далее. Вспомните, пожалуйста, документальные фильмы «Джон», «Ранние отношения», которые мы смотрели, выполняя задания к урокам. Если забыли, пересмотрите и обратите внимание на то, чем заняты дети в домах ребенка. Они не играют ни поодиночке, ни между собой. Они заняты монотонными действиями, которые хоть как-то позволяют им справиться с тяжелыми переживаниями. Им в принципе не до игры, потому что для нее нет психологических условий — чувства безопасности и отношений привязанности.

Отсутствие игры в жизни ребенка означает отсутствие развития. Детям необходимо играть. Это их способ взаимодействия с другими людьми, их способ освоения окружающего мира. В игре они обучаются навыкам, которые понадобятся им в дальнейшей жизни. А еще игра — это способ переживать те или иные эмоции, прорабатывать их.

Для формирования способности ребенка играть взаимодействие родителей с ребенком бесценно. Именно взрослые подают детям пример конструктивного общения, и все это происходит благодаря мотивации взрослых исправить сложившуюся ситуацию, научить приемного ребенка играть. Как мы уже неоднократно говорили, взаимодействие взрослых и детей может быть самым разным: помощь по дому, совместная поделка, приготовление еды, выход на экскурсию, поход, работа в огороде, уход за животными, чтение

книг вслух и многое другое. Все это может при творческом подходе превратиться в игру и научить игре. При условии, конечно, что коммуникации и совместные действия приносят взрослому и ребенку удовольствие, радость.

1. Любая форма положительного взаимодействия родителя и ребенка формирует опыт общения, развивает речь, учит диалогу.
2. В результате качественного общения с родителями ребенок учится строить отношения с другими людьми — взрослыми и детьми.
3. В процессе взаимной деятельности ребенок начинает ощущать свою нужность и значимость, у него меняется отношение к себе, к другим людям и к миру в целом.

Как игра влияет на развитие личности ребенка?

Игра — это неотъемлемая часть жизни ребенка. Причем возраст ребенка здесь не имеет большого значения. Разве что игры меняются в зависимости от него. Конечно, в жизни человека «золотой период» игровой деятельности определяется дошкольным этапом. Там игра — ведущий вид деятельности ребенка, именно в нем ребенок растет и развивается. Именно в нем при благоприятном стечении обстоятельств осваивает огромное количество разных игр.

Неудивительно, что изучение игры привлекало и привлекает к себе внимание многих исследователей: педагогов, психологов, философов, социологов, искусствоведов, биологов. Именно в игре ребенок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность его социальной практики. В этом процессе важна и ролевая игра, и сюжетно-ролевая игра, и игра по правилам.

«Самое страшное — это когда ребенок не умеет играть, — писала Астрид Линдгрен. — Такой ребенок похож на маленького скучного старичка, из которого со временем вырастает взрослый старец, лишенный, однако, основного преимущества старости — мудрости, ведь ей неоткуда взяться, когда в человеке не развиты фантазия и благородство, а значит, нет ни смелых идей, ни глубоких мыслей, ни чувств». Приведем в подтверждение и слова великого психолога Льва Семеновича Выготского: «Игра — источник развития и создает зону ближайшего развития. Действие в вообра-

жаемом поле, в мнимой ситуации, создание произвольного намерения, образование жизненного плана, волевых мотивов — все это возникает в игре и ставит ее на высший уровень развития».

Например, **через сюжетно-ролевые игры дети осваивают социальные роли, учатся общаться и действовать в соответствии с ролевой задачей.** Самые популярные игры «дочки-матери» или «семья», «больница», «парикмахерская» и другие. Ребенок через социальные роли в игре «примеряет» взрослый мир на себя, выполняет функции, выстраивает коммуникации, ведет диалог. Благодаря играм по правилам дети осваивают навыки, необходимые для будущего обучения в школе. Они формируют способность следовать договоренностям, подчиняться при необходимости, соблюдать установленные правила.

Познавательная активность создается в игре, когда ребенок исследует окружающий мир и отношения. Интерес при участии в игре помогает справиться с заданием, даже трудным. Например, дошкольник в игре «Прятки» может тихо сидеть в своем укрытии столько времени, сколько потребуется, пока его не найдут. Это необходимая тренировка усидчивости. Причем дети занимаются ею добровольно, без приказов и указаний взрослых. А внутренняя мотивация, как известно, всегда создает лучший для развития эффект.

«Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития, — отмечал В. В. Сухомлинский, — **игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире.** Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Приемному ребенку необходимо начать этот путь именно с приемными родителями. Психологи давно заметили, что игра с родителями развивает ребенка гораздо лучше, чем игры в детской компании. Родители способны создать благоприятную, доброжелательную атмосферу в игре, они готовят ребенка к будущему социальному общению, расширяют границы его воображения. Игры с родителями необходимы и для психоэмоционального здоровья ребенка — дети видят, что мама и папа их любят, понимают, и это повышает их самооценку. Кроме того, родители в игре передают инициативу самому ребенку, что невероятно важно для его развития: он учится делать выбор, учится принимать решения, ис-

следовать свои чувства и ощущения через «чувства и ощущения» игрушек. Играя с ребенком, родители могут выполнять воспитательную функцию, переключая его интерес с отрицательных образов на положительные, показывая чувства человека, которого бьют или обижают. Не менее важно научить ребенка принимать поражения в игре, это поможет выработать стрессоустойчивость и сострадание к слабым и проигравшим.

В приемной семье игра становится обязательным условием реабилитации приемного ребенка.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Для Насти игра ассоциировалась с куклами. На следующий день она пошла в магазин и выбрала самую красивую куклу с длинными волосами, огромными голубыми глазами, в красивом розовом платье с кружевами и в красивеньких белых туфельках. Она вернулась домой, поставила куклу на диван и стала ждать мужа с Иришкой с прогулки.

Насте не терпелось увидеть, как дочка среагирует на новую подружку, но девочка, прошла мимо и даже не взглянула в сторону игрушки. Тогда Настя взяла куклу в руки и подошла с ней к девочке. Но девочка, увидев куклу, вся задрожала и поспешила спрятаться за папину спину. Настя была в растерянности, не знала, что делать. Олег решил ей помочь и прошептал: «Ты попробуй поговорить с ней от имени куклы, познакомься с Иришкой».

После ужина Настя так и сделала. Когда папа с девочкой играли на полу, строили башню, она подсела вместе с игрушкой. «Здравствуй, девочка! Меня зовут Маша. А тебя как?» — кукольным голосом сказала Настя. Иришка сначала посмотрела на папу. Тот с одобрением кивнул, и только после этого она протянула руку, чтобы потрогать куклу. «А как тебя зовут?» — продолжала Настя. Девочка одернула ручку и что-то промычала в ответ. «Ее зовут Иришка!» — ответил за нее папа. Девочка улыбнулась, а Настя продолжала: «Хочешь со мной поиграть?» Девочка кивнула в ответ. Настя протянула ей куклу. Иришка куклу в руки не взяла, а протянула папину руку, чтобы он ей помог. Из рук папы девочка стала внимательно разглядывать игрушку, осторожно трогать ее реснички, щеки, волосы, платье. Девочку очень заинтересовали туфельки куклы. Олег помог снять одну из них, и Иришка долго, с восхищением, ее рассматривала. Через какое-то время девочка взяла куклу и протянула ее Насте, сопровождая непонятным звуком. Настя поняла, что девочка наигралась и знакомство с куклой нужно заканчивать: «До свидания, Иришка! Завтра мы с тобой еще поиграем!» Девочка в ответ кивнула и... пересела по-

ближе к Насте. Женщина очень обрадовалась, ей хотелось прижать девочку к себе, но она не решилась этого сделать, лишь нежно погладила малышку по спинке.

В ту ночь Настя не могла сдержать свои слезы. Она не понимала, почему они льются и льются, почему она плачет? То ли от радости, что дочка сделала к ней шаг навстречу, то ли от страха, что такого может больше не повториться.

На следующий день Настя после работы присоединилась к игре дочери с мужем. Они вместе строили башенки из кубиков, а потом со смехом их разбивали. Настя с радостью наблюдала за тем, как Иришка радуется такой компании и как во время игры норовит завалиться на маму. Всем троим было весело, все радовались и хохотали.

Кукла сидела тут же на диване, но Иришка снова не обратила на нее никакого внимания.

Какие игры подходят детям разных возрастов?

У детей до 3 лет игры с приемными родителями должны способствовать развитию мелкой моторики и координации движений. Поэтому все виды пальчиковых игр, ладушек, игрового массажа, других тактильных игр прекрасно подходят. Любимые игрушки в этом возрасте — кубики, пирамидки, матрешки. Можно складывать картинки из крупных пазлов или крупной мозаики, играть с тряпочками, губками, мочить их и выжимать. В этом возрасте дети еще не готовы подолгу сосредотачиваться на одном виде деятельности — для каждого вида игры им достаточно 15 минут.

Игра бесценна для развития речи. Понимание новых слов и их произношение происходит в основном именно в игре с приемными родителями, во время рассказывания сказок, потешек, пения песен. Есть специальные игры для запуска речи у малышей, для развития органов артикуляции, можно также проконсультироваться о лучших играх именно для вашего ребенка с логопедом. Но большинство общеизвестных игр для развития речи связаны с дыханием (надуванием шариков, игра на духовых музыкальных инструментах и так далее), артикуляцией («зарядка» для язычка, губ, щек и прочее) и звукоподражанием. Желание произносить и повторять звуки, слова связано с положительными эмоциями, которые малыш

получает в игре. На эмоциональной волне он говорит и повторяет за взрослыми сначала отдельные звуки, потом слоги, следом слова и целые предложения.

Дети от 3 до 6 лет, если нет серьезных нарушений в развитии, способны уже к несложным ролевым играм. Дошкольники любят копировать поведение взрослых, и им интересны тематические игры в повара, больницу, магазин, парикмахера. Ребенок в этом возрасте знакомится с профессиями, в игре примеряет на себя разные социальные роли, подражая взрослым, овладевает новыми навыками.

По мере развития игры усложняются, вместе с ребенком родители могут заниматься лепкой, рисованием, рассматриванием картинок, чтением сказок. В играх и творческих занятиях у детей совершенствуется мелкая моторика рук, развиваются глазомер и координация движений. Они знакомятся с новыми предметами и их свойствами, узнают о природных явлениях, знакомятся с цифрами и буквами, начинают обучение тоже в игровой форме.

Вместе с папой ребенок может поиграть в активные игры с мячом, поучиться катанию на велосипеде, роликах, скейте. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, а игры на свежем воздухе повышают иммунитет.

Полезно играть в имитационные игры. Например, можно предложить малышу показать, как ходят разные животные, какие звуки они издают. Младшие школьники предпочитают игры со сверстниками, однако родители не должны полностью отказываться от игрового общения с ребенком. Целью игры должно стать пробуждение интереса к учебе, получению новых знаний и навыков. Совместно с родителями дети могут собирать сложные конструкторы, играть в интеллектуальные игры, разгадывать загадки и ребусы.

Подростки тоже любят играть. Хотя многим родителям это может показаться абсурдом. Довольно часто приходится слышать жалобы: «Он только и делает, что сидит в телефоне или компьютере». Уход из реального мира в мир виртуальный для ребенка с сиротским опытом более чем объясним. Чтобы избежать рисков развития кибераддикции (зависимости от телефона или компьютера) лучше с первого дня прилагать усилия, «выманивая» подростков в реальный мир. И снова на помощь придет игра.

Важно заранее — еще на этапе знакомства и принятия решения об опеке или усыновлении подростка — договориться о том, что в нашей семье есть время всеобщего «интернет-детокса». Это периоды завтрака, обеда и ужина, несколько часов каждый вечер, когда вся семья в сборе, и пара недель совместного семейного отпуска в году. Во время приема пищи важно находить интересные темы для разговоров. Это тоже может стать своего рода игрой: «Давайте поделимся самым приятным за день», «Давайте скажем спасибо человеку, который нам сегодня помог», «Давайте назовем пять причин, почему я сегодня молодец» и так далее. Начинаем, конечно, с себя. Вовлекаем и больших, и маленьких (помогаем сформулировать при необходимости, но не говорим за детей).

После ужина можно поиграть в настольную или более активную игру — сейчас их продается великое разнообразие от «Мафии» до «Крокодила», даже выдумывать ничего не надо. Если нет возможности купить или придумать, всегда есть вариант найти в интернете и воспользоваться готовой идеей. Поручать этот поиск игры на вечер можно по очереди каждому подростку.

Отличным вариантом игр с подростками станет превращение в развлечения домашних бытовых задач. Кто быстрее соберет в магазине продукты по своей части списка; кто придумает и приготовит самое вкусное блюдо на ужин; кто правильно посчитает нужное количество обоев для ремонта в своей комнате; кто найдет в интернете самый интересный вариант для поездки на выходные. Подобные формы «игр» возможны и вне всяких соревнований, а просто как индивидуальные задачи. К слову, с соревнованиями лучше быть осторожными, особенно если речь идет о периоде адаптации детей в семье. Напомним, что после прихода в семью каждого ребенка или подростка на адаптацию уходит не меньше года. Только когда детская система уже благополучно сложится, будет уместно включать соревновательный элемент.

Ну и еще один обязательный вариант в жизни приемной семьи с подростками — спортивные игры на свежем воздухе, в которых участвуют мама и папа. Волейбол, футбол, вышибалы, снежки, догонялки — все что угодно. Лишь бы это было безопасно и веселило подростков и взрослых. Прекрасную объединяющую роль играют семейные походы и выезды на природу. Совместная деятельность сближает.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В семье Натальи росли два сына, один родной и один приемный. Им было по 11 лет. Мотив принятия ребенка шесть лет назад был такой — друг для родного сына, «чтобы не рос эгоистом», «чтобы было с кем играть», «чтобы не было скучно». И вот 5-летнему Косте нашли друга-партнера по играм.

Костя поддерживал идею взрослых, а однажды даже ездил со взрослыми в детский дом знакомиться. И вот однажды в семье появился Павлик. Ему, как и Косте, было 5 лет. Поначалу Павлик вел себя настороженно. Но потом, когда Костя показал ему свои игрушки, с удовольствием погрузился вместе с новым братиком в атмосферу игры. У Кости была своя комната, в которой находилось огромное количество машин и других разных игрушек, конструкторов, книжек.

Родители не могли нарадоваться тому, что мальчики так хорошо начали общаться, сразу нашли общий язык. Однако такая идиллия продолжалась не очень долго. Когда мальчики пошли в первый класс, выяснилось, что Костя лучше осваивает программу, чем Павлик. На приемного ребенка часто жаловалась учительница за его неусидчивость и агрессивность по отношению к другим детям, в том числе и к Костику. Родители заметили, что ребята перестали играть вдвоем, они часто ссорились, старались больше времени проводить друг без друга. Обеспокоенные взрослые пытались включиться в их отношения, но родной сын сказал: «Отдавайте его обратно, он мне больше не нужен. Я хочу жить в своей комнате без него!» Взрослым ничего не оставалось, как выделить Паше отдельную комнату, а затем и вовсе перевести его в другую школу, так как поведение мальчиков и их конфликты между собой учителя не выдерживали — грозились обоих выгнать из школы.

Так больше продолжаться не могло. Никакие переговоры не действовали. Ежедневные ссоры и скандалы не устраивали ни детей, ни взрослых. Тогда приемные родители обратились к психологу, и специалист порекомендовал возобновить контакт с детьми через взаимную деятельность и игру.

Первое, что решили сделать приемные родители, — это организовать поход на два дня с ночевкой в палатках. На семейном совете обсудили идею, ее детали, разделили ответственность. Поначалу, приехав на природу, мальчики старались держаться подальше друг от друга, но общая работа по установке палаток, разжиганию костра, помощи маме в приготовлении еды сделали свое дело, и ребята снова начали общаться. Вечером, перед костром, играли в словесные игры, в «Крокодила», пели песни, рассказывали «страшные истории», а утром ребята вышли из своей палатки совсем в другом настроении.

После успешного похода родители решили закрепить эффект совместной деятельности. Теперь один из выходных дней был посвящен совместным играм на улице или — если погода не позволяла — настольным играм дома. Через взаимодействие ребята снова наладили контакт.

Игры важны для создания в семье доброжелательной атмосферы. Они помогают наладить контакт между детьми и подростками — при условии, что в игровой деятельности участвую сами родители. **Ну и, конечно, игры полезны и для нас, взрослых. Мы отвлекаемся от тревожных мыслей, переключаемся на отдых и развлечение, взаимодействуем с детьми на тактильном уровне, активно двигаемся на свежем воздухе.** Игры способствуют установке добрых, доверительных отношений, укрепляют родительский авторитет, что очень важно для преодоления трудностей адаптации.

Каковы функции игры?

Возможно, мы были не вполне убедительны, объясняя, что игры с приемными детьми необходимы. Поэтому приведем дополнительно аргументы ученых. Они выделяют ряд важнейших функций, которые выполняет игра.

Коммуникативная функция игры отвечает за установление и укрепление контактов между детьми и родителями, между всеми членами приемной семьи. Соединяет на эмоциональном уровне.

Деятельностная функция игры выявляет взаимодействие людей друг с другом и окружающим миром.

Компенсаторная функция игры способствует восстановлению энергии, эмоциональной стабильности. Игра помогает восполнить запас сил.

Воспитательная функция игры заключается в том, что она организует деятельность человека, воспитывает необходимые личностные качества.

Дидактическая функция игры отвечает за развитие различных умений и навыков. Игра направлена на воссоздание и усвоение общественного опыта.

Прогнозирующая функция игры стремится предсказать дальнейшую деятельность ребенка. Дети привыкают к правилам, экспериментируют с разными ситуациями.

Моделирующая функция игры способна соединять действительность с миром воображения. В ней можно смоделировать и проиграть любые ситуации из жизни, как реальные, так и предполагаемые.

Развлекательная функция игры создает благоприятную атмосферу общения, способствует установлению эмоционального контакта комфортности. Превращает процесс получения знаний и навыков в приятное приключение.

Релаксационная функция отвечает за снятие эмоциональной напряженности, за возможность расслабиться и отдохнуть.

Психотехническая функция игры перестраивает психику участников для получения и усвоения новой информации.

Развивающая функция игры заключается в том, что игра нацелена на всестороннее развитие личности ребенка, на изучение и узнавание мира.

У игры, когда речь идет о приемном ребенке, есть и еще одна важная функция — она помогает приемным родителям больше узнать о его опыте, дефицитах, трудностях и психологических травмах. Гениальный фильм Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь» через игру героини многое рассказал нам о ребенке, о том негативном опыте, с которым девочке, к сожалению, довелось столкнуться в родной семье.

Нет смысла не доверять сигналам, которые ребенок посылает в игре: то, чему он никогда в жизни не был свидетелем, он вряд ли внятно и четко сможет воспроизводить. И спасибо ему огромное за то, что он это делает! Проигрывая раз за разом травмирующие ситуации, ребенок занимается самотерапией, он помогает себе прожить и осознать волнующий его опыт. Лучшая стратегия приемного родителя в таких ситуациях — не ругать, не корректировать игру ребенка, не вмешиваться в нее, не запрещать (даже если он произносит самые «грязные» слова или совершает самые «ужасные» действия). Наша задача — помогать ему справляться с зашкаливающими эмоциями, принимать как факт его тяжелый опыт и реабилитировать, не позволяя травме разрушать психическое здоровье ребенка. Необходимо сопереживать ребенку, сочувствовать ему, говорить: «Я бы очень хотел(а) быть тогда с тобой, чтобы тебе помочь. Мне очень жаль, что это с тобой случилось. С детьми так нельзя. Но теперь я рядом и всегда, всю жизнь буду тебя защищать».

О ЧЕМ НАМ ГОВОРЯТ НЕКОТОРЫЕ ИГРЫ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА?

Хаос. Если деятельность ребенка заключается в том, чтобы вываливать из ящиков вещи, игрушки, беспорядочно смахивать на пол предметы, это говорит о том, что ребенок ощущает себя младенцем, его эмоциональный опыт еще не упорядочен.

Нападение. Когда ребенок проигрывает ситуации атаки хищников, злых зверей на человека или беззащитное животное, это говорит о насилии в детстве — ребенок, играя, переживает снова и снова кошмары из прошлого.

Борьба. Если ребенок играет в сражение двух сильных животных или существ, это часто говорит о его внутренней борьбе с матерью или отцом, которые низвергнуты до роли равных. Или о борьбе с другом, с воображаемым героем, которого ребенок может бояться.

Ограждения. Если ребенок строит границы, заборы, закрытые дома (из любых доступных предметов), это означает закрытость его души для доступа другого человек.

Дома. Ребенок строит домики и дома, старается сделать их крепкими и уютными — говорит о многократных переездах и потребности компенсировать неопределенность жизни.

Водоемы. Если в игре ребенок создает водоемы, это говорит о его открытости к эмоциям, обмену опытом, о расслабленности и доверии.

Прятки. Говорят о том, что дети не готовы вступить в контакт — они прячут игрушки, прячутся сами, просят спрятаться взрослого.

Еда. Если ребенок кормит своего взрослого, это значит, что общение протекает хорошо, эмоциональный опыт не чрезмерен, достаточен и хорошо усваивается.

Хорошим методом поддержки приемного ребенка является игротерапия. Это наиболее эффективный метод, используемый психологами в работе с детьми, так как он адекватнее всего отвечает задачам развития ребенка. Психолог поможет проработать тяжелый опыт ребенка и создать в игре доброжелательные условия для коммуникаций с другими людьми.

Как играть с приемным ребенком?

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Наконец Насте дали на работе долгожданный отпуск, а Олегу, наоборот, пора было возвращаться в офис. К радости Насти от того, что наконец она сможет проводить весь день с дочкой, примешивалась еще и тревога — она опасалась, что не сможет дать Иришке такого же внимания и разнообразия в играх, как ее муж. Но Настя твердо решила, что будет стараться.

Утром, когда пошла будить дочку, она сделала так же, как Олег, — прихватила с собой любимого медвежонка Иришки. Та очень ему обрадовалась, обняла игрушку, спрыгнула с постели, взяла маму за руку и потянула за собой в ванную комнату. Женщина была удивлена тому, что ей самой ничего не нужно было придумывать — игры и занятия жестами и мычанием предлагала сама Иришка. Нужно было только быть внимательной и чуткой к желаниям ребенка.

День прошел незаметно. Они даже обед готовили вместе, и Иришка с удовольствием помогала маме. Когда Олег пришел с работы, он не поверил своим глазам: его девочки улыбались и держались за руки.

С каждым днем Настя с дочкой становились все ближе и ближе. Оставалась только одна проблема, которая не желала никуда деваться: девочка совершенно не говорила, она выражала свои эмоции мычанием или действием. Консультации логопеда и психолога ни к чему не привели: специалисты сказали, что нужно просто ждать.

Однажды вечером Иришка сидела на полу и складывала конструкцию из большого лего. Настя взяла куклу и присела с ней рядом. «Иришка, привет, давай поиграем вместе!» — сказала Настя голосом куклы. Иришка с радостью протянула кукле Маше несколько деталей и... сказала: «На!» Настя замерла, боялась спугнуть счастье. Вместе с куклой они стали собирать башенку. Девочка продолжала делать конструкцию и потом вдруг произнесла: «Маса, смотли!» Настя была вне себя от радости и из роли куклы продолжала общаться с девочкой. В какой-то момент Настя спросила Иришку от своего имени: «Ирочка, может, ты хочешь поиграть во что-то другое?» Иришка вдруг схватила куклу, бросила ее на пол и зарычала, как маленький испуганный зверек. Настя даже испугалась такого поведения, но быстро нашлась и голосом куклы сказала: «Иришка, а в какую игру ты хочешь поиграть?» Девочка ловко поднялась с пола и побежала к корзине с игрушками, достала оттуда кубики и протянула их кукле. «Ты хочешь поиграть в кубики? А как? Ты меня научишь?» — спросила Настя голосом куклы. Девочка стала строить башенки и приговаривать: «Маса, смотли, так, так, так, басня!» Настя

от имени куклы выразила свое восхищение: «Иришка, как здорово, у тебя получается! Дай теперь я попробую!» Настя построила башенку и спросила от имени куклы: «Ириша, смотри, у меня правильно получилось?» Иришка посмотрела на башню и снова ответила: «Да, Маса, плавильно!» — а потом со смехом развалила обе башенки. Во время этой игры Иришка много раз старалась приблизиться с Насте, она садилась к ней на колени, брала куклу в руки и рассматривала ее.

Игра с куклой Машей вошла в привычный ритм жизни девочки. Теперь она сама доставала куклу с дивана и приносила Насте, приговаривая: «Посли иглать с Масей». Во время игр чаще стал выстраиваться диалог с девочкой, речь постепенно возвращалась.

Чтобы не потерять с таким трудом созданный контакт с дочерью, Настя вынуждена была на время уйти с работы. Она стала больше времени проводить с Иришкой.

А однажды Иришка пришла к Насте и спросила: «Мама, а где Маса?» Настя очень удивилась и обрадовалась: Иришка впервые назвала ее мамой. «Пойдем, вместе ее поищем! И еще возьмем в нашу команду медвежонка!» — предложила Настя, с трудом сдерживая слезы радости. «Холосо!» — обрадовалась девочка и побежала за своей любимой игрушкой.

В этот момент наша героиня Настя в полной мере оценила удивительные свойства игры, которые помогли не только наладить отношения с ребенком, но и помочь девочке возвратить речь.

Однако еще раз заострим внимание на том, что **игрушка — это только «посредник» в игре с приемным ребенком. Она не может заменить самого взрослого.** Не может зачастую, как мы видели из истории отношений Насти и Иришки, сама по себе заинтересовать ребенка.

Что стало успехом в истории Олега и Насти?

Во-первых, искренняя заинтересованность обоих приемных родителей в выстраивании отношений с ребенком. Иришка чувствовала положительный эмоциональный заряд и постепенно преодолевала свой страх, тревожность, начинала «откликаться».

Во-вторых, возможность контролировать сенсорный контакт с приемными родителями. Девочка сама решала, когда прикасаться к маме, а когда ограничиться прикосновениями к игрушке.

В-третьих, темп. Девочку не торопили, не подгоняли. Давали столько времени на привыкание, сколько было нужно.

В-четвертых, использование приемными родителями богатого спектра игр. Олег и Настя сумели предложить Иришке разные игровые формы, необходимые для развития ребенка ее возраста.

Какие игровые формы обычно различают специалисты?

Сенсорные игры. Они стимулируют и подкрепляют чувственный опыт ребенка. О них мы уже не раз говорили. Это игры с водой, песком, природными материалами, надувание мыльных пузырей, рисование пальчиковыми красками, прослушивание мелодий, шума моря, листвы и многое другое. Все они помогают преодолению сенсорной депривации.

Продуктивные игры. Это мозаика, конструктор, лепка, аппликация, рисование, любые поделки. Здесь важен не столько результат, сколько сам процесс — не обязательно следовать инструкциям, можно и нужно подключать воображение, фантазию, а главное — действовать вместе.

Дидактические игры. Это настольные игры, головоломки, лабиринты, авторские обучающие задания, игры-тренажеры (в том числе компьютерные), различные Монтессори-материалы и так далее. Главное, чтобы они соответствовали развитию ребенка — любая задача должна быть ему по силам и не опережать возможности. Кроме того, не стоит настаивать, чтобы ребенок играл — выбор материала и времени игры остаются за ним.

Игры по правилам. Это снова настольные игры, физические, спортивные игры и многие другие. Они помогают ребенку освоить опыт социальных границ. Игры по правилам хороши тем, что они предполагают запланированный результат, достижение которого требует выполнения определенных условий. Они учат действовать по усвоенному алгоритму, принимать и понимать правила, переживать успехи и неудачи.

Сюжетная игра. Машинки, дочки-матери, врач, парикмахер, школа, театр и так далее. Игры в профессии позволяют ребенку проигрывать различные социальные роли. Как правило, сюжет игры отражает детский опыт. В игре ребенок может выразить тот негатив, который у него накопился.

Компьютерные игры. То, с чем не стоит торопиться. Для дошкольника в них необходимости нет. Точно для всех возрастов детей стоит избегать агрессивных кровавых игр (убийства, драки и так далее). Но такие игры имеют и свои плюсы: развитие вос-

приятия, внимания, мышления, умения планировать. Минусы тоже понятны: компьютерная игра вытесняет игру традиционную. Начинает «красть» ребенка у игр с родителями, со сверстниками, подвижных игр на свежем воздухе, хотя все они абсолютно необходимы для психического развития и здоровья ребенка.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Игра — это одна из важнейших составляющих жизни ребенка. В игре он раскрывается, познает мир, учится отношениям, развивает воображение, выражает себя как личность. Задача приемных родителей состоит в том, чтобы поддерживать игру ребенка во всех ее безопасных формах и видах.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Венгер Л. А.* Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста / Л. А. Венгер и др. — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.
- *Губанова Н. Ф.* Игровая деятельность в детском саду, для детей 2–7 лет / Н. Ф. Губанова. — М.: Мозаика-Синтез, 2008. — 384 с.
- *Катаева А. А., Стребелева Е. А.* Дидактические игры в обучении дошкольников с отклонениями в развитии: Пособие для учителя / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. — М.: Владос, 2004. — 224 с.
- *Михайленко Н. Я., Короткова Н. А.* Как играть с ребенком / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. — М.: Линка-Пресс, 2015. — 176 с.

Список используемой научной литературы

- *Выготский Л. С.* Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62–68.
- *Леонтьев А. Н.* Психологические основы дошкольной игры / А. Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения, т. 1. — М.: Педагогика, 1983. — С. 303–323.

- *Кащиц Д. И.* Сущность, структура и функции детской игры / Д. И. Кащиц // Альтернант-2018: материалы VIII Междунар. науч.-практ. интернет-конф. молодых исследователей, Гродно, май 2018 г. [Электронный ресурс]. — Гродно: 2018. — С. 1.
- Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / пер. с англ. Лавской Н. С. — М.: Диалектика, 2021. — 480 с.
- *Сухомлинский В. А.* Родительская педагогика. — СПб.: Питер, 2017. — 208 с.
- *Кукушин В. С.* Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 474 с.
- *Губанова Н. Ф.* Игровая деятельность в детском саду, для детей 2–7 лет / Н. Ф. Губанова. — М.: Мозаика-Синтез, 2008. — 384 с.

ЗАДАНИЕ 1. «Моя игра»

Цель задания: погрузить участников в собственные воспоминания о детстве, проанализировать чувства, которые вызывает тема детской игры.

Пожалуйста, вспомните вашу самую любимую игрушку в детстве. Что это было? Опишите ее.

1. Какие чувства/эмоции связаны у вас с этой игрушкой?

2. Опишите историю этой игрушки: как она у вас появилась? Кто ее подарил? Почему именно эта игрушка являлась для вас ценностью?

3. Какие чувства вы испытывали при расставании с этой игрушкой?

4. Вспомните и запишите, в какие игры вы любили играть в детстве?

5. Напишите, пожалуйста, с кем вы любили играть в детстве?

6. Какие игры вам нравились больше всего? Подвижные, сюжетно-ролевые, театральные, настольные, игры по правилам, другие?

7. Назовите игры, в которые с вами играли ваши родители?

8. Чему, на ваш взгляд, вас научили игры?

9. Проанализировав тему игры, какие выводы вы для себя сделали? Пожалуйста, запишите их и обсудите с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Что раскрывает игра ребенка»

Цель задания: погрузиться в игру ребенка, проанализировать его чувства в игре и оценить ее терапевтическое значение.

1. Пересмотрите, пожалуйста, короткометражный фильма Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь» 1990 года. С первых кадров, показывающих играющую девочку, нам открывается, что игра в данном случае — это точное воспроизведение жизни ребенка.

2. Запишите, что вы узнали о жизни маленькой девочки, наблюдая за ее игровой деятельностью.

3. Опишите чувства девочки, которые вы видите во время наблюдения за ее игрой.

4. Опишите свои чувства от увиденного.

5. Запишите, в чем, на ваш взгляд, состоит терапевтическое значение этой игры? Перечислите функции, которые выполняет в жизни Любы увиденная вами игра. Поделитесь своими размышлениями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ИСТОРИЯ НАСТИ И ОЛЕГА»

Цель задания: проанализировать действия приемных родителей в установлении контакта с ребенком.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Насти, Олега и Иришки из Урока.

2. Почему, на ваш взгляд, приемная мама поначалу не могла найти подход к ребенку?

3. Вследствие чего произошли изменения в отношениях Насти с приемной дочкой?

4. Какие еще игровые формы вы могли бы предложить Иришке на месте Насти для укрепления контакта с ребенком?

5. Пожалуйста, сделайте свои выводы о важности игры и ее функциях в приемной семье. Обсудите их со своим Напарником.

Урок 21

Какие ресурсы всегда нужны семье с приемными детьми?

Внешние и внутренние психологические ресурсы приемной семьи (крепкий брак, отцовство, жизнестойкость членов семьи и другие). Критерии психологически здоровой приемной семьи. Развитие и мобилизация психологических ресурсов кандидатов в приемные родители и лиц, совместно с ними проживающих. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Светлана считала себя сильной личностью. У нее всегда все получалось легко и успешно. Иначе и быть не могло, потому что по складу своей личности она была «отличницей» и стремилась к тому, чтобы окружающие смотрели на нее с восхищением, чтобы говорили: «Света, ты такая молодец!»

школу окончила с золотой медалью, поступила в престижный вуз, окончила его с красным дипломом, поступила в аспирантуру. Но судьба распорядилась по-своему — она встретила будущего супруга. Геннадий соответствовал всем критериям идеального мужа и отца. Получив от жениха предложение после идеального ухаживания, Светлана встала перед выбором: аспирантура или замужество. Выбрала второе, так как побоялась упустить свой шанс. В браке с Геннадием они прожили 5 лет: тихо, размеренно, в любви — как и представляла себе Светлана. Детей Бог не давал, и однажды Геннадий поднял эту тему за ужином: «Может, все-таки попробуем найти способ стать полноценной семьей?»

Усыновление в идеальную картину жизни Светланы никак не вписывалось. Она решилась на ЭКО. Медицинские манипуляции продолжались два года, все это время она на «отлично» выполняла предписания врачей, принимала

препараты, вела правильный образ жизни, соблюдала режим, но ничего не получалось. Светлана изменилась внешне, сильно поправилась, стала раздражительной. Признаться себе в том, что она устала от медицинских процедур и уже отчаялась зачать, она не могла. Тогда бы она сразу почувствовала себя ущербной.

На этот раз Светлана решилась поднять вопрос об усыновлении. Ну раз она не в состоянии выносить беременность, значит, есть медицинская причина, а это оправдание того, что родные дети не получаются. Муж с радостью поддержал эту идею. Светлана и Геннадий стали готовиться стать приемными родителями. Самым сложным оказалось найти ребеночка. В представлениях Светланы он обязательно должен был быть новорожденным, здоровеньким, славянской внешности и похожим на нее и на мужа. По таким критериям отыскать младенца было практически невозможно, но Светлана не теряла надежды. В один из дней ей позвонил специалист органов опеки и сказал, что есть малышка — девочке меньше годика, но она не одна. К ней «прилагается» брат, который должен пойти во второй класс. Они еще находятся в реабилитационном центре, пока происходит процедура установления статуса детей. Светлана поначалу немного растерялась, но потом со свойственной ей решимостью откликнулась на предложение специалиста.

Несмотря на то что будущие родители очень ответственно готовились к принятию детей, много читали, общались в чатах приемных родителей в социальных сетях, появление в семье сразу двоих приемных детей оказалось им не под силу. Главное, чего не хватало, — это времени и опыта. Грудничок требовал к себе очень много внимания, а у второклассника обнаружились свои трудности — он абсолютно не шел на контакт с людьми. О том, что нужно было задуматься над тем, где искать помощи, речи не шло.

Светлана всегда надеялась и рассчитывала только на саму себя.

Почему приемные родители выгорают?

Как мы уже не раз говорили выше, в первые годы жизни приемной семьи в ней всегда достаточно причин для постоянного стресса: тяжелый процесс адаптации, резкое увеличение материальной, физической, эмоциональной нагрузки на родителей.

Эмоциональные перепады, связанные с приходом ребенка или детей, сильно сказываются на всех членах семьи, включая самих родителей. Могут активироваться собственные детские травмы; может появиться неконтролируемое раздражение

или ухудшиться общее физическое самочувствие. Когда непреходящее напряжение и негативное состояние выливаются в потерю сил, а главное, в нежелание общаться с ребенком, удовлетворять его насущные потребности, это признак утраты ресурса. Именно этим опасно родительское выгорание.

В некоторых случаях в приемных семьях ему способствует дополнительный стресс — если возникает не слишком деликатный контроль со стороны органов опеки и попечительства, а также пристальное внимание общества к каждому шагу семьи, которая воспитывает детей-сирот.

Последствия эмоционального выгорания напрямую зависят от его степени. Если наступает только первая, условно говоря, легкая стадия, то родитель и сам может не осознавать, что с ним происходит — он просто собирает волю в кулак и терпит. Окружающим кажется, что все у человека в полном порядке. Но на деле негативный процесс уже запущен — у мамы или папы пропадает удовольствие от общения с детьми. Появляется чувство вины «я плохая мать» или «я плохой отец». Это ощущение нередко перерастает в агрессию по отношению не только к самому себе, но и к тем, кто рядом. Дети чувствительны к малейшим перепадам состояния взрослого человека и у них может появиться ощущение, что «мама сломалась». Тогда в страхе потерять маму они пытаются всеми средствами обратить на себя ее внимания — не слезают с рук, капризничают, плохо себя ведут. **Самая важная новость для тех, кто замечает у себя первые признаки эмоционального выгорания, заключается в том, что это состояние обратимо. Нужно войти в контакт с собой, осознать свои потребности и позаботиться о себе.** Но, если меры не приняты, происходит переход ко второй ступени. На этом этапе остановить процесс сложнее — человек уже не в состоянии мыслить здраво. Возникает потребность все бросить, исчезнуть самому. Нередко негативным образом начинает реагировать еще и тело. Организм словно «дает сбой»: возникают простудные заболевания, обостряются хронические болезни, падает иммунитет. Простые методы самопомощи уже вряд ли сработают, нужен длительный отдых и поддержка специалистов. Если родитель снова этого не обеспечивает, а нагрузка сохраняется, происходит переход к третьей стадии выгорания. Она опаснее всего, потому что приводит уже не к усталости и даже не к отчаянию,

с которыми еще можно что-то сделать, а к деформации личности. Человек перестает искать решение возникшим проблемам. Во всех своих бедах он начинает винить кого-то другого. В случае с приемными родителями этим «другим» нередко становится сам приемный ребенок, поскольку это его приход в семью послужил «началом конца», из-за него «жизнь стала невыносимой». Именно на этой стадии и случаются, к сожалению, возвраты детей. Именно с этим состоянием «ребенок во всем виноват» работать крайне сложно: родитель закрывается и уже ничего не слышит.

Некогда сочувствующий, открытый, нацеленный на помощь человек из-за полного истощения становится безжалостным и безжизненным одновременно. Лучшее, что можно сделать с третьей стадией — это ее не допустить. В этом смысле приемное родительство похоже на любую другую помогающую профессию и в определенном смысле ею и является.

В статье «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» авторы пишут: **«Эмпирическое исследование показало, что профессия «замещающий родитель» относится к числу высокострессогенных профессий.** Представители семей, желающие взять на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей, должны иметь хорошее здоровье и обладать высокой степенью стрессоустойчивости. Уровень сформированности осознанных механизмов регуляции поведения и деятельности, согласно нашим данным, может служить индикатором наличия психологических ресурсов, которые помогут приемным родителям успешно справиться с многочисленными повседневными стрессорами и обеспечить благополучие и устойчивость приемной семьи как целостной группы».

Напомним главное правило родительства: «Кислородную маску надеваем сначала на себя и только потом на ребенка». Если разрушается, болеет или не контролирует себя родитель, ребенку не поможет никто. Поэтому о ресурсах семьи и каждого ее члена в отдельности лучше заботиться еще до принятия решения об усыновлении или опеке. Об этом мы подробно говорили в Уроке 7 «Какие ресурсы нужны, чтобы принять детей?». После принятия детей вопрос ресурсов в приемной семье встает предельно остро.

Главное, что приемным родителям необходимо признать, — мы не супергерои и не обязаны решать все проблемы самосто-

ятельно. Такой задачи нет, но есть другая — заранее подготовить для себя и своей семьи «карту ресурсов», чтобы получать поддержку внутри семьи (внутренние ресурсы приемной семьи) и вовне (внешние ресурсы приемной семьи).

Какие внутренние ресурсы семьи важно сохранять и усиливать?

В Уроке 7 мы уже разбирали вопросы «консервации», восстановления, приобретения ресурсов и говорили о том, что главные из них всегда находятся внутри самой семьи, в функциональной семейной системе. Предлагаем еще раз кратко рассмотреть внутренние ресурсы приемной семьи.

Крепкий брак. Вопросу важности супружеских отношений в приемной семье мы уделили отдельное внимание (Урок 6), поэтому не станем останавливаться на этом ресурсе подробно. «Согласно точке зрения Ледерера и Джексона, — пишут, анализируя качество супружеских отношений, Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, — хорошим браком считается тот, который характеризуется следующими признаками: толерантность, уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и ценностных ориентаций. А. Н. Обозова считает, что стабильный брак обусловливается совпадением интересов и духовных ценностей супругов и контрастностью их личностных качеств. Хотелось бы добавить, что стабильности семьи способствует также умение ее членов вести переговоры по всем аспектам совместной жизни». **Психологическое благополучие семьи невозможно без взаимного уважения родителей, без зрелой любви, искренней заинтересованности мужчины и женщины друг в друге.** Одним из элементов укрепления отношений становится способность супругов каждый день искать и находить то, за что можно благодарить друг друга. Особенно в сложные периоды адаптации приемных детей в семье. Бережные, чувствительные к потребностям друг друга отношения между приемными родителями послужат лучшим примером супружества для детей.

Отцовство. К сожалению, роль отцов в современных семьях катастрофически недооценена. Тем временем и мать, и отец — каждый в своей части — влияют на формирование личности ре-

бенка. Отцы играют ключевую роль в формировании гендерной идентичности детей, помогают сыновьям приобрести мужественность, ориентированность на отцовство. А дочерям — сформировать женственность, ориентированность на материнство. Роль отца жизненно важна в функционировании и стабильности семьи, способствует благополучию детей — и в материальном, и в психологическом, и даже в образовательном плане. Российские исследования показывают, что дети, отцы которых вовлечены в процесс их образования (например, посещают родительские собрания), чаще получают высшие баллы, больше любят школу и реже остаются на второй год. **Дети вовлеченных отцов обладают более высокой самооценкой, отзывчивее в социальном плане, ведут более здоровый образ жизни, самостоятельнее в сравнении с теми, кто описывает свои отношения с отцом как отчужденные.** Достаточно хороший отец становится в семье психотерапевтом для мамы и для ребенка — помогает справиться с тревогой, болезненными переживаниями, укрепляет их способность переносить фрустрацию — помогает разобраться в своих эмоциях, мыслях, способствует самостоятельному пониманию, как решить проблему. Разрушение института семьи, самыми беззащитными жертвами которого и становятся, к сожалению, дети-сироты, привело к тому, что женщина стала основным воспитателем в семье, а мужчина потерял опору своей значимости во внутрисемейных делах. Процесс оздоровления и укрепления семьи невозможен без возвращения полноценной роли отца. Справедливо, если этот процесс начнется с наиболее знающих и умелых семей — приемных.

Жизнестойкость членов семьи. Известный ученый Дмитрий Алексеевич Леонтьев впервые в отечественной психологии предложил обозначать понятие hardiness как «стойкость» («жизнестойкость»). **Жизнестойкость — это выносливость или устойчивость, то есть способность человека выдерживать стрессовые ситуации и сохранять при этом внутреннюю стабильность.** В контексте приемной семьи особенно важно не впадать в глубокое отчаяние из-за каждой неудачи: они в жизни неизбежны, в приемном родительстве их великое множество. Важно подниматься после падений и идти дальше. Каковы три основных компонента жизнестойкости?

1. **Вовлеченность** — это погруженность человека в свою жизнь, свои дела и занятия. Интерес к миру и готовность пробовать новое.
2. **Контроль** — это ощущение влияния на собственную жизнь. Человек знает, что его усилия и старания меняют результат.
3. **Принятие риска** — это убежденность человека в том, что любой опыт — не важно, позитивный или негативный, — важен и нужен, потому что он способствует его развитию.

Над укреплением жизнестойкости можно работать и во взрослом возрасте с помощью специальных тренингов. **Жизнестойкость позволяет быть устойчивым в стрессовых ситуациях, усиливает иммунную систему, в том числе благодаря ответственному отношению к своему образу жизни, и побуждает человека искать социальную поддержку, когда он попадает в трудные ситуации.**

Порой даже в самой крошечной семье, где не так уж много ресурсов, жизнестойкость становится главной опорой. Взрослый спокоен, уверен в себе, он не опускает рук, какими бы трудными ни были обстоятельства, сохраняет психологическое равновесие и старательно организует свою жизнь, свой быт, передавая это умение ребенку. Так происходило и в маленькой семье Ивана.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает Иван: «Я рос без родителей. Моя мама сидела в тюрьме. Как только она выходила на свободу, снова нарушала закон и попала за решетку. Папу я вообще никогда не знал: не видел его и ничего не слышал о нем. Мной занимался только дедушка. Жили мы с ним хорошо. С самого детства он думал про мое будущее и воспитывал во мне необходимые навыки, которые, как выяснится, очень полезны и необходимы во взрослой жизни.

С пяти-шести лет он привлекал меня к совместным делам, приучал к порядку в комнате. Мы жили с ним в трехкомнатной квартире, и у меня было свое пространство. Он заходил ко мне в комнату, намекал на то, что недоволен беспорядком, я понимал все с полуслова и быстренько убирался. Правда, пока я был маленьким, не понимал, зачем мне все это нужно. Просто выполнял просьбы дедушки, чтобы его не разочаровывать.

Помню, как мы с ним готовили наше любимое блюдо — «мясо по-афгански». Летом на даче в огороде мы разжигали костер и готовили в казане. Столько

надо было нарезать овощей! Мне уже доверяли колоть двора, на тот момент мне было около семи лет. Я возвращался, радостно сообщая:

— Смотри, я все сделал, я молодец!

— Да, ты молодец! Пойдем теперь резать мясо, — отвечал мне довольный моими успехами дед.

Самое трудное в этом деле было резать лук, я начинал плакать. Но и тут он мне помогал. Рассказал один лайфхак — чтобы глаза не слезились, надо набрать в рот воды. И оказалось, это работает!

Дедушка научил меня стирать, готовить, убираться. Благодаря ему я все это к двенадцати годам уже умел делать сам, и мне это нравилось».

К сожалению, следующий период в жизни Ивана был не таким счастливым — дед умер, а Ваня попал в детский дом. Но жизнестойкость и бытовые навыки, заложенные дедом, стали ресурсом для Ивана навсегда. В отличие от большинства выпускников детских домов, он не превратил свою жизнь в хаос. Преодолев тяжелый период в жизни и повзрослев, он начал успешно зарабатывать, а после создал собственную семью.

Профилактика эмоционального выгорания — это одно из важнейших условий благополучной жизни приемной семьи. Забота не только о чувствах, потребностях, переживаниях детей, но и о собственном физическом и психологическом состоянии необходима приемным родителям. Что стоит отнести к самым действенным, проверенным средствам профилактики?

- Здоровое и регулярное питание;
- Условия для качественного сна (от 8 часов);
- Справедливое распределение обязанностей в семье;
- Справедливое распределение времени отдыха в семье;
- Время для любимых занятий и хобби;
- Природа, свежий воздух, солнце;
- Общение с животными;
- Занятия спортом по силам и интересам;
- Медитация, йога;
- Концентрация внимания на положительных изменениях;
- Право на ошибки себе, супругу и детям;
- Благодарность себе, супругу и детям;

- Жизнь «здесь и сейчас»;
- Занятия творчеством самостоятельно или вместе с детьми (музыка, живопись, тексты, танцы, рукоделие и так далее).

Творчество — прекрасный способ не только жить, развиваться, но и оберегать себя от эмоционального выгорания. Особенно интересно и в то же время полезно заниматься творчеством вместе с детьми. Это не только наполняет, но и сближает. Когда мы с сыном вместе писали книгу «Меня зовут Гоша. История сироты», я ощутила это в полной мере. Работа над текстом помогла нам построить доверительные отношения, мы стали лучше понимать друг друга. Если вдруг случилось так, что ни созидания, ни творчества в жизни нет, важно целенаправленно поставить перед собой такую задачу и восполнить пробел. Просто начать делать то, что нравится, и не жалеть потраченного времени. Вышивать, шить, вязать, печь, украшать дом, если это приносит удовольствие. Пилить, строгать, мастерить, сажать деревья, ухаживать за садом, если привлекает именно это. Устраивать семейные спектакли, литературные и музыкальные вечера, домашние концерты, танцевальные конкурсы, если удается вовлечь всех членов семьи. Что угодно — лишь бы в радость родителям и детям.

Материальный достаток. Финансовые ресурсы приемной семьи имеют большое значение. Мы говорили о них мало, и важно восполнить этот пробел. Речь идет о доходах (как активных, так и пассивных), о накоплениях, о собственности и так далее. Закон требует от кандидатов подтвердить наличие жилья (собственность или аренда), пригодного для проживания, и дохода, обеспечивающего прожиточный минимум на каждого члена семьи. Однако это формальная часть дела, а практический опыт говорит о том, что финансовая устойчивость приемной семьи не состоит из прожиточного минимума, что затраты на лечение и образование приемного ребенка могут существенно превышать те, что есть в семьях только с родными детьми.

Поэтому разумным решением на пороге принятия детей станет:

- **Снятие с семьи всех финансовых обременений в виде долгов, кредитов и прочих обязательств.** Появление ребенка может серьезно нарушить планы семьи по зарабатыванию и распределению финансов. Лучше не рисковать;

- **Продумать дополнительные источники дохода** (пассивного в том числе), так как принятие ребенка нередко вынуждает приемных родителей уволиться, перейти на онлайн-работу или снизить трудовую нагрузку;
- **Просчитать и предусмотреть первичные затраты**, необходимые для прихода ребенка в семью, включая мебель, одежду, медицину и так далее;
- **Просчитать и предусмотреть затраты на оптимизацию быта.** Снизить личное участие в нем с помощью техники и внешних помощников. Можно бесконечно мыть полы, стирать и гладить белье, готовить завтраки, обеды, ужины, но, если мамы и папы не хватает на качественное, наполненное интересом и смыслом общение с детьми и друг с другом, все это пустое;
- **Создать запас, «финансовую подушку безопасности»,** чтобы в первое время новой жизни семья могла чувствовать себя финансово уверенно.

К сожалению, наши герои — Светлана и Геннадий — не отнеслись со всем вниманием к подобной подготовке, поэтому очень скоро приемная мама, как и многие другие приемные родители, к сожалению, столкнулась с выгоранием.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Светлана никогда в жизни даже представить себе не могла, что ее состояние может напоминать «выжитый лимон». Через полгода она так устала, что не могла сосредоточиться на себе и своих чувствах, не понимала своих потребностей. У нее было только одно желание — спать, спать, спать.

Малышка не сходила с рук, не отпускала от себя ни на шаг. У мальчика обнаружились серьезные проблемы со школой, он не усваивал учебный материал, на уроках хулиганил и вел себя агрессивно. Каждое утро начиналось со скандала, парень категорически не хотел ходить в школу. Отношения у Светланы с приемным сыном не складывались совсем, он не подпускал ее к себе, никакие уговоры на него не действовали.

На Геннадия тем временем, в связи с двойным пополнением в семье, легла двойная материальная нагрузка. Он стал работать на двух работах — уходил рано и приходил, когда дети уже спали. Супружеская идиллия была разрушена, а жизнь Светланы превратилась в «день сурка». Для нее было важно, чтобы муж был ею доволен, поэтому она старалась «не грузить» его своими

проблемами. Несмотря на внутреннее опустошение, она хотела выглядеть как «идеальная жена», «идеальная хозяйка» и «идеальная мать». Но с последним пунктом становилось все хуже и хуже. Светлана не могла радоваться детям, потому что они не приносили ни радости, ни удовольствия. Она превратилась в «мать-функцию», которая только выполняла свои обязанности: переодеть, накормить, отвезти, привезти, поговорить со специалистом, вымыть попу малышке, погулять, сводить на площадку и прочее. Все делалось на автомате, без эмоций. Хотя нет, эмоции были, но Светлана боялась их проявлять, потому что чувствовала злость, гнев, раздражение, отчаяние. Много раз приходила жалость, но не к детям, а к самой себе, и в ту же секунду жалость сменялась злостью на себя, на свою самоуверенность. Не раз, качая малышку ночью, она думала о том, зачем они приняли этих детей? Что и кому хотели этим доказать? От таких мыслей возникало отчаяние, потому что обратного пути не было, а что делать дальше, она представления не имела.

Как-то раз утром Светлана почувствовала, что не может встать с постели. Тело ее не слушалось, жутко болела голова, щемило в области сердца. Она слышала, как в соседней кроватке плачет малышка, понимала, что сын без нее сам не проснется и в школу не пойдет. Светлана пыталась повернуться, но сильные боли не давали ей пошевелиться. Она начала звать сына, через какое-то время он откликнулся, прибежал и застыл с полными от ужаса глазами перед постелью Светланы. «Ты можешь мне вызвать врача?» — тихим голосом попросила Света. Мальчик кивнул и стал искать телефон. «Он на тумбочке, под журналом, — подсказала мама. — Набери номер 103 и дай мне трубку». Мальчик все выполнил, что ему сказали. Светлана вызвала врача, рассказав про симптомы, и велела мальчику открыть дверь, как только приедут врачи.

Это был первый звонок, а вернее, набат от ее тела. Бессонные ночи, нервное напряжение отразились на здоровье. Врач из «Скорой» сжалилась над ней и в больницу не забрала, оставила дома под расписку и велела вызвать участкового врача на дом для дальнейшего наблюдения. Укол и таблетка под язык немного облегчили состояние. Светлана понимала, что она нужна детям, что без нее они пропадут. Сделав нечеловеческое усилие, она кое-как поднялась и пошла успокаивать малышку.

Какие внешние ресурсы понадобятся приемной семье?

Сообщества приемных родителей. Важно не оставаться с родительскими трудностями один на один. Во многих городах и поселках России сегодня уже работают клубы замещающих семей и другие сообщества. В регионах созданы Ассоциации приемных семей,

работает Федеральный Союз приемных родителей, усыновителей, опекунов и попечителей и их объединений. Что бы в нашей жизни ни произошло, совершенно точно рядом есть люди, которые уже проходили через похожую ситуацию. Иногда общение с ними оказывается спасением. Когда мы не в ресурсе, опыт других людей помогает снизить тревогу и внутреннее напряжение; убедиться, что «и это тоже пройдет». Если у нас появляется ощущение, что мы научились справляться с трудностями, то уже сами можем стать источником смыслов и поддержки для кого-то еще.

И, разумеется, от нас самих зависит очень многое — необходимо научиться просить о помощи, принимать ее и передавать это умение другим. Пока человек не скажет, что именно с ним происходит, окружающие не могут догадываться о том, как остро ему нужна поддержка.

Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу. Родительские школы, клубы, сообщества — это мощный ресурс поддержки мам и пап.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда мы удочерили Дашу-маленькую, у нас с мужем появилась огромная потребность в общении с другими родителями, которые, как и мы, приняли в семью ребенка-сироту. Через год после удочерения мы создали клуб «Азбука приемной семьи» и стали организовывать еженедельные встречи в библиотеках. Приглашали психологов, врачей, юристов, экспертов из благотворительных фондов и опытных приемных родителей, которые могли делиться ценными знаниями с новичками. Клуб оказался востребованным, он постепенно разросся, стал важной программой благотворительного фонда. Сегодня в нем несколько тысяч семей. Он помогает приемным родителям получать знания и поддержку.

Центры психологической помощи. Это могут быть государственные организации и благотворительные фонды, которые помогают приемным родителям на безвозмездной основе: консультируют индивидуально, проводят групповые занятия, предлагают лекции, тренинги, семинары. Главное здесь — качество оказываемых услуг, поэтому лучше собрать мнения опытных приемных родителей. Это

как раз можно сделать, присоединившись к сообществу, о котором говорилось выше. Если в городе или поселке хорошего центра нет, стоить поискать благотворительные фонды, которые готовы консультировать по скайпу. Это не так действенно, как личный контакт со специалистом, но в сотни раз лучше, чем остаться наедине со своими проблемами.

Деревня привязанности. Решить вопрос «запасного аэродрома». Какими бы здоровыми и полными сил мы ни были, стоит заранее подготовиться к разным жизненным ситуациям и иметь в виду, что опекун по закону не имеет права никому передоверить своего приемного ребенка даже на короткое время. Поэтому опекунов должно быть двое — на случай командировки, попадания в больницу или каких-то еще непредвиденных ситуаций с одним из них. Кроме того, может возникнуть элементарная потребность в отдыхе и смене обстановки, которую тоже нельзя игнорировать. Ресурс семьи, принимающей ребенка, повышается, если в такой круг входят люди, осведомленные в вопросах воспитания детей, семейного устройства, специалисты по «детским» вопросам и люди, способные оказать эффективную поддержку родителям. Родственники и друзья семьи, которые помогают преодолеть или выдержать жизненные трудности, — это сильный ресурс. Если у ребенка стоит серьезный медицинский диагноз, лучше заранее запастись контактами профильных врачей в вашем регионе. Если ребенку требуется педагогическая помощь, сопровождение логопеда или дефектолога, подыскать специалиста, прикинуть порядок цен на услуги, почитать отзывы об их работе. Также можно обращаться к ведущим вашей школы приемных родителей и в службы сопровождения.

Обучение и саморазвитие. Об этом важнейшем компоненте родительских умений и одновременно ценном ресурсе приемных семей мы уже упоминали в Уроке 3 «Какими качествами и умениями важно обладать приемным родителям?». Чтение книг и статей, посещение тренингов и семинаров, просмотр вебинаров и видеолекций, посещение тематических форумов и конференций — это мощная профилактика выгорания приемного родителя. Человек способен развиваться всю свою жизнь — новые нейронные связи могут образовываться даже у пожилых людей. Постоянный стимул к развитию, который дают нам приемные

дети, помогает оставаться активными и делать свою жизнь насыщеннее.

А главное, дорогие будущие и состоявшиеся приемные родители, пожалуйста, берегите себя!

Сложно сделать более ценный вклад в общество, в его будущее, чем помочь вырасти ребенку-сироте. «Сироту пристроить, что храм построить» — так гласит русская народная мудрость. В лице усыновленного ребенка мы можем послужить обществу, людям. Это тяжелый путь, пройти который будет совсем непросто, но мы не одни в этом мире. Рядом есть те, кто готов помочь. Важно помнить: рождение ребенка, принятие ребенка в семью — это то, что, по сути своей, не может иметь обратной силы. Поэтому именно нам, родителям, необходимо постоянно развиваться, искать ресурсы, в любой ситуации оставаться взрослыми и защищать своих родных и приемных детей.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Когда вечером Геннадий пришел с работы, сын ему все рассказал: «К маме сегодня врач приходил». Слово «мама» прозвучало для Светланы как награда. Геннадий не на шутку забеспокоился, посадил сына к себе на колени начал спрашивать о происшедшем.

— Ты почему мне ничего не рассказываешь? — посетовал Геннадий, когда они остались наедине. — Зачем ты себя так довела? Ты что, не видишь во мне помощника? Ты мне не доверяешь?.

Света впервые почувствовала себя обыкновенной слабой женщиной, которой очень нужна помощь.

— Я просто лишний раз не хотела тебя беспокоить. Ты и так для нас много делаешь, деньги в семью приносишь.

— Теперь все будет по-другому. — Геннадий обнял жену и крепко прижал ее к себе.

На семейном совете приняли решение о том, что Светлана должна пройти обследование и поправить свое здоровье. Ей на помощь пригласить бабушек, они давно хотели пообщаться с внуками. Геннадий пересмотрел свой график работы и два дня в неделю работал из дома, появилась возможность давать Светлане отдохнуть, набраться сил.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Приемным родителям необходимо сберечь себя, чтобы успешно вырастить приемных детей. Именно для этого важно сохранять и укреплять свои внутренние и внешние ресурсы, а в трудные периоды жизни безо всякого стеснения обращаться к организациям, сообществам и близким людям за помощью.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Винникотт Р. В.* Маленькие дети и их матери / Рональдс Вудс Винникотт; перевод с английского Падалко Наталья. — М.: Класс, 2013. — 80 с.
- *Куусмаа А., Изюмская А., Петрановская Л. и др.* Мама на нуле/ А. Куусмаа и др. — М.: Самокат, 2018. — 432 с.
- *Наумбург К.* Как перестать срываться на детей. Воспитание без стресса, истерик и чувства вины / Карла Наумбург; пер. с англ. Змеевой Юлии. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 240 с.
- *Никогосян К.* Мама, с тобой все в порядке. Как обрести спокойствие, уверенность и радость в хаосе материнства / Клэр Никогосян; пер. с англ. Щербаковой В. — М.: Бомбора, 2022. — 384 с.
- *Эйрон Э.* Сверхчувствительный родитель. Как воспитать детей и сохранить себя в переполненном переживаниями мире / Э. Эйрон; перевод с английского Кротова Е. — М.: Эксмо, 2020. — 320 с.

Список используемой научной литературы

- *Эйдемиллер Э. Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- *Алдашева А. А.* Стрессоустойчивость и стиль саморегуляции у приемных родителей / А. А. Алдашева, М. Е. Зеленова, О. В. Рунец. В сборнике: психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. — 2016. — с. 12–14.

- *Воронова А. А., Татусь В. Н.* Духовно-нравственные основы семьи: Учебное пособие / А. А. Воронова, В. Н. Татусь // Оренбург: Южный Урал, 2019. — 206 с.
- *Постылякова Ю. В.* Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители / Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект Авдеева Н. Н., Акимова М. К., Воликова С. В., Головей Л. А., Горшкова Н. М., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю., Жильцова О. Н., Жуйкова Е. Б., Канци Е., Лактионова А. И., Леон Э., Майн Н. В., Махнач А. В., Мелешева Ю. Б., Морено К., Мухамедрахимов Р. Ж., Николаева Е. И., Паласиос Х., Пеньярубиа М. Г. и др. Сер. «Фундаментальная психология — практике». — М., 2015. — С. 459–477.
- *Постылякова Ю. В.* Семейные ресурсы и индивидуальная жизнеспособность кандидатов в замещающие родители / Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. Александрова Л. А., Арчакова Т. О., Березовская Р. А., Буркова С. А., Виленская Г. А., Гапонова С. А., Гурьянова М. П., Дикая Л. Г., Дистефано Р., Ельникова О. Е., Забегалина С. В., Захарова Л. Н., Ковалева Ю. В., Корнилова Н. С., Котовская С. В., Криулина А. А., Кузьмина Е. И., Курапова И. А., Лактионова А. И., Леонова И. С. и др. — М., 2016. — С. 425.
- *Постылякова Ю. В.* Повышение ресурсности и жизнеспособности кандидатов в замещающие родители в ходе обучения / Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2016. Т. 1. № 1. — С. 272–283.
- *Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В.* Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // Психологический журнал, 2015, том 36, № 1, 2015. — С. 108–122.
- *Махнач А. В., А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых.* Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители [Текст]: практическое руководство / А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых; Российская акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Ин-т психологии РАН, 2013. — 218 с.
- *Николаева Е. И.* Психология семьи [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Е. И. Николаева. — М. [и др.]: Питер, 2013. — 336 с.

- Электронная брошюра «Ресурсность семьи», сост. Дарамаева М. Ю., ГБУ РС(Я) / [Электронный ресурс] — URL: https://yktfamilycenter.ru/wp-content/uploads/2022/05/Resursnost-semi-broshyura.pdf Республиканский центр содействия семейному воспитанию, Якутск, 2021 г.
- *Егоров В. С.* Воспитательный потенциал замещающей семьи / В. С. Егоров. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 25 (211). — С. 258–261.
- Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Саморовская, С. А. Хазова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. — Т. 2. — 340 с.

ЗАДАНИЕ 1. «МОИ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕМЬИ»

Цель задания: проанализировать свои личные внутренние и внешние ресурсы, а также внутренние и внешние ресурсы своей семьи.

1. Пожалуйста, заполните таблицу ниже. Подробно запишите в каждой части, что для вас может быть внутренним ресурсом, а что — внешним.

Мои внутренние ресурсы	Мои внешние ресурсы

2. Заполните таблицу ниже. Подробно запишите в каждой части, что для вашей семьи может быть внешним, а что внутренним ресурсом.

Внутренние ресурсы моей семьи	Внешние ресурсы моей семьи

3. Пожалуйста, сделайте выводы о своих личных ресурсах и ресурсах вашей семьи. Обсудите эти выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Где найти ресурс?»

Цель задания: проанализировать источники личных ресурсов.

1. Пожалуйста, запишите ответы на вопросы ниже, которые помогут определить ваши источники ресурсного состояния.

   Какие объекты/предметы в вашей жизни делают вас счастливым(-ой)?

   _____

   Какие объекты/предметы воодушевляют вас в жизни?

   _____

   Чем в своей жизни (событиями, достижениями и так далее) вы гордитесь сейчас?

   _____

   За что в вашей жизни (события, достижения и так далее) вы благодарны судьбе?

   _____

   Кого вы любите?

   _____

   Кто любит вас?

   _____

   Что вы умеете делать хорошо уже сейчас?

   _____

   Чему вам нужно и хотелось бы научиться?

   _____

   _____

   _____

2. Проанализирйте ответы выше и сделайте выводы об источниках своих ресурсов. Обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ЗАБОТА О КРЕПКОМ БРАКЕ»

Цель задания: научиться планировать заботу о себе и о супруге.

1. Пофантазируйте о том, как и где именно вам хотелось бы провести время вдвоем с супругом. Если мужа (жены) в данный момент нет, вообразите его (в деталях) и пофантазируйте о том, где бы вы хотели оказаться вдвоем. Напишите, учитывая его потребности, интересы и характер, пять вариантов.

2. Составьте план, добавив к каждому варианту конкретные и реальные для вас сроки реализации.

3. Напишите, как именно повлияла бы на вас реализация всех пяти вариантов. Какие бы чувства вы испытывали? Обсудите с Напарником свой план и эмоции, которые ощущаете.

Урок 22

Как создать реабилитационную среду для ребенка в своей семье?

Как приемной семье стать реабилитационным пространством для приемного ребенка. Условия субъективного благополучия приемного ребенка. Модель факторов устойчивости Гротберг. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Светлана Журова, приемная мама:

«Мысли об усыновлении в моей жизни были всегда. С детства остро чувствовала боль детей, которые потеряли родителей, и всегда хотела усыновить.

Но поначалу мне и самой было трудно: развод, решение материальных проблем. Постепенно все наладилось: родные сыновья подросли, я смогла купить квартиру, и мысли об усыновлении вернулись. Учитывая мою занятость на работе, я понимала, что смогу помочь только ребенку старшего возраста, не младенцу. И начала искать подходящую школу приемных родителей, а уже параллельно с учебой вступила в клуб «Азбука приемной семьи». И вот в рассылке клуба увидела рассказ о девочке из далекого городка Холмска. Симпатичная милая девушка шестнадцати лет, но у нее было что-то страшное с лицом. Как я узнала позже, у Ксюши очень тяжелая судьба.

Мы с ней начали переписываться, общаться, и я предложила девочке переехать жить в мою семью. Сначала она согласилась, но потом, в последний момент отказалась. Думаю, испугалась — родственники настраивали ее против переезда, запугивали. У нее живы и мать, и отец, они оба в Холмске. Но мама уже совсем спилась, отец на грани, и оба лишены родительских прав.

После отказа Ксюши я приняла четырнадцатилетнюю Аню, ее возвращали из приемной семьи. Мы успели — Аня не попала в детский дом. У девочки не-

простая судьба. До семи лет она жила с братьями и с мамой, которая вела асоциальный образ жизни, пила и употребляла наркотики. Потом мама пропала — бросила троих своих детей на произвол судьбы. Дальше внуков забрала к себе под опеку бабушка, но через два года сдала их в детский дом. Потом Аню забрали в приемную семью, но и там не сложилось. Три отказа! Каждый — глубочайшая травма для ребенка. С Аней было очень сложно. Наверное, на подсознательном уровне она запретила себе привязываться к взрослым, которые всегда предают, а жить с ребенком, который убежден в том, что его снова бросят, невыносимо. Днем и ночью, двадцать четыре часа в сутки был бунт. Аня не ходила в школу, ничего не ела — никакой нормальной еды — и целыми днями лежала в кровати. Вопрос школы стал, как и в прошлой семье, основной проблемой: из-за прогулов ребенка мы оказались под прессингом опеки. Я пыталась найти подход к Ане всеми мыслимыми способами, была ласковой и терпимой. Обращалась за помощью к психологам фонда и выполняла их рекомендации. Но с Аней, казалось, ничего не работало. Дошло до того, что она начала проявлять аутоагрессию: резала себе руки, угрожала покончить с собой. Шла тяжелейшая адаптация ребенка с нарушением привязанности.

Но постепенно Аня поверила в мое постоянство и прекратила проверки на прочность — выдержу или брошу, как все остальные? Я поняла, что Ане, помимо заботы, нужно четко обозначать границы. Если мама сказала, что этого не будет, значит, этого не будет. И вот после того, как я от мягкости и ласки перешла к твердости и уверенности, мне самой стало намного легче. Моя девочка оказалась ребенком, которому нужна защита. Взрослые, от которых раньше в своей жизни зависела Аня, были слабыми: они в конечном счете подвели ее. И в отношениях со мной она поначалу, видимо, спутала доброту со слабостью, а слабость на подсознательном уровне рождала повышенную тревожность и страх, которые в свою очередь переходили в агрессию и, что еще хуже, в аутоагрессию. Ад адаптации нашел логичное объяснение. В итоге Аня поверила в то, что я никуда не денусь — у меня хватит надежности и выносливости, чтобы ее не предать. Она начала воспринимать меня как авторитет».

Что нужно для создания реабилитационной среды для ребенка?

Для реабилитации ребенка с опытом сиротства, для улучшения его психического здоровья и возможностей развития ему необходимы прежде всего значимые взрослые. «Надежные» и «выносливые», как справедливо отмечает героиня нашей истории Светлана Журова. Люди, которые, помимо этого, должны быть

чувствительными и отзывчивыми, постоянными и стабильными. Если ребенок безвозвратно утратил возможность воспитываться в своей родной семье, нужны приемные родители, которые в полной мере станут его мамой и папой — не по расписанию, не по часам дежурства, не по должностной инструкции, а круглосуточно, по велению души и сердца. Из этого главного условия постепенно рождается благополучие ребенка.

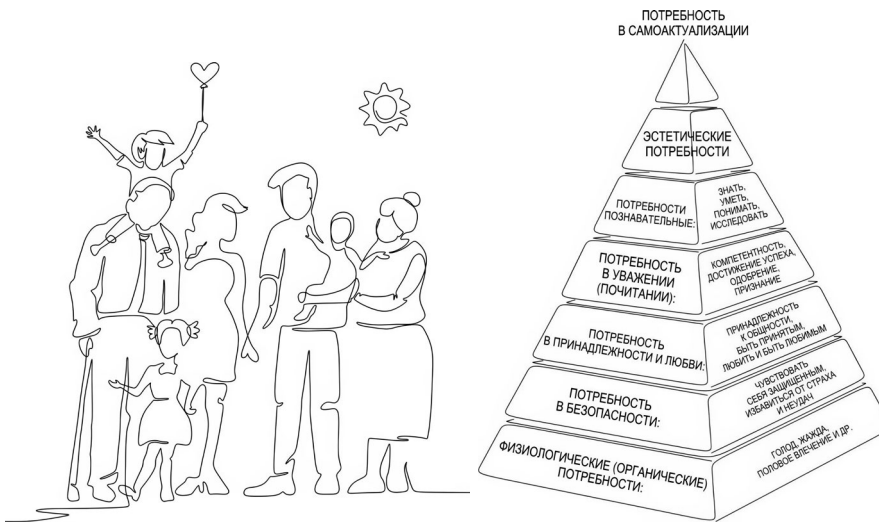
На протяжении всех Уроков книги-тренажера мы с вами и говорили о создании реабилитационного пространства в собственной семье: о необходимых для этого мотивах и качествах, умениях приемных родителей, об учете влияния семейной системы и функциональности нашей семьи, о ролях и ресурсах приемных родителей, о принятии истории и особенностях родной семьи ребенка, о терапевтическом взаимодействии с ребенком, пережившим негативный детский опыт, психологические травмы, депривацию и нарушения привязанности.

Мы уже знаем, что **невозможно рассматривать поведенческие расстройства приемного ребенка, особенности его развития и здоровья в отрыве от его опыта и его прошлого.** Знаем из многих реальных историй книги-тренажера, что дети способны исцеляться, получая внимательную заботу, адекватное удовлетворение своих потребностей, любовь и принятие.

Именно мы, приемные родители ребенка, шаг за шагом работаем над созданием реабилитационной среды. Давайте вспомним знаменитую пирамиду Абрахама Маслоу (мы уже обращались к ней в Уроке 2). Мы удовлетворяем физиологические потребности своего приемного ребенка (утоление жажды, голода и так далее) — приемный ребенок никогда не должен испытывать голод, жажду, он в силу прежнего опыта может этого не перенести. Мы удовлетворяем его потребность в безопасности (становимся главными защитниками ребенка) — сами становимся неторопливы, предсказуемы, доступны и оберегаем от негативного воздействия со стороны других людей. После того как решены вопросы физиологии и безопасности, у нас появляется возможность удовлетворить потребность ребенка в привязанности и любви, а также в принадлежности к социальной группе (в первую очередь к нашей семье) — мы говорим ребенку, что он наш, что мы никогда его не оставим, всегда будем рядом. Мы удовлетворяем потребность ребенка в уважении и одобрении (работаем

над его самооценкой) — отмечаем, как хорошо у него получается то или иное дело, хвалим за малейшие достижения. Вслед за нормализацией самооценки появляется возможность удовлетворить познавательные потребности (у ребенка просыпается жажда знаний, желание учиться, получать информацию). Далее следует потребность в эстетике (желание гармонизировать жизнь, наполнить ее красотой, искусством). И вершиной становится потребность ребенка в самоактуализации — теперь он может найти себя в жизни, может перейти к раскрытию своего внутреннего потенциала.

Семья — это единственный институт, способный удовлетворить все уровни потребностей ребенка, начиная с базовых и завершая высшими.



Как приемная семья становится реабилитационной средой?

Огромную роль в терапии ребенка играет благоприятная атмосфера в семье. Мы еще будем говорить о лечении детей с серьезными особенностями психического здоровья — это Урок 23. Но даже в этих случаях сначала необходима психологически благополучная среда, а затем уже медикаменты. Последние помогают стабилизировать состояние, чтобы сделать главную работу — сформировать привязанность, преодолеть последствия депривации и психологических травм. **Как ребенок может приобретать психические нарушения в неблагопо-**

лучной дисфункциональной семье и в сиротском учреждении, так он способен исцеляться в семье благополучной, функциональной. Поэтому мы так много внимания уделили собственной семье в самом начале книги-тренажера — это наш главный инструмент реабилитации ребенка, он должен быть в полном порядке.

Огромную роль в процессе исцеления играют следующие качества и умения приемных родителей: способность принимать ребенка безусловно, принимать его чувства и эмоции, учитывать психологический возраст, сверять свои требования с возможностями ребенка, соблюдать последовательность и ритуалы, соблюдать четкие правила в семье и помнить — родитель (значимый взрослый) всегда в ответе. А еще не устаем повторять, очень важно не бояться обращаться за помощью и привлекать к реабилитации родителей и ребенка специалистов — семейных, детских и подростковых психологов.

Один из основных инструментов приемных родителей — это вера. Описанные в научной и публицистической литературе результаты усилий ближнего круга ребенка вкупе с поддержкой специалистов доказывают возможность перемен к лучшему в большинстве случаев.

Когда с приемным ребенком становится слишком трудно, вспоминайте пересказанные нами истории детей, «исцелившихся» благодаря принимающим, бережным и доверительным отношениям со своими приемными родителями. Нам, приемным мамам и папам, необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок воспитывался в заботливой, любящей семье, чтобы он постепенно мог компенсировать образовавшиеся в его жизни дефициты.

Простые правила помощи детям, столкнувшимся с негативным детским опытом, мы приводили в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи», когда вели речь о терапии детских психологических травм в семье. Пришло время о них напомнить, так как они в полной мере подходят и для выстраивания отношений с приемными детьми.

1. Принимать ребенка безусловно.

Какой бы сложной ни была история жизни ребенка, через какой бы тяжелый опыт он ни прошел, его вины в этом нет и никогда не было. Это взрослые, которые должны были взять на себя ответственность за него, не справились с жизнью. Это их решения и ошибки привели к потере ребенком семьи. Каждый ребенок, прошедший через опыт сиротства, заслуживает понимания, сочувствия

и принятия. При этом чем хуже поведение приемного ребенка, тем очевиднее сигнал SOS, который он посылает нам, замещающим родителям. Если от поступков, истерик и непослушания ребенка возникает ощущение, что он «ломает нам жизнь», «проверяет нас на прочность», это говорит об одном — ребенок остро нуждается в помощи. Не всегда удается сразу понять, что именно его беспокоит, особенно если мы плохо знакомы с его историей до прихода в нашу семью, но в любой ситуации важно начать с главного — создать вокруг ребенка принимающую среду. Не воевать, не воспринимать бунт и непослушание как боевые действия, направленные против нас, приемных родителей, а держать в голове мысль о том, что у ребенка есть некая серьезная потребность, огромный дефицит, который мы, как родители, пока не можем осознать и удовлетворить. И речь о потребностях витального характера: физиологических нуждах, психологических нуждах, тактильном и эмоциональном контакте, безопасности, любви, принятии. **Наш приемный ребенок всегда хороший. Плохими были условия его жизни до встречи с нами. Теперь наша задача — помочь ему справиться с их последствиями.**

2. Принимать эмоции ребенка.
Каждый человек имеет право чувствовать то, что он чувствует. «Не злись», «не кричи», «не дерись» в качестве родительских директив не просто не работают — они вызывают еще большую агрессию. Особенно у приемных детей. Как мы видели из многих историй, дети порой просто не могут иначе выразить свою боль, заглушить тревогу. Что у нас есть взамен? Возможность признать право ребенка испытывать самые разные, даже крайне неприятные чувства и проговаривать их вместе с ним. «Не злись» заменяется констатацией состояния: «Похоже, ты чувствуешь злость». «Не реви» — наблюдением: «Мне кажется, ты очень сильно расстроен». Далее важно вспомнить об алгоритме описания проблемы, который мы разбирали в Уроке 15, — «когда, как часто, в чьем присутствии, где и что именно делает ребенок; что изменится, если ребенок перестанет так делать и какие цели мы ставим перед собой». **Ребенок, как правило, ищет утешения, нейтрализации своего страха, тревоги, и нам важно позаботиться о подходящих способах эту потребность удовлетворить.** Утешение ребенка любого возраста в детско-родительских отношениях максимально важно. Сопережи-

вание и сочувствие снимает напряжение. «Ничего страшного, — говорит приемная мама, — сейчас мы все исправим, и будет хорошо. Иди на ручки». Это нередко помогает малышу справиться с негативными эмоциями. Тех, кого уже невозможно взять на ручки и посадить к себе на колени, можно обнять и посидеть рядом, немного укачивая. Можно нашептывать при этом добрые слова: «Какой ты хороший, любимый, замечательный, мой родной».

3. Учитывать психологический возраст ребенка.
У ребенка, пережившего тяжелые травмы (нарушение привязанности в их числе), одновременно словно несколько разных возрастов. Есть биологический возраст (паспортный), есть когнитивный (умственные способности), а есть эмоциональный возраст (психологический), который может меняться и в котором ребенок нередко «застревает» из-за травмирующих событий. **В реабилитирующей семье важно обеспечить отношение к ребенку в соответствии с его эмоциональным возрастом. Если десятилетний ведет себя как трехлетний, значит, мама превращается в родителя трехлетки. Если трехлетка нуждается в соске и в укачиваниях на ручках, это необходимо поддержать и предложить ребенку утешение.** Невозможно требовать реакций на уровне десяти лет до тех пор, пока «травма развития» не отступит, ребенок не успокоится и не сможет общаться в соответствии со своим биологическим возрастом. Провоцирующим событием таких «провалов в детство» чаще всего становится стресс, в том числе вызванный «триггерами», «флешбэками» и прочими явлениями, сопровождающими ПТСР, КПТСР, «травму развития». Чем быстрее ребенок находит способ сигнализировать о пропущенном в раннем детстве, в том числе через регресс, тем легче нам будет распознать его потребность и ее удовлетворить.

4. Сверять свои требования с возможностями ребенка.
Если у ребенка что-то не получается — это не его вина. Проблема в том, что взрослые дают ему задания не по возрасту и не по умениям. Не повредит вслух это признать и изменить задачу: «Это моя вина, я дал(а) тебе слишком сложное задание. Давай вернемся назад и сделаем пока вот это». Беспокойство о том, что ребенок станет делать только то, что легко, совершенно напрасно. Детям интересно тогда, когда задача им по силам — не проще и не сложнее их возможностей на данный конкретный момент. А воз-

можностей день за днем становится больше. Главное, самим не нервничать и ни в коем случае не сравнивать приемного ребенка с «домашними» детьми. В принципе сравнивать детей — плохая идея. Всему свое время. У каждого ребенка свой темп. Если посадить зернышко и потом постоянно дергать едва появившийся росток вверх, стараясь ускорить его рост, ни к чему хорошему это не приведет. Есть риск выдернуть едва потянувшееся ввысь растение из земли. Нужно поливать — не слишком редко и не слишком часто — и наблюдать. Точно так же это происходит с детьми. **Одним из главных принципов реабилитации приемного ребенка становится отсутствие спешки — не торопить в моменте и не торопить изменения, которые могут произойти.**

5. Соблюдать последовательность и ритуалы.
В любой, даже самой стрессовой и нестабильной ситуации, в самый разгар адаптации важно соблюдать определенный распорядок жизни, о котором дети должны знать. Время завтрака, обеда и ужина, дневной сон (в зависимости от возраста) и вечерний отбой, время на занятия и время на игру. Не нужно расписывать каждую минуту, но понимать, что и в какой части дня происходит, дети должны. Ритуалы — это тоже залог психологической стабильности. В каждой семье они свои. Однако **одним из обязательных ритуалов в приемной семье становится ежедневное время (не менее 30–60 минут) отдельно мамы и отдельно папы наедине с каждым ребенком — это необходимое условие реабилитации.** Что бы ни случилось, как бы дети себя ни вели, спокойное положительное общение вне нотаций и нареканий обязано быть каждый день. Без этого дети не отправляются спать.

6. Установить и соблюдать базовые правила.
Ни один ребенок и даже подросток не будет чувствовать себя в безопасности, если в семье нет четких базовых правил. Поэтому необходимо ввести 4–5 понятных законов семьи, которые не нарушаются никогда. Задание, связанное с определением таких правил, мы с вами уже выполняли (Задание 2 к Уроку 19) — можно вернуться к нему в любой момент и при необходимости доработать с учетом особенностей и возраста детей, которые придут в вашу семью. Главное, чтобы правила были разумными и справедливыми, чтобы они были понятны и приняты всеми членами семьи.

7. Помнить — взрослые в ответе.
Что бы ни происходило в наших отношениях с приемным ребенком, необходимо помнить — за все отвечает взрослый. До тех пор пока ребенок не вырос, не стал совершеннолетним, не работает широко известное правило партнерских коммуникаций: «В конфликте всегда виноваты двое». **Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой.** Приемные родители не могут обижаться на ребенка. Как только они это делают, они скатываются до уровня травмированного ребенка и теряют свой авторитет. Крик, угрозы, отвержение, тем более физическая агрессия — это маркер бессилия родителей. Такие «способы коммуникаций» недопустимы в приемной семье. В моменты, когда ребенок провоцирует подобные действия, нужно заняться не им, а собой. Позаботиться о ресурсах, о профилактике родительского выгорания, о получении новых знаний, необходимых для воспитания именно этого ребенка.

8. Обращаться за помощью к специалистам.
Напомним, что в случае приемных семей своевременное обращение к специалистам — это одно из базовых умений. У ребенка, который рос в неблагополучной семейной обстановке, в дисфункциональной семье или в сиротском учреждении, хватает глубоких приобретенных нарушений, которые угрожают его психическому здоровью. **Нельзя ждать, пока нарушения обернутся бедой. Действовать нужно незамедлительно: во-первых, обеспечить ребенку психологически благоприятную среду в своей семье, а во-вторых, заручиться поддержкой хороших специалистов.**

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«Тем временем у нашей истории с Ксюшей случилось неожиданное продолжение. Ровно через неделю после того, как я забрала Аню, Ксюша написала мне и попросила: «Света, не могли бы вы меня, пожалуйста, забрать?» Я понимала, что не смогу ее бросить. Судьба девочки потрясла меня до глубины души: в два годика Ксюша чуть не сгорела заживо. У нее остались сильнейшие ожоги лица и тела. Мама Ксюши уже тогда пила и однажды в пьяном виде топила печку. Плеснула бензин на дрова, огонь вырвался из печи, и ребенок загорелся. У Ксюши загорелись ножки, но поскольку мама мало что соображала в тот момент, она начала стягивать горящее платье через голову. В результате

у ребенка до неузнаваемости обгорело лицо, сгорела часть волос. На ней не осталось живого места. Ксюше сделали множество операций — пересаживали кожу, спасали глаза. Последняя операция, которую мы недавно делали в Москве, стала двадцать четвертой! Но это я забежала вперед. После письма Ксюши я пошла повторно собирать документы и, конечно, поговорила с сыновьями и с Аней. Никто не возражал, Аня даже обрадовалась: «Да-да-да, конечно! Ура, мы будем дружить!» Но не тут-то было.

Ксюша приехала к нам 15 декабря, и Аня тут же забыла о мечтах про дружбу, у нее включилась ревность. Хотя сама Ксюша вела себя очень дружелюбно и в целом она оказалась для меня ребенком-мечтой: умела выстраивать отношения со взрослыми и жить в семье, понимала, что такое семейный быт, и знала, что у каждого человека в семье свои обязанности, а не только права. Мой стиль воспитания — забота, доброжелательное отношение, уважение к ребенку — стали для нее необходимой поддержкой. У нас с самого начала было много разговоров. Я поддерживала ее решения, но обязательно раскрывала последствия: «Если сделать вот так, то будет это, а если поступить по-другому, будет вот то». Делилась своим жизненным опытом. Мне было важно, чтобы она думала сама, взвешивала, решала. Ксюша очень быстро этому училась. Думаю, дело в том, что у нее были надежные отношения на протяжении всего детства: на все каникулы ее забирала из детдома в свою семью одна и та же женщина.

С Ксюшей мне было легко. С первой встречи я видела в ней красавицу. Под ожогами, которые исказили лицо девочки, были нежные утонченные черты, ясные глаза, обворожительная улыбка. Ее доброта, открытость и внутренняя сила вдохновляли меня. Я любовалась ею.

Но, к сожалению, самой Ксюше было с нами непросто: и Москва оказалась для нее тяжелым городом, и постоянные истерики Ани выбивали из колеи. Зато мы сделали три важнейшие операции, которые невозможно было провести в Сахалинской области. Я сумела оформить квоту, побегав по кабинетам, и за Ксюшу взялись московские врачи. Нам очень повезло — в Институте стоматологии и челюстно-лицевой хирургии (ЦНИИС и ЧЛХ) мы встретили замечательного доктора Марию Дмитриевну Иванову. Спасибо за то, что есть такие люди! И как с человеком, и как со специалистом нам с ней очень повезло.

А когда Ксюше исполнилось 18 лет, она приняла решение вернуться в родной город Холмск — там государство выдало ей квартиру. Вся наша семья очень привязалась к ней. Когда прощались, дедушка, мой папа, плакал — не представлял, как будет жить без новой внучки. И сейчас между ними очень близкие отношения, они родные люди».

Что еще могут приемные родители?

Как показывает практика, очень многое — могут исцелить приемного ребенка, а могут, к сожалению, окончательно сломать его личность. В первом случае приемные родители целенаправленно выстраивают отношения с ребенком, формируют привязанность, во втором ошибочно считают, что поведение важнее всего и нужно любой ценой добиться дисциплины здесь и сейчас, безотлагательно.

Иногда усталость, обилие одновременных задач мешает нам верно сориентироваться в происходящем, но есть **прекрасный вопрос, который важно задавать себе всякий раз, взаимодействуя с приемным ребенком: «То, что я сейчас скажу или сделаю, укрепит мою связь с ребенком или создаст угрозу для нее?»** Все, что укрепит, мы говорим и делаем. Все, что может создать угрозу, откладываем и как следует обдумываем.

Наши приоритеты всегда:

1. Создание и развитие доверительных отношений.
2. Создание безопасной среды через правила и ощущение дома у ребенка.
3. Создание возможности для подражания. Формировать своей жизнью и своими отношениями пример, который вызовет желание следовать за нами.
4. Развитие самостоятельности ребенка. Все, что по возрасту и уровню развития ребенок может сделать сам, важно поручать ему.
5. Обращение за помощью и поддержкой — не только к профессионалам, но и к сообществу приемных родителей.

Огромную роль в успешном преодолении негативного опыта прошлого играет так называемое «контейнирование» — принятие чувств ребенка и помощь ему в том, чтобы справиться с ними. Суть этого действия состоит в следующих шагах:

1. Ребенок «отдает» родителю непереносимое — выражает негативные чувства плачем, криком, истерикой или любым другим способом.
2. Родитель принимает чувства ребенка из взрослой позиции, не разрушаясь.
3. Родитель пытается понять причину переживаний ребенка, чтобы придумать способ помощи.

4. Родитель помогает ребенку.
5. Родитель формулирует происходящее словами — выражает за ребенка его эмоции и озвучивает то, что планируется сделать, чтобы помочь.
6. Ребенок успокаивается и понимает, что непереносимое состояние можно изменить.
7. Ребенок постепенно приобретает знания, как с этими состояниями справляться без помощи родителя.

Многие способы регуляции состояния ребенка лежат именно в области «телесно ориентированной терапии». Отчасти мы раскрывали этот вопрос, когда говорили о преодолении сенсорной депривации в Уроке 13. Напомним, что любые размеренные действия работают на регуляцию нервной системы — прогулка с ребенком, качание на качелях или на руках, пробежка, физические упражнения по желанию (приседания, подтягивания и так далее — в зависимости от возраста и возможностей ребенка). Такие способы не должны навязываться, а только бережно предлагаться и выполняться вместе с приемным родителем или при его внимательном участии. Некоторым детям помогает справиться с негативными эмоциями вода — например, умывание, душ, ванна, бассейн и так далее. Но тут нужно быть максимально осторожными — **у некоторых приемных детей есть негативный опыт контакта с водой, и они боятся ее** (например, в неблагополучной родной семье или в учреждении для сирот их подмывали холодной водой, купали в слишком горячей воде и так далее), тогда придется постепенно налаживать контакт с этим способом регуляции.

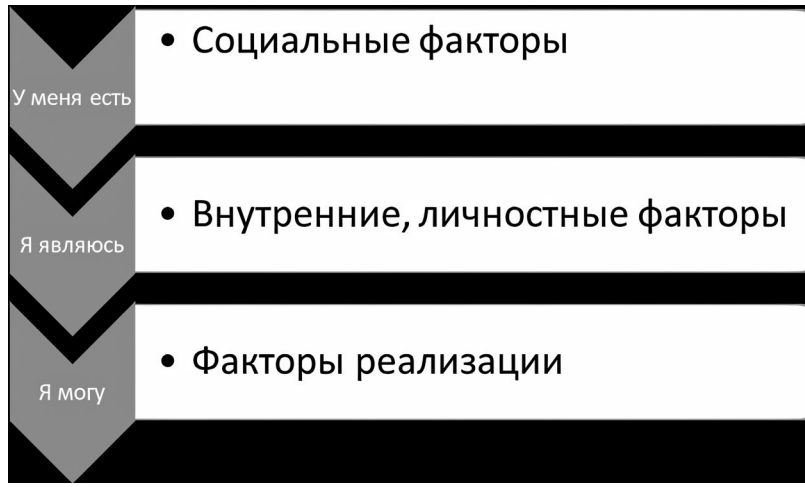
Как быть устойчивым и развивать устойчивость у приемного ребенка?

Одним из лучших инструментов терапии приемного ребенка в семье становится помощь ему в развитии устойчивости, но для этого взрослому самому необходимо быть достаточно устойчивым и только из этой позиции развивать эту устойчивость у ребенка.

Устойчивость, как считала известный ученый Эдит Гротберг, — это «универсальная способность, которая позволяет че-

ловеку, группе или обществу предотвратить, минимизировать или свести на нет пагубные последствия трудной ситуации».

Модель факторов устойчивости Эдит Гротберг (исследования проводились на детях и их семьях) схематично выглядит так:

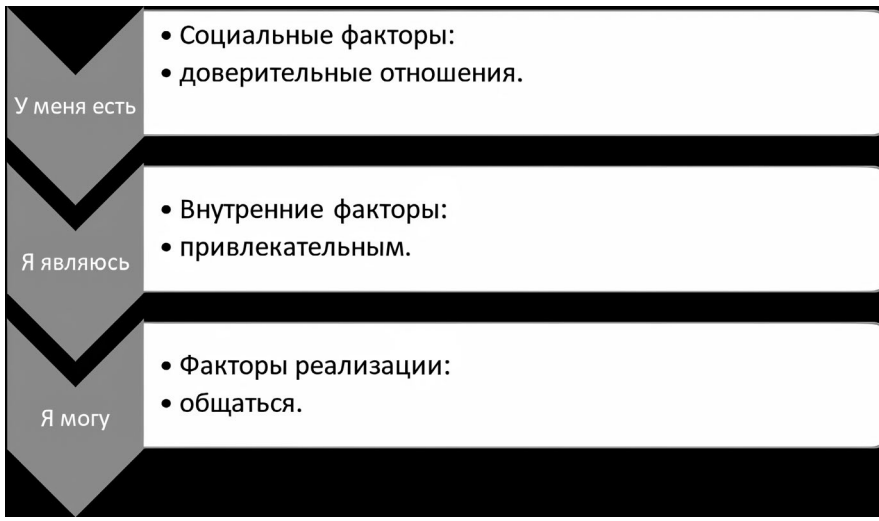


Мы видим три взаимосвязанных группы факторов. При этом очень важно, чтобы все, что мы предлагаем ребенку, было согласовано с ним и принято им. Ребенок изначально должен понимать, что эти факторы имеют прямое отношение к нему, они ему доступны. Иначе мы окажемся в ситуации, когда мы «создали все условия», но ребенок не воспринимает их как собственные возможности развития, и продвижения не происходит.

Факторы должны быть доступны и поняты самим ребенком, чтобы он воспринимал их как возможности для помощи и изменения. Полнота и целостность достигаются не за счет того, что прорабатываются все факторы, а за счет того, что **отбираются те из них, которые имеют приоритетное значение для развития данного конкретного ребенка в данный конкретный момент.** Таким образом, полноценная и максимально эффективная помощь будет только тогда, когда взрослый поймет, какие потребности «западают» у ребенка. Только после этого можно расставлять приоритеты — что в первую очередь будет способствовать снижению и устранению негативных последствий прежнего опыта.

Давайте рассмотрим все факторы подробнее, чтобы понять, как эта система может работать в приемной семье.

Первую группу факторов назовем условно «Я И МОЙ ВЗРОСЛЫЙ».



Для развития ребенка необходимо приоритетно установить доверительные отношения со взрослым, который формирует ситуацию развития, иначе ее возможности не будут «взяты» ребенком. Положительные доверительные отношения формируют у ребенка осознание своей привлекательности, возможности открыться, показать себя и быть принятым. А это, в свою очередь, снижает стресс, тревогу. Эти же факторы лежат в основе умения ребенка общаться с другими людьми, постепенно — не сразу, конечно, — устанавливать доверительные, дружеские отношения.

В истории Светланы и Ани, с которой мы начали Урок, видно, что у приемного ребенка было сформировано глубокое недоверие ко взрослым вследствие множественных потерь. Ребенок с опытом тяжелых предательств делает о себе вывод: «Я плохой», «Я никому не нужен». Эти установки запускают психические особенности, а порой даже заболевания. Аня была лишена сил, ее состояние не поддавалось коррекции до тех пор, пока не начали появляться зачатки доверия к приемной маме. Для того чтобы ребенок поверил в «надежность» и «выносливость» своего значимого взрослого, Светлане понадобилось не только постоянно проявлять заботу, доброжелательность, но и научиться ставить разумные границы, ограничения.

Вторая группа факторов, назовем их условно «Я и мой дом».

Для развития ребенка необходимо, чтобы его жизнь была упорядочена. Чтобы существовали узнаваемые и исполняемые правила, чтобы они повторялись, чтобы ситуация была знакомой и за счет этого — безопасной. **Причем важно, чтобы порядок был понят и принят самим ребенком.** Наличие правил и норм помогает ребенку быть активным в ситуации, управлять ею, проявлять активность, выражать отношение. **Быть деятельно любящим.** Соответственно, так у него возникает новый навык решения проблем.

Как это работает в жизни, мы видим на примере Светланы и ее приемной дочки Ани — сначала Светлана создала надежные отношения с ребенком, доказала, что она достаточно «сильна» и «выносliва», чтобы оставаться рядом с Аней всегда, а далее уже предложила девочке недостающую ей возможность стать «деятельно любящей». В случае наших героев таким способом оказалось общение приемного подростка с домашним животным и уход за ним. В каждой семье с каждым ребенком это будет какой-то свой способ — важно его найти, наблюдая за потребностями и интересами ребенка.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Месяца через два после того, как я забрала Аню, я разрешила ей завести котенка. Мы договорились о правилах, Аня стала ухаживать за ним. Постепенно через эту любовь удалось выбрать колледж и начать путь к профессии ветеринара.

А Ксюша буквально через месяц после возвращения на родной и понятный ей Сахалин мне позвонила. У нее уже был куплен билет в Москву на 28 декабря, она пообещала прилететь к нам, чтобы вместе с нами встретить Новый год. И вот Ксюша говорит: «Мама, у меня две новости. Первая — я поменяла билет на 28 ноября, и теперь я прилечу на месяц раньше. Вторая — я возвращаюсь насовсем». Передать не могу, как я была рада! Ксюша вернулась, и вновь встал вопрос об учебе: до этого она училась в колледже на закройщицу, после переезда в Холмск пошла на повара. Но все это было не ее. И мы стали разговаривать о будущем. Думали, что и как, где ей будет хорошо. С учетом особенностей важно было выбрать такое место работы, где в Ксюшу, условно говоря, не тыкали бы пальцем. Поэтому мысли были о работе с малышами и еще о медицине. Сходили на день открытых дверей в педагогический колледж, потом в медицинский. И Ксюша выбрала профессию медсестры. На этот раз уже училась платно, а параллельно с учебой устроилась в хорошую поликлинику санитаркой.

В день вручения диплома в колледже Ксюша настояла на том, чтобы я приехала туда. Она сказала: «Если бы не ты, ничего бы этого не было». Когда я вернулась домой, курьер привез мне 50 красных роз. Как оказалось, от Ксюши. В этот момент я уже не выдержала, расплакалась от счастья.

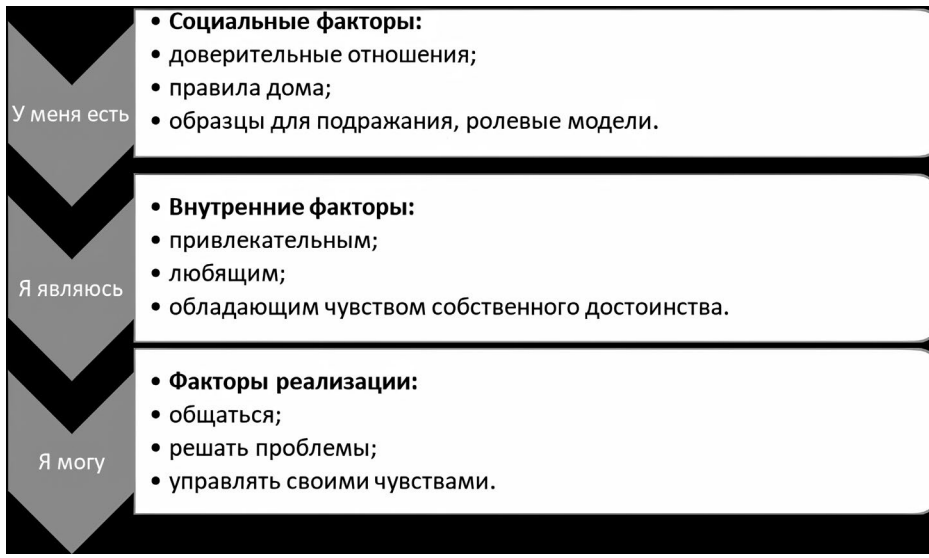
Сейчас Ксюша работает медсестрой в эндоскопии — в той частной поликлинике, где трудилась во время учебы. Скоро квартира в Холмске перейдет из социального найма в ее собственность. Ксюша планирует продать ее, взять кредит и купить жилье в Новой Москве. Она очень изменилась — стала уверенной в себе, перестала стесняться. Раньше носила темные очки, на работе не снимала медицинскую маску. А теперь внезапно обнаружила, что уже может обойтись без всего этого. Медицинские вопросы мы продолжаем решать, предстоит ее лазерная коррекция. Кстати, глядя на преображение дочери, ее родной отец перестал пить и устроился водителем в аэропорт в Южно-Сахалинске. Я такого не ожидала, но на лазер Ксюше деньги дал именно он. У мамы, к сожалению, без перемен — она по-прежнему сильно пьет.

Мы с Ксюшей много говорим на духовные темы. Она пользуется каждой возможностью побыть со мной наедине, чтобы пообщаться. Как бы ни устала после работы, находит для этого силы. Мы разговариваем о том, как важно быть благодарными за подаренную жизнь и за то, что у каждого из нас есть, несмотря на трудности и прежние лишения. У Ксюши нет обиды на маму.

Аня тоже справилась с болью прошлого. Сейчас она уже получила квартиру, работает и даже вышла замуж. Временами ей все еще бывает трудно, случаются конфликты с близкими людьми, но я по-прежнему с ней рядом и никуда не денусь.

Как бы ни было трудно в жизни, семья всегда поддерживает и придает сил. Казалось бы, я сама хотела помочь и поэтому приняла в свою семью Аню и Ксюшу, но и они для меня тоже стали ресурсом. Они постепенно нашли себя и стараются, по мере своих сил, нести в мир добро. Думаю, невозможно быть по-настоящему счастливым человеком, если никому в жизни не помогаешь. Только когда видишь, как на твоих глазах прорастает добро, как искалеченный прежней жизнью ребенок расправляет свои крылья, можно познать настоящее счастье».

Третью группу факторов назовем условно «Я ХОЧУ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА ВЗРОСЛОГО».

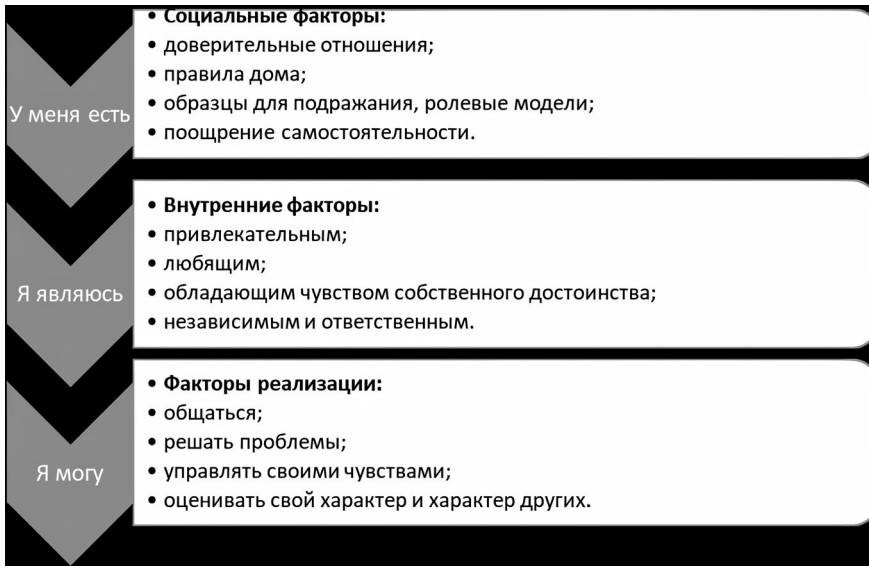


Здесь опять же важно, чтобы **ролевые модели были привлекательны для ребенка, чтобы он хотел нам подражать.** Возможность идентифицироваться со значимым взрослым (быть похожим на него) помогает ребенку ощутить собственное достоинство и значимость.

Из истории Светланы мы видим, как старшая приемная дочь Ксения «тянется» за приемной мамой, следует за ней в духовных принципах, в правилах жизни. Постепенно и Аня, которая оказалась в период адаптации гораздо большим «вызовом» для Светланы, чем Ксения, находит в своем значимом взрослом опору и следует за ним в базовых принципах жизни.

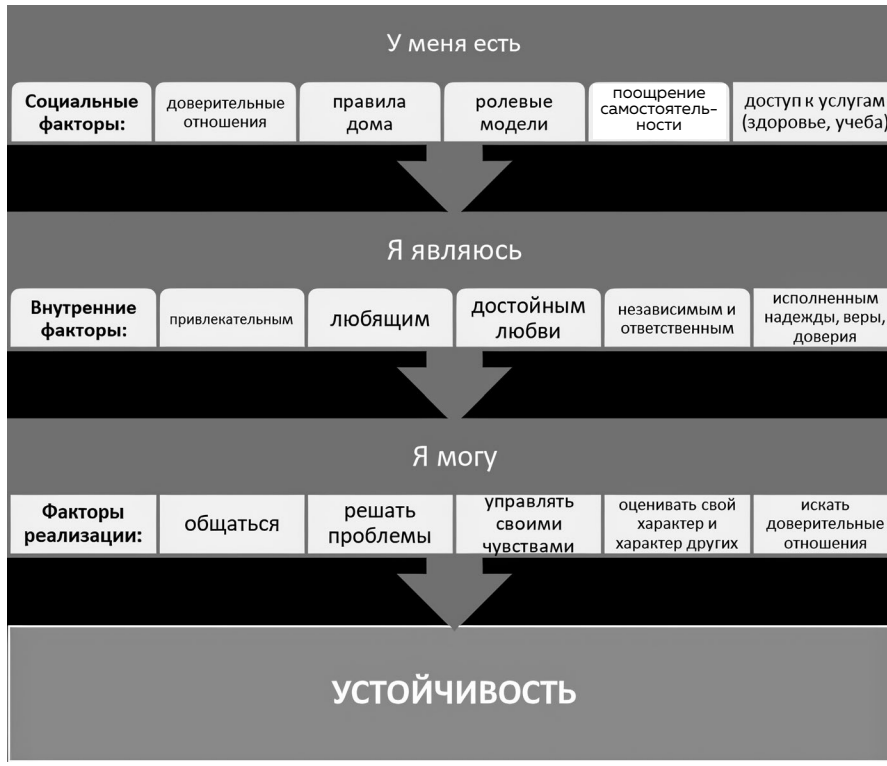
На примере семьи Светланы выявляется неожиданный контраст в воспитании приемного ребенка с особенностями здоровья вследствие тяжелой детской травмы (Ксения) и воспитания приемного ребенка условно здорового физически (Аня). Практика приемных семей нередко говорит о том, что **медицинские диагнозы не определяют всего течения адаптации и уровня сложности реабилитации ребенка в семье.** Для Светланы 24 операции, через которые они прошли с Ксенией, оказались куда более реализуемым путем, чем те усилия, которые потребовались для психологического восстановления и реабилитации младшей приемной дочери Ани.

Четвертую группу факторов мы назовем условно «Я ОСВАИВАЮ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР».



Приемным родителям необходимо создать особое поле, поощряющее освоение приемным ребенком окружающего мира, и предоставляющее такие возможности. Маленький ребенок, ребенок с негативным детским опытом, с опытом депривации и психологических травм, ребенок с ограниченными возможностями здоровья не может обеспечить себе подобного разнообразия и автономности. Опыт освоения нового вместе со значимым взрослым дает ему постепенно ощущение собственной автономии и своих возможностей.

Пятую группу факторов назовем условно «Я МОГУ НАДЕЯТЬСЯ НА ПОМОЩЬ».



Постепенно, следуя этой схеме, мы рождаем в ребенке утраченную способность доверять себе самому, доверять нам, его значимым взрослым, и доверять окружающему его миру. Как мы видим из анализа модели факторов Гротберг, это отнюдь не простой и не быстрый путь. Доверие не возвращается только по нашему желанию — за достижениями приемной семьи стоит большая работа по формированию надежной и безопасной привязанности с приемным ребенком.

Ребенок, успешно прошедший реабилитацию в приемной семье, начинает ощущать доброжелательность мира вокруг. Ему перестают везде и всюду «мерещиться» опасности, угрозы, он больше не ждет предательства и не испытывает тревогу, страх. Из этого нового мироощущения постепенно и рождается жизнестойкость.

Несмотря на то что модель Гротберг описывает условия и факторы устойчивости, многие из которых создаются извне (взрос-

лыми), в ней отчетливо проговаривается и тот факт, что сам приемный ребенок всегда выступает как субъект, и только в этом случае реабилитация имеет нужный эффект. В отечественных подходах также наблюдается эта тенденция: например, Р. М. Матвейко употреблял не понятие «реабилитируемый», а понятие «реабилитант» (то есть субъект реабилитации, принимающий в ней активное участие, а не просто объект реабилитирующего воздействия).

Ни одна приемная семья не в состоянии изменить приемного ребенка или заставить его меняться, но мы можем создавать благоприятные условия и реабилитационную среду, в которой ребенок захочет меняться к лучшему сам.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Рассказывает Сабина Исмаилова, приемная мама:

«Саша родился и рос в неблагополучной семье. Когда ему было 7 лет, родную маму лишили родительских прав. У мальчика стоял диагноз «двусторонняя сенсоневральная тугоухость четвертой степени», однако в череде перемещений из одного сиротского учреждения в другое эта информация то ли затерялась, то ли на нее не обратили внимания. Когда Саша оказался на психолого-медико-педагогической комиссии и не смог по причине глухоты понять, что говорили ему специалисты, в медицинской карте ребенка появились страшные записи: «алалия», «задержка психического развития на фоне расстройства рецептивной речи». Для ребенка-сироты это приговор: он признается «необучаемым» и в будущем «недееспособным».

Каждый год психические диагнозы в карте Саши утяжелялись, а вот про тугоухость ребенка по-прежнему не было ни слова. Потом Саша попал в психиатрическую больницу — толкнул уборщицу, которая ударила его шваброй. Женщина неудачно упала, сломала палец, а Сашу «наказали психушкой». Оттуда с еще большим букетом психических диагнозов он попал в детский дом-интернат для детей с умственной отсталостью. И там тоже за 7 лет никто не заподозрил у ребенка тугоухости. Только в 17 лет на внеочередной диспансеризации лор обнаружил, что ребенок глухой.

Благотворительный фонд, в котором я тогда работала, привез Сашу в Москву на перепроверку диагноза и для лечения зубов. У него не было ни одного здорового зуба — это типичная ситуация для детей, которые долго живут в учреждениях, зубы разрушаются из-за стресса. На обследовании диагноз «двусторонняя сенсоневральная тугоухость четвертой степени» подтвер-

дился. Стало ясно, что ребенку, который не мог развивать речь по причине тугоухости, ошибочно поставили такое количество психических диагнозов, которые должны были перечеркнуть всю его будущую жизнь. Известный ученый Эмилия Леонгард, к которой мы привезли Сашу для осмотра, подтвердила, что нарушение речи — это лишь один из симптомов основного диагноза, тугоухости. Необходимо скорректировать тугоухость, и речь будет развиваться.

Сложно себе представить, какой глубины сенсорная депривация образовалась у ребенка лишь потому, что им столько лет не интересовался по-настоящему ни один человек. Не было взрослого, который взял бы на себя ответственность за мальчика, хотя при других условиях он мог бы учиться в обычной школе, рассчитывать на усыновление и на жизнь самого обыкновенного ребенка, а не глубокого инвалида с перспективой закончить свою жизнь в ПНИ. Когда я все это осознала, то поняла, что не смогу отправить Сашу обратно в интернат. Мы с мужем не готовились к усыновлению, не собирались становиться приемными родителями — у нас подрастали двое родных сыновей, — но приняли 17-летнего Сашу в свою семью.

Слуховой аппарат, занятия с сурдологом, личное внимание взрослых — все это наконец появилось в его жизни. Мы прошли экспертизу в Москве — нейропсихолога, клинического психолога, психиатра в Научном центре психического здоровья. Все задания, которые давали специалисты, Саша с легкостью выполнял. Психиатрические диагнозы сняли.

Когда Саша стал жить с нами, мне пришлось уволиться — я очень много времени проводила с ним, занималась его реабилитацией. Наблюдала, разговаривала, общалась. И окончательно убедилась в том, что никакой агрессии, никакой тяжелой психиатрии, о которой писали в его медицинской карте, не было. Была естественная реакция ребенка на страх и тревогу. Я стала учить Сашу справляться с негативными эмоциями. В качестве инструмента управления гневом ему подошли физические нагрузки: он полюбил футбол, фитнес, кроссфит, стал самостоятельно ездить на тренировки, постепенно начал выигрывать кубки и медали в этих видах спорта.

Саша очень ласковый, доброжелательный, и ему нужно внимание. Первое время в семье он никак не мог переключиться с роли «младшего сотрудника интерната», который все контролирует и следит за порядком, на роль ребенка в нашей семье. Я ему говорила: «Не надо тебе это делать, тебе надо играть». Он удивлялся: «Как это?!» Я учила, мы играли, читали, развлекались все вместе — малыши, Саша и я. Постепенно Саша с нашей помощью начал довольно внятно говорить, выучил огромное количество слов, хотя поначалу мог произносить только 10–15, и то неразборчиво. Он научился читать и писать, адаптировался в городе, поступил в колледж.

Стоило создать для ребенка благоприятную среду, как он начал шагать вперед семимильными шагами. Саша оказался потрясающим сыном. И главные трудности у меня были не с ним, а с защитой его интересов. Мне приходилось порой вести себя очень жестко с чиновниками от медицины, чтобы они адекватно делали свою работу, а не ломали ребенку жизнь.

Конечно, и Саша порой заставлял меня понервничать, выводил из себя. Поначалу он все время говорил: «Я дурак, у меня ничего не получится». Мне приходилось миллион раз ему возражать: «Ты не дурак». Но он на этом не успокаивался: «Откуда ты знаешь?» Я ему тогда: «У меня документы есть! Тебя медицинская экспертиза признала умным!» Это звучало в нашем доме как заезженная пластинка, сто раз на дню. Были и такие разговоры: «Я не такой, как вы, я плохой». Мы с мужем подолгу объясняли ему: «Саша, ты не плохой, просто в твоей жизни было так много плохого, что оно сейчас потихоньку выходит». К счастью, он нам поверил. И поверил в себя.

Саша окончил два колледжа — получил профессию живописца и повара. Сейчас он работает в кафе быстрого питания, но я уверена, что это временная ступень в карьере. Думаю, со временем Саша перейдет на полноценную работу повара — он невероятно вкусно готовит и потрясающе красиво оформляет подачу. Настоящий художник. Мы не без труда, но доказали его дееспособность, и очень скоро Саша получит квартиру. Ему больше не грозит пожизненное заключение в ПНИ. У нашего сына вся жизнь теперь впереди».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Ключевое условие реабилитации ребенка, прошедшего через опыт сиротства, состоит в значимых взрослых, которые приняли его безусловно и встали на его защиту. Приемные родители способны реабилитировать ребенка в семье, помочь ему преодолеть дефициты прошлого и стать по-настоящему счастливым.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги

- *Машкова Д. В.* Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
- *Чен Э.* Теория привязанности. Эффективные практики, которые могут помочь построить прочные отношения с близкими и пар-

тнером / Энни Чен; перевод с английского Кротова Е. — М.: Бомбора, 2021. — 176 с.
- *Борба М.* Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни / пер. с франц. Екатерины Петровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 320 с.

Список используемой научной литературы

- *Лангеймер Й., Матейчек З.* Психическая депривация в детском возрасте. — Прага: Авиценум, 1984. — 334 с.
- *Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи [Текст]: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач; Российская акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Ин-т психологии РАН, 2016. — 458 с.
- Психологическая устойчивость в контексте реабилитации / конспект лекции Щербаковой Анны Михайловны о психологической устойчивости в контексте реабилитации. [Электронный ресурс] — URL: http://univertv.ru
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 л.
- *Райкрофт Ч.* Критический словарь психоанализа. — СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1995. — 288 с.
- *Ребер А.* Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер; [Пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева]. — М.: Вече: АСТ, 2000. — 22 см.
- *Рюгаард Нильс П.* Дети с нарушением привязанности / М.: Семья каждому ребенку, 2018. — 312 с.
- *Селани Дэвид П.* Иллюзия любви: почему женщина возвращается к своему обидчику / Дэвид П. Селани; пер. с англ. И. А. Писаренко. — М.: Независимая фирма «Класс», 2013. — 262, [1] с.; 21 см.
- *Хеллер Д. П.* Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / пер. с англ. Михадине Е. — М.: АСТ, 2022. — 320 с.

ЗАДАНИЕ 1. «РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО»

Цель задания: проанализировать становление семьи как реабилитационного пространства для ребенка.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Сабины Исмаиловой (пример из жизни). Запишите, какие ресурсы и качества приемной семьи помогли ей стать реабилитационным пространством для Саши?

2. Пожалуйста, выпишите ниже действия приемной мамы Сабины, которые можно отнести к реабилитирующим?

3. Пожалуйста, выпишите ниже слова приемных родителей, которые помогали Саше поверить в себя?

4. Сделайте свои выводы об условиях успешной реабилитации в приемной семье приемного ребенка и поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Письмо будущему ребенку»

Цель задания: осознать уровень своей готовности к созданию в семье реабилитационного пространства для приемного ребенка.

1. Пожалуйста, напишите на отдельном листе бумаги письмо вашему будущему приемному ребенку. Напишите, как сильно вы его ждете, как готовитесь к его приходу в вашу семью, какие шаги предпринимаете сейчас и что обязательно сделаете, когда он уже окажется в вашем доме. Поблагодарите будущего приемного ребенка за то, что он в этом мире есть, и отдельно — за то, что он ждал вас и выбрал своими приемными родителемя именно вас.

2. Перечитайте письмо. Запишите чувства, которые вы испытывали при написании и которые испытываете сейчас, читая его.

3. Обсудите свою готовность к приходу приемного ребенка в вашу семью и свои чувства с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ВПЕРЕД, В СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ!»

Цель задания: создать видение благополучного будущего по итогам реабилитации приемных детей и зафиксировать его.

1. Опишите подробно, какой будет ваша семья с приемным ребенком/приемными детьми через 5 лет? Сколько человек будет в семье, где и как вы будете жить?

2. Опишите те трудности, которые, скорее всего, возникнут в вашей семье после принятия детей, и те положительные качества, значимые ресурсы вашей семьи, которые помогут эти трудности решить.

3. Опишите отношения внутри вашей семьи через 5 лет. Опишите вашу роль и роль вашего супруга в их формировании. Поблагодарите себя за усердную работу над будущим благополучием своих приемных детей уже сейчас! Обсудите предполагаемый путь вашей семьи как реабилитирующей среды для приемного ребенка/приемных детей со своим Напарником.

МОДУЛЬ 2

Медицинский

Урок 23

Какими бывают особенности здоровья детей-сирот?

Особенности медицинского состояния приемного ребенка. Особенности раннего развития детей и влияние на формирование психологических и психиатрических заболеваний. Влияние среды на формирование личности ребенка. Психические расстройства и особенности их формирования и развития у приемных детей. Ранние признаки и «тревожные звоночки», требующие особого внимания. Наиболее часто встречающиеся заболевания. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рассказывает Андрей, приемный отец:

«Наша история началась с того, что у нас с женой не было родных детей. Хотя все предпосылки к тому, чтобы они появились, вроде присутствовали. Мы были давно женаты, здоровы, не предохранялись. Честно говоря, в какой-то момент мы решили, что дольше жить без детей просто нет смысла. И тогда решили, что по возрасту уже, видимо, родных детей не будет, надо брать приемных. Мне было 40 лет, жене 36. Мы начали заниматься ремонтом квартиры и параллельно готовились к усыновлению. В то время еще только появились и были широко разрекламированы первые школы приемных родителей. Обучение пока не сделали обязательным, но можно было пойти поучиться по желанию. Отлично помню, что весной мы начали ремонт, а с лета стали ходить на курсы приемных родителей. И то лето для меня лично стало прозрением. До этого я вообще не представлял себе проблем детей-сирот. Все, что услышал о депривации, стало шоком. И не из-за того, что нашей се-

мье предстояло так много трудностей, а просто потому, что раньше я столько лет жил и ничего этого не знал. От одной этой мысли становилось страшно.

После школы приемных родителей мы прошли в одном благотворительном фонде целый комплекс семинаров для волонтеров и приемных родителей — это было уже сверх школы приемных родителей, своего рода повышение квалификации. И вот однажды Надежда поехала как волонтер в Дом ребенка и там как раз присмотрела наших ребят. Нужно сказать, заранее мы не могли определиться, кого искать — девочку или мальчика. Не потому, что кто-то хотел девочку, а кто-то мальчика. Просто никто ни в том, ни в другом случае не стал бы возражать. И для нас в доме ребенка нашелся выход — Надежда встретила там брата с сестрой. Девочка была младше, мальчик постарше, и у него была ВИЧ-инфекция и гепатит С. Этот нюанс и мешал ребятам найти усыновителей. Детей не разделяли, хотя на девочку постоянно находились претенденты. Нашей первой реакцией тоже был страх перед ВИЧ.

Но за одну ночь чтения информации на форумах в интернете мы во всем разобрались и избавились от тревог, связанных с ВИЧ и гепатитом С. Поняли, что с этим вовсе не так страшно жить, это не опасно для других членов семьи, необходимо только соблюдать определенный режим.

Когда мы их забирали, мальчику почти исполнилось 3 года, а девочке было 1,5. Она плохо развивалась в доме ребенка, поздно начала ходить, потому что была в группе вместе с тяжелыми детьми — у многих был синдром Дауна, гидроцефалия, а она была здорова. Только родилась 7-месячной от передозировки мамы, и у нее в первые дни жизни был тяжелый выход из наркотического состояния. Она месяц лежала в больнице, а в три месяца была изъята с братом из семьи. И вот эти раскачивания, о которых мы узнали в школе приемных родителей, у обоих присутствовали в таком виде, что ничего подобного я раньше себе даже не мог представить. Я хоть и подготовленный был, но при виде такого у меня волосы вставали дыбом. Ребенок стоял на карачках и, раскачиваясь, изо всех сил бился головой о спинку кровати».

Вопросы, связанные со здоровьем детей-сирот, вызывают немало тревог у кандидатов в приемные родители. И это объяснимо — если мы заранее не знаем, с чем столкнемся в своей семье, то и не сможем быть готовыми к предстоящим медицинским задачам: не найдем заблаговременно подходящих по профилю врачей, не изучим медицинских центров, которые смогут оказать помощь нашему приемному ребенку, не поймем, каких финансовых и прочих ресурсов потребует лечение и реабилитация.

Кроме того, различные диагнозы окружены в обществе огромным количеством мифов и стереотипов. Возьмем в пример ВИЧ, который нередко препятствует семейному устройству детей, поскольку кандидаты боятся за себя, за своих родных детей и путают этот диагноз со СПИДом. Еще буквально несколько десятков лет назад даже медицинский персонал был плохо осведомлен о ВИЧ — детей-сирот с этим диагнозом держали в закрытых боксах, не брали на руки, прикасались к ним только в перчатках. Подобное обращение приводило к тому, что дети становились жертвами невероятно тяжелой психической депривации. На реабилитацию этого состояния в приемных семьях уходило потом гораздо больше сил и энергии, чем на терапию основного заболевания — ВИЧ.

К счастью, эти времена прошли. Сегодня дети с ВИЧ живут вместе с другими детьми в учреждениях, они получают терапию (лекарства в нашей стране предоставляются бесплатно). Есть благотворительные фонды, которые помогают детям и семьям, столкнувшимся именно с ВИЧ, и в обновленной программе школ приемных родителей предусмотрен дополнительный модуль подготовки кандидатов в приемные родители, который помогает разобраться в особенностях этого заболевания. Но если кандидаты в приемные родители никогда не интересовались диагнозом, мало знают об особенностях воспитания ребенка с ВИЧ, то и нужных знаний, умений, навыков не сформируется.

Что же нам делать в части медицинских вопросов в процессе подготовки к принятию детей? Во-первых, **получить объективную и адекватную информацию о заболеваниях, с которыми мы можем столкнуться в процессе поиска ребенка.** При необходимости проконсультироваться со специалистами, не стесняясь задавать вопросы. После этого взвесить возможности и ресурсы своей семьи. Во-вторых, при реальном соприкосновении с пугающими нас диагнозами в медицинской карте потенциального приемного ребенка — знакомство с документами должно происходить до личной встречи с самим ребенком — **обратиться к врачам за более подробной консультацией** и по возможности провести независимое медицинское обследование ребенка, чтобы уточнить диагнозы. К сожалению, случаи гипердиагностики (ошибочно поставленный диагноз) и гиподиагностики (не выявленный диагноз) в сиротских учреждениях не являются редкостью до сих пор.

Кандидаты в приемные родители имеют право провести независимое медицинское обследование ребенка в медицинском учреждении, которое имеет лицензию на данный вид деятельности. О такой возможности необходимо договориться с руководителем учреждения для сирот, в котором находится ребенок. Обследование проводится при сопровождении представителя учреждения — он принимает на себя всю ответственность за ребенка. Возможно, это поможет понять, к какой ситуации в части здоровья ребенка предстоит подготовиться в семье.

Однако чаще всего эта дополнительная мера тоже не проясняет ситуацию полностью. Многие вопросы начнут вставать уже после принятия ребенка в семью.

Важно помнить о том, что, принимая ребенка в свою семью, мы не можем получить никаких четких гарантий относительно его будущего здоровья. Важно быть готовыми к возможным трудностям и иметь в своей семье ресурс для решения медицинских задач.

Наиболее частыми следствиями психологических травм, депривации, длительного (более 6 месяцев) пребывания в учреждениях становятся всевозможные особенности психического здоровья и развития приемных детей. Поэтому основное внимание уделим им.

Какие причины могут задерживать раннее развитие детей?

Рождаясь, ребенок попадает в незнакомую для него среду, которая определяет формирование его личности.

Потеря родной семьи и материнская депривация приводят к отсутствию чувства безопасности. Как следствие, замедляется развитие и задерживается до тех пор, пока у ребенка не сформируется ощущение защищенности. Возникнуть такое ощущение в сиротском учреждении не может по определению (невозможно сформировать надежную безопасную привязанность со значимым взрослым). Оно постепенно возникает только в заботливой и любящей приемной семье — ребенок получает благоприятную реабилитационную среду, в которой он может развиваться и расти.

В Уроке, посвященном медицинским вопросам, мы разберем причины задержек развития и наиболее часто встречающихся заболеваний детей-сирот.

Итак, какими бывают причины особенностей здоровья приемных детей?

I. Биологические факторы:

1) психические заболевания у одного или обоих родителей;
2) патологии беременности, в том числе токсикозы беременности, нефропатия, эклампсия, угроза выкидыша, внутриутробная гипотрофия, переношенная беременность и другие (действие вредоносного фактора приводит к нарушению механизма созревания органов и их дизонтогенезу, что в дальнейшем способствует формированию измененной реактивности и снижению сопротивляемости);
3) инфекционные заболевания в период беременности; лекарственные интоксикации, в том числе вследствие употребления психотропных препаратов, некоторых видов антибиотиков;
4) употребление алкоголя и наркотиков, табакокурение в период беременности (развитие внутриутробной гипоксии и гипотрофии плода);
5) патологии родов, в том числе кесарево сечение, затяжные или стремительные роды, использование ручного пособия, щипцов, вакуум-экстрактора;
6) наличие врожденных заболеваний, в том числе вследствие поражения генетического материала, например, синдрома Дауна (часто приводящего к формированию выраженной умственной отсталости и нередко к развитию психопатоподобного синдрома), фенилкитонурии (при которой в случае несвоевременной диагностики и лечения также часто развивается выраженная умственная отсталость), врожденный гипотиреоз;
7) тяжело перенесенные вирусные и бактериальные заболевания в раннем постнатальном периоде (ротавирусные инфекции, кишечные инфекции, энцефалиты и другие). В детском возрасте гематоэнцефалический барьер наиболее проницателен и большая часть токсинов свободно его проходит и оказывает токсическое действие на головной мозг.

II. Психологические факторы:

1) материнские стрессы различного генеза в период беременности;
2) позднее прикладывание ребенка к груди;
3) отказ от ребенка;
4) частые, повторяющиеся конфликты в семье, развод родителей;
5) смерть родителей;
6) методы воспитания, в том числе отвергающее, гипер- и гипоопека;
7) низкий социальный уровень семьи;
8) большая семья (больше 4–5 детей) в случаях отсутствия индивидуального внимания каждому ребенку со стороны родителей и возникновения, как следствие, сиблингового соперничества.

У детей, имеющих сочетание двух и более биологических факторов и одного психологического, можно предполагать риск формирования и проявления тех или иных психических расстройств.

Наиболее частым психическим расстройством в раннем возрасте является **невротическое расстройство**. Оно занимает первое место по частоте проявлений у приемных детей. При этом неврозы у детей имеют свою особенность: ни врач, ни родители никогда не увидят развернутую картину, обычно можно заметить лишь отдельные симптомы.

Вот наиболее часто встречающиеся проявления невротических расстройств у приемных детей.

Истерический невроз — возникают жалобы на бессонницу, учащенное сердцебиение, головные боли. Также ребенок говорит, что его тошнит, совсем нет аппетита, в животе возникают спазмы. В некоторых случаях у подростков возникают страхи, напоминающие фобический невроз, депрессивные состояния. Бывает, что дети с истерическим неврозом ощущают себя так, словно у них утеряно собственное «Я», возникает нереальное переживание настоящего и отчужденность. Ребенок как бы приписывает себе симптоматику чужих неврозов, и очень убежденно это демонстрирует. В этом случае не стоит думать, что школьник все нафантазировал, так как подобное поведение не является намеренной ситуацией. Демонстративно жалуются дети именно с таким диагнозом, для них характерно выставление напоказ своих страхов и фобий, так называ-

емых провалов в памяти, потери ощущения собственной личности. Таким подросткам хочется, чтобы окружающие уделяли им больше внимания, потому что они не очень здоровы и нуждаются в особом отношении. Если, несмотря на все усилия ребенка, желаемое внимание не оказывается, то жалобы становятся чаще, и не исключено возникновение новых симптомов. Для детей характерны истерический амофроз (слепота), астазия — абазия (псевдопараличи), привычные обмороки, элективный мутизм, истерическая глухота, нарушения деятельности ЖКТ (частые запоры и диарея), демонстративный лающий кашель и так далее.

Невроз навязчивых состояний — обсессивный невроз у малышей и у младших школьников проявляется в виде навязчивых движений. Они не всегда привлекают внимание как нечто выходящее за пределы нормы. Если это навязчивый тик, то движения при этом непроизвольные. Ребенок подергивает плечами, шмыгает носом, ухмыляется, покашливает. Многие дети морщат лоб. Распространенный симптом — притопывание, хлопанье в ладоши. Движения тикозного типа всегда имеют отношение к эмоциональному напряжению. Они помогают ребенку справиться со своим негативным состоянием, и если он будет их сдерживать, то возбуждение, обусловленное неврозом, усиливается. У малышей часто встречается невроз фобического типа, когда ими постоянно владеет чувство страха: дети боятся испачкать одежду, боятся оказаться в закрытом помещении, их может охватывать паника при виде острой иголки или кнопки. В подростковом возрасте навязчивые страхи меняют свой облик.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На прием к подростковому психиатру пришли приемная мама и девочка 13 лет. Обратились с жалобами на навязчивые действия и мысли. Девочка с подросткового возраста, с 11 лет, начала разделять одежду на ту, которую она может носить только в метро, и ту, которую можно надевать в другие места. Также разделяла кровать на две зоны: «здесь я могу сидеть только в пижаме» и «здесь можно сидеть в одежде». Приходя из школы домой, протирала волосы влажной салфеткой, так как «чувствовала себя грязной». Другие жалобы ребенка звучали так: «Боюсь, что кто-то до меня дотронется», «Если в школе кто-то задевает или толкает, даже совершенно случайно, могу за-

плакать», «От прикосновений других людей мне становится плохо, возникает чувство отвращения». Девочка долго и часто мылась, не могла трогать вещи, людей. В последнее время могла мыться до 6 часов, «пока не появится ощущение чистоты». У нее появилась своя система мытья рук (надо было помыть руки нечетное количество раз), одна рука всегда считалась чистой, а вторая — грязной, вещи из дома брала чистой рукой, а грязной — вещи, которыми пользовалась в школе. С трудом засыпала, подолгу вспоминала, что было в течение дня, появлялась тревога, беспокойство. Обострение состояния произошло при переходе в 8-й класс — там появилось много новых людей, так как классы «переформировали». Первые месяцы чувствовала себя крайне негативно, поскольку «не все понимали, что меня не надо трогать», «иногда специально обнимали, трогали, чтобы получить от меня реакцию раздражения». К концу 8-го класса все уже знали, что «мне неприятно, когда меня трогают». В настоящее время обучается в 9-м классе, не переносит прикосновений людей. К психиатру направил психолог, с которым девочка начала работать год назад. После этого появились новые ритуалы — стала постоянно проверять, закрыта ли дверь, выключен ли свет. Психиатр подобрал медикаментозную терапию. На фоне лечения навязчивости стали значительно меньше. Девочка стала спокойнее относиться к прикосновениям, улучшились ее отношения с приемными родителями.

Астенический невроз (неврастения). При неврастении проявляется астенический синдром. Гиперстенический синдром представляет собой повышение тревожности, появление страхов, чрезмерной раздражительности, возбудимости, сильной несдержанности. При гипостеническом синдроме возникает повышенная утомляемость, вялость, снижение трудоспособности и успеваемости в школе, значительная слабость. Психоастенический синдром может проявляться в значительной обидчивости, подавленности, чрезмерной застенчивости и стеснительности. Истощаемостью, вялостью, замедленностью физических и психических реакций чаще всего характеризуется астенодепрессивный синдром. Также для неврастении характерны нарушение сна, ранние пробуждения, поверхностный сон, тревога при пробуждении. Церебрастенический синдром часто сопровождает все виды астенических нарушений и проявляется в виде частых головных болей, головокружений.

Некоторые из этих симптомов бывают свойственны подростковому возрасту. Однако тогда они появляются именно в пубер-

тат, время от времени и не носят патологического характера. В случае навязчивости описанных выше симптомов, тем более вне подросткового периода, следует обратиться за консультацией к психиатру.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На приеме врача приемная мама с ребенком 9 лет. С момента прихода в семью отмечаются тревожность, повышенная отвлекаемость. В школу пошел с 7 лет, успеваемость невысокая, часто отвлекается, испытывает сложности при решении задач, не всегда понимает условия. При письме может пропускать буквы, эмоционально лабилен. В настоящее время обучается в 3-м классе, домашние задания выполняет с трудом, часто отвлекается на игровую деятельность. В связи с выраженными нарушениями в обучении наблюдается у невролога, получал курсы препаратов. На фоне лечения отмечается скачкообразное развитие в речи, понимании смысла рассказов. Проходил обследование ЭЭГ, УЗДГ сосудов головы и шеи. С раннего возраста испытывает страх темноты, мог быть тревожным, часто приходил к родителям в кровать, сон был беспокойным. На фоне лечения у детского психиатра и после подбора выверенной медикаментозной терапии стал более активным, меньше отвлекается на уроках, легче адаптируется в коллективе, полностью прошли ночные страхи.

Невротические расстройства у приемных детей начинают проявляться, как правило, через несколько месяцев после прихода в приемную семью: когда ребенок начинает расслабляться, чувствовать себя в безопасности — постепенно набирают силу и становятся более явными и яркими по симптоматике. В случае незначительных проявлений важно незамедлительно обратиться к психологу для коррекции состояния и уменьшения тревоги, которая провоцирует развитие и формирование невроза. При более выраженных проявлениях и длительности симптомов необходимо уже участие двух специалистов: психолога и психиатра. Невротические расстройства хорошо поддаются коррекции и часто полностью проходят — особенно если родители поддерживают с ребенком надежные, безопасные отношения и вовремя обращаются за помощью к специалистам.

Среди невротических расстройств часто встречается и такая патология как заикание и запинки в речи. Заикание возникает, как правило, в возрасте от 2 до 5 лет в стадии формирования речевой функции. Заикание развивается по определенным этапам.

Этап преневротического состояния (2–6 лет). На фоне воздействия конфликтных и стрессовых ситуаций в семье или в детском саду возникает судорожное нарушение речи — заикание, которое часто сопровождается тревожностью, нарушением стула, снижением аппетита, протестными реакциями в виде отказа от посещения детского сада и/или общения с кем-либо из близких людей. Заикание носит нестойкий характер и «уходит» в спокойном состоянии ребенка.

Этап существования заикания в виде невротического моносимптома. То есть присутствует только заикание, без остальных симптомов. В структуру невротического состояния входят личностные реакции на дефект речи, такие как страх начать разговор, страх насмешек со стороны сверстников или родителей, отказ от общения. Течение заикания примущественно имеет волнообразный характер — с усилением или ослаблением. На данном этапе заикание носит постоянный характер.

Этап дальнейшего усложнения синдрома с присоединением страхов возникновения заикания.

На любом этапе важно участие невролога, логопеда и психолога. Чаще заикание у приемных детей возникает как невротическая реакция, но также важно не забывать о том, что могут быть неврологические причины развития заикания, которые требуют своевременной коррекции.

Энурез и энкопрез часто встречаются у детей с незрелой центральной нервной системой и очень подвижной психикой. Такие дети часто тревожатся, очень стеснительны, плохо спят, настроение у них изменчивое с преобладанием сниженного, присутствует неуверенность в себе, плаксивость. Энурез и энкопрез провоцируются стрессовыми ситуациями и неудачами. Так же как и заикание, поначалу они носят эпизодический характер и появляются после стрессовых или конфликтных ситуаций. В дальнейшем становятся ежедневными. Эти расстройства требуют участия невролога, психолога и психиатра, так как энурез и энкопрез могут быть следствием более позднего созревания отдельных участков мозга, отвечающих

за контроль физиологических процессов. После коррекции при помощи ноотропных препаратов, как правило, удается купировать эти невротические проявления.

Что известно о депрессивных расстройствах у приемных детей?

На втором месте по встречаемости у приемных детей стоят депрессивные расстройства, которые также имеют свои особенности. Психиатры отмечают, что на практике фактически не встречается классической депрессии у детей и подростков. Как правило, есть лишь один ведущий симптом, который маскирует депрессию.

Депрессия у детей раннего возраста.
У очень маленьких детей (в возрасте до 2–3 лет) депрессия может обнаруживаться такими признаками, как:

1. Замедление психического развития, интеллектуального и речевого роста или затруднение формирования или утрата возрастных достижений (навыков опрятности, коммуникативной речи, манипуляций с предметами, ходьбы, адекватного цикла сон—бодрствование);
2. Постоянно печальное выражение лица, частый плач, избегание контакта глаз;
3. Самоповреждающее поведение (нанесение себе травм, укусов, причинение боли);
4. «Самоуспокаивающее поведение» или стереотипное поведение (сосание пальца, губы, раскачивание перед сном и другое);
5. «Цепляние» за взрослых и «требующее поведение» (детям нужно, чтобы их успокаивали, поддерживали, хвалили) могут чередоваться с апатией и безучастностью.

Уже в этом возрасте у некоторых пациентов выявляются нарушение формирования привязанностей, отказ от своего имени, восприятие родителей как чужих людей, тенденция называть себя в третьем лице и другие проявления. Такой вид депрессии еще называется ананкастным и достаточно часто встречается в первые несколько месяцев у детей, оставленных в социальных учреждениях. При этой

депрессии не требуется назначения медикаментозных препаратов, основной метод лечения — это материнская любовь и забота о малыше.

школьная дезадаптация нередко является проявлением депрессивного расстройства в раннем школьном возрасте.
У приемных детей она чаще связана с постоянным ожиданием неудач, отсутствием одобрения со стороны взрослых (как родителей, так и учителей).

Проявляется в трудностях осмысления и запоминания учебного материала. Дети все больше времени тратят на приготовление домашних заданий, не понимают прочитанного. Много раз пересказав текст урока дома, на другой день не могут вспомнить его у доски, не могут решить простейших задач, путают счет. Начинают плакать, причитать, что все их усилия напрасны, что «все равно будет двойка». Становятся крайне рассеянными, забывают дома тетради, учебники, жалуются на потерю памяти: «совсем глупый(ая) стал(а)», «не умею учиться», «пытаюсь понять и не понимаю». Считают, что учителя недолюбливают их «за тупость», а сверстники презирают, стремятся обидеть, смеются над их плохой успеваемостью. Думают, что они неинтересны, неприятны, им кажется, что даже родители отдают предпочтение другим детям в семье.

Если такие симптомы у вашего ребенка есть, то в первую очередь необходимо обратиться к психологу и помочь ребенку адаптироваться в новом коллективе. Дома стараться не подгонять и не критиковать за ошибки, поддерживать и хвалить за выполнение домашних заданий, выделять то, что получается хорошо.

Если на фоне занятий с психологом состояние не улучшается, то необходима консультация невролога для исключения органических и сосудистых причин снижения успеваемости и консультация психиатра для исключения депрессии.

Маска хулигана — это проявление депрессии в раннем подростковом возрасте.
Появляются грубость, дерзость, злобность, агрессивность, оппозиционность, возбудимость, истеричность, которые сочетаются с отказом от учебы, драками, бродяжничеством, противоправными поступками, зависимым поведением.

Такое поведение носит защитный характер и обусловлено неосознанным стремлением подростка облегчить свое душевное состояние, снять напряжение, в том числе и с помощью приема психостимуляторов, поднимающих настроение и снижающих уровень внутреннего напряжения и выраженность тревоги.

Подростки с психопатоподобной депрессией могут попасть в асоциальную компанию, начать курить, выпивать, пробовать наркотики, хотя истинного удовлетворения это им не приносит.

Если для приемных родителей на первый план выходит изменение поведения подростка, то это чаще всего приводит к тому, что состояние лишь ухудшается — могут даже возникать суицидальные мысли и планы. К сожалению, многие взрослые начинают понимать истинное состояние подростка лишь после совершенной им суицидальной попытки.

Эта маска депрессивного расстройства самая неочевидная. Поэтому при резких изменениях ребенка от послушного, доброго и ранимого до кардинально противоположного важно, не откладывая, получить консультацию и психолога, и психиатра.

Соматическая маска.

Дети часто жалуются на головные боли, головокружения, боли в животе и рассеянные боли в теле, повышение температуры, спровоцированное эмоциональными переживаниями, частые запоры, энкопрез, энурез, ощущение тошноты и рвоту, нарушение сна в виде кошмарных сновидений, частых пробуждений с ощущением страха или тревоги, ранние пробуждения с ощущением усталости и вялости, которые сопровождаются длительно сниженным настроением (более двух недель) и имеющих тенденцию к усилению.

Особенность данной депрессии в том, что преобладают соматические жалобы, которые при многочисленных обследованиях не находят подтверждения. В таких ситуациях за помощью психиатра обращаются достаточно поздно и лечение занимает больше времени и сил у ребенка и приемных родителей. Поэтому важно параллельно исключать соматическую патологию и обращаться за консультацией к психиатру или психологу

Маска Пьеро (слезливая маска).
Дети становятся плаксивыми, капризными, часто жалуются на вялость, сонливость, быструю утомляемость, говорят, что у них нет сил, ничего не хочется делать, тело стало тяжелым, «кажется, что на ногах тяжелые сапоги», «руки свинцовые, тяжелые», выражение лица у ребенка становится маловыразительным, с опущенными уголками рта, появляются синие круги под глазами.

Эта маска самая очевидная. Приемные родители, как правило, сразу обращают внимание на состояние ребенка и незамедлительно обращаются за помощью.

Тревожная маска.
Эта маска часто проявляется в появлении тревожных и страшных сновидений, которые не дают ребенку спать, появляется множество страхов (страх темноты, страх громких звуков, страх оставаться одному, «школьные страхи», когда ребенку сложно отвечать у доски). Страхи сопровождаются плохим настроением, замкнутостью, отказом от игр и общения со сверстниками.

Как видно из примеров, депрессивные расстройства разнообразны в своих проявлениях и выявить депрессию у ребенка достаточно сложно. Раннее обращение к психиатру позволит в короткие сроки стабилизировать состояние ребенка и улучшить процесс его адаптации в приемной семье.

Какими бывают задержки психо-речевого развития приемных детей?

На третьем месте по частоте стоят задержки психо-речевого развития (ЗПР), имеющие различную степень выраженности. Это расстройство возникает у приемных детей в связи с тем, что в сенсорные периоды формирования речи (1,5 года и 3 года) дети лишены полноценного речевого контакта со значимым взрослым. Соответственно, они не получают возможности развивать речь. Также имеют большое значение и медицинские аспекты, задерживающие формирование речи. После коррекции нарушений, препятствующих развитию речи, ребенок быстро догоняет своих сверстников.

Особенностью ЗПР у приемных детей является достаточно быстрый прогресс в развитии речи после устройства в при-

емную семью. Даже до занятий с логопедом или дефектологом у детей усложняется игра, быстрее формируется сюжетная игра, увеличивается активный и пассивный словарный запас. Иногда требуется помощь невролога для назначения препаратов, стимулирующих речевые центры и ускоряющие темпы развития речи, но чаще всего прогресс достигается без медикаментозной терапии.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

«Мы привезли детей домой в самом конце весны. С тех пор у нас в семье 25 мая праздник — День аиста. Празднуем так же, как и День рождения детей. И вот тогда у нас в жизни начался достаточно интересный период. Адаптация в нашем случае была очень жесткой. Во-первых, до этого у нас вообще не было никаких детей, а тут их стало сразу двое. Во-вторых, Егор в свои 3 года практически не разговаривал. Можно было услышать «мама», «алле», «Нина» — это была машина, и еще пару малопонятных слов. А младшая и вовсе ничего не говорила. Мы с детьми заперлись на даче, нам помогла давняя Надина подруга, логопед-дефектолог. Она училась по уникальной методике и работала со слабослышащими детьми. Благодаря ей у нас быстро наметился значительный прогресс, а еще очень выручил ее старший сын, которого она отправила к нам бебиситтером.

Через две недели после того, как мы забрали детей, у Егора развилась какая-то инфекция, и они с Надеждой легли в больницу. В общем, хватало забот. Но обстановка, конечно, помогала: дача, природа, жучки, паучки, большая песочница, своя горка, мама и папа. За лето наладили общение и уже в более спокойном состоянии вернулись осенью в Москву.

У детей — и у Егора, и у Полины — разумеется, стоял диагноз «задержка психо-речевого развития» (ЗПР). Спустя два с половиной года в семье мы этот диагноз сняли. Нет больше ЗПР! Но, конечно, очень многое надо было сделать — в детский сад первый год мы не успевали попасть, да и надо было подтянуться сначала. Надина подруга приезжала в выходные, в будние дни. Лепила с детьми, играла, рисовала — в общем, занималась арт-терапией. Постепенно мы сами успокоились, дети стали увереннее, подросли. Шаг за шагом отказались от памперсов, приобрели другие важные навыки и привычки — в общем, росли и радовали нас.

Тогда мы с женой почему-то подумали, что где двое, там и трое. Надо еще одного брать, если уж мы научились справляться».

Из истории Андрея и Надежды видно, что задержка психо-речевого развития была успешно снята благодаря семейной атмосфере, богатой окружающей среде и дополнительным занятиям творчеством.

Чаще всего именно это и происходит в семьях усыновителей, опекунов и приемных родителей — при создании доброжелательных отношений, формировании надежной, безопасной привязанности дети начинают быстро развиваться и спустя некоторое время «догоняют сверстников». Семьи, как реабилитирующей среды, для ребенка бывает достаточно.

Но изредка задержка речевого развития приемного ребенка является проявлением такого заболевания, как **умственная отсталость** разной степени выраженности. В случае грубой задержки речевого развития и умственной отсталости даже после устранения медицинских причин речь не достигает возрастного уровня, страдает развитие мышления, не происходит усложнения игровой деятельности в раннем возрасте, ребенок достигает «своего потолка речевого и психического развития». Для таких детей важна организация обучения в специальных условиях и по упрощенной школьной программе.

Что необходимо знать приемным родителям о РАС?

На четвертом месте стоят расстройства аутистического спектра и аутизм. Сегодня они все чаще диагностируются на ранних этапах и лучше поддаются медикаментозной и психологической коррекции. Если раньше речь шла о диагностике лишь после трех лет, то сегодня возможностей намного больше. Появились государственные центры, благотворительные организации, частные медицинские учреждения, которые профессионально сопровождают семьи, столкнувшиеся с этим заболеванием.

Для раннего выявления аутизма приемным родителям необходимо обращать внимание на первые тревожные «звоночки».

1. Ребенок фиксирует взгляд на родителях только на короткое время или совсем не смотрит на них. Когда ребенку с аутизмом что-то нужно, он просто берет взрослого за руку и ведет к интересующему предмету, показывая, что надо сделать. Он не пытается выразить свое желание словами.

2. Не плачет, когда мать уходит. Не улыбается и не тянет руки к родителям. Возникает ощущение, что ребенку «все равно», берет его на руки мама или посторонний человек.
3. Задержка в развитии речи сопровождается тем, что к 12 месяцам малыш не «гулит», а использует в речи лишь несколько простых звуков. К возрасту 24 месяца он не произносит простых фраз. Отмечается эхолалия (повторение сложных слов за родителями, но слова быстро исчезают из активного словаря). Задержка речевого развития может быть достаточно серьезной проблемой, так как речь может развиваться крайне медленно или быстро с последующим регрессом в возрасте 1,5 или 3 лет. Или речь может совсем не развиваться.
4. Агрессивность в поведении и в отношении других детей приводит к тому, что с ним никто не хочет играть. Агрессивность у таких детей носит больше защитный характер, так как им очень сложно понять эмоции и поведение других детей.
5. Неадекватные реакции малыша в ответ на внешние раздражители приводят к тому, что звук и свет заставляют его бояться. Ребенок замирает, закрывает уши, глаза или прячется.
6. Отсутствие интереса к обыкновенным игрушкам. Такого ребенка больше заинтересуют провода, веревочки, бытовые приборы, розетки, различные конструкторы. Игровая деятельность также носит специфический характер — игрушки часто выстраиваются в ряд или отбираются только по цвету или размеру, мальчики любят складывать схемы из конструктора. При попытке переставить игрушки, изменить последовательность возникает моментальная реакция в виде крика, плача. У таких детей нет имитации в игре, они не повторяют действия взрослых. Игра носит скорее хаотичный характер.
7. Разборчивость в еде. Часто с младенчества дети плохо берут грудь или бутылочку, отмечается слабый сосательный рефлекс, возникают проблемы с введением прикорма, так как трудно найти тот продукт, который ребенок захочет съесть. Избирательность в еде сохраняется и в дальнейшем.
8. С раннего детства могут отмечаться стереотипные, навязчивые движения в виде раскачивания, хождения по кругу (манежная ходьба), подскоки, подпрыгивания, потряхивание руками в покое и при волнении, повышение тонуса в руках или ногах, стереотипное рисование.

Залогом хорошего прогресса и развития является раннее обращение родителей к специалистам и начало интенсивных занятий с малышом. Развитие детей с аутизмом и РАС является скачкообразным: ребенок сначала набирает пассивный багаж знаний и в критические периоды развития отмечается резкое улучшение состояния, усложнение речи и улучшение социального взаимодействия. Поэтому, даже если родители не видят быстрых результатов, это совсем не означает, что проводимая коррекция бесполезна. Взрослым важно набраться терпения и ежедневно помогать детям преодолевать те трудности, с которыми приходится встречаться.

Одновременно с занятиями с логопедами, психологами, дефектологами необходимо обязательное наблюдение у невролога и психиатра, которые помогут скорректировать эмоциональную лабильность, страхи, агрессию и аутоагрессию, уменьшат проявления стереотипных форм поведения и реакций.

Как проявляют себя шизофрения и биполярные расстройства?

На шестом месте по частоте выявлений у приемных детей стоят шизофрения и биполярные аффективные расстройства.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На прием вместе с приемными родителями пришел подросток 15 лет. Из анамнеза известно, что родная мама страдала биполярным аффективным расстройством. Впервые стал отмечать перепады настроения в течение последних трех лет, обострения отмечались каждую весну и осень, зимой и летом настроение было более ровным. Последней осенью отмечался депрессивный эпизод со сниженным настроением, апатией, бессонницей. В последние несколько недель перепады настроения стали более сильными, отмечался гипоманиакальный эпизод с повышенным настроением: «в голову приходило сразу много идей», «хотелось много сделать». Последние несколько дней перед визитом к врачу отмечалось снижение настроения, апатия: «ничего не хотелось делать», «с трудом вставал с кровати», «быстро терял навыки», «на следующий день мог забыть выученный накануне материал». Смена фаз отмечалась достаточно часто. На фоне лечения у психиатра настроение постепенно стало более ровным, улучшились сон и память, успешно поступил в колледж и в настоящее время продолжает учиться.

Так протекает **биполярное аффективное расстройство**. Особенность данного заболевания в появлении четко очерченных фаз, когда настроение меняется без воздействия внешних факторов. Во время подъема подростки начинают много делать и планировать, практически не спят, у них резко снижается аппетит, речь становится быстрой и нечеткой. В эти периоды улучшается успеваемость в школе, возникает множество новых знакомств, усиливается сексуальность. В периоды депрессии настроение снижается, все запланированные дела бросаются, появляется вялость, сонливость, нет сил даже на ежедневные дела. Такое течение лишает возможности учиться и общаться, в семье из-за частой смены настроения возникают конфликты. По мере течения заболевания фазы становятся более длительными и глубокими. Поэтому важно как можно раньше обратиться к специалисту и стабилизировать настроение.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На приеме девочка-подросток, была принята в семью в возрасте 6 лет. Из анамнеза известно, что родные родители были «странные в поведении». В школе учится с 7 лет, до 7-го класса успеваемость была хорошей. С 7-го класса в снах стало появляться «странное существо», которое постепенно стало визуализироваться, разговаривать и «запрещать говорить о том, что оно есть», стало сложно концентрироваться на уроках, «появилось ощущение присутствия постороннего». С 8-го класса стали отмечаться подергивание щек, глаз, появились навязчивые мысли, постоянно все перепроверяла, нарушился сон, постоянно снилось «странное существо». Потом стали возникать слуховые галлюцинации, путаница в мыслях, периоды пустой головы, стала расцарапывать руки, появилась расплывчатость в мыслях, «в глазах вижу мелькание белых и черных полосок». При общении с людьми испытывает раздражение, при взгляде на людей «они могут оставлять след за собой», «лицо может меняться, становиться страшным», «перестаю чувствовать свое тело». В течение последних нескольких месяцев стали сильно «скакать мысли», «беспокоит тремор рук и ног». При пробуждении часто ощущает «себя уже мертвой и все вокруг нереально». О своем состоянии долго не говорила приемным родителям, так как боялась, что «не поймут и скажут, что все это ерунда».

По результатам беседы и после проведения патопсихологического обследования был выставлен диагноз параноидная шизофрения. На фоне проводимого лечения симптоматика полностью ушла. В настоящее время успешно продолжает учиться и готовиться к поступлению в вуз.

Шизофрения у детей начинается достаточно рано, и уже в раннем возрасте можно заметить отдельные проявления, которые могут насторожить родителей. Например, внезапная, немотивированная утрата приобретенных навыков, упрощение игры, появление необычных страхов, отказ от взаимодействия со сверстниками, изменения цикла сон—бодрствование, жалобы на постоянную усталость, сниженный фон настроения, в подростковом возрасте — ухудшение памяти, снижение успеваемости, отказ от любой деятельности, появление раздражительности, навязчивых мыслей о том, что «кто-то может следить или преследовать», кардинальное изменение поведения с замкнутостью, обрывом социальных контактов, могут также присутствовать галлюцинаторные расстройства.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

На приеме ребенок с мамой. Из анамнеза известно, что патологии у биологических родителей не было выявлено. Взят в семью в возрасте 1 месяца. В возрасте 4 месяцев стали отмечаться нарушение ночного сна и гипотония нижних конечностей. До 2 лет отмечались подобные симптомы, с трудом засыпал, часто плакал. Обращались к неврологу, психиатру, психологу. Раннее моторное развитие по возрасту. Речевое развитие с темповой задержкой, короткая фраза с 4 лет. Проходил в ДДУ ПМПК в связи с задержкой речевого развития. Занимался в логопедической группе, хорошо подготовился к школе. В школе с 7 лет, успеваемость «неровная», отказывался от выполнения домашних заданий, «так как услышал, что выполнять задания необязательно». В течение последних 2 лет стали отмечаться перепады настроения с агрессией, которая возникает внезапно, стали появляться тревожность, страх темноты, однократно «видел двигающегося монстра на стене», при нахождении дома «часто видит выглядывающих монстров из-за угла». После снижения агрессивного поведения отмечается тремор в теле, говорит, что «не могу себя сдержать». В течение длительного времени отказывается от посещения школы, не выходит из дома. Обратились за консультацией для определения тактики лечения. После назначенной терапии вернулся к обучению в школе. В обучении успешен.

При выявлении подобных симптомов у ребенка или подростка нужно срочно обратиться к психиатру, так как шизофрения — это заболевание с нарастающими симптомами и прогрессирующим те-

чением. Чем раньше ребенок начинает получать медикаментозную коррекцию, тем медленней будет развиваться заболевание.

В завершении разговора об особенностях психического здоровья приемных детей важно отметить, что психические заболевания могут развиваться в любом возрасте. У детей с негативным детским опытом риск появления психических расстройств выше, учитывая особенности их рождения и раннего развития.

При этом любые приобретенные психические расстройства корректируются не столько и не только за счет медикаментозной терапии, сколько за счет реабилитационных способностей семьи в сочетании с правильно подобранными лекарствами. Если родные или приемные родители способны принять на себя соответствующие роли мамы и папы, способны создать адекватную семейную систему, благоприятную среду и сформировать надежную безопасную привязанность, шанс у детей на счастливое детство и здоровое развитие будет максимально велик.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«На этот раз мы уже целенаправленно и намеренно собирались принять в семью ребенка с ВИЧ. К тому моменту мы разобрались со всеми особенностями: лекарство ребенку надо давать ежедневно в одно и то же время, раз в три месяца возить на обследования в больницу. Собственно, на этом все.

Правда, есть еще нюансы, связанные с открытием диагноза. Люди в целом не слишком подготовлены, пугаются. Формально диагноз я могу не разглашать даже врачу, если это, например, окулист. Мы не обязаны ставить никого в известность, озвучиваем иногда гепатит С и больше ничего. Пока я никаких проблем не наблюдаю, хотя в прессе часто читаю о том, что дети и их семьи с открытым диагнозом ВИЧ сталкиваются с массой проблем, вплоть до принуждения к перемене местожительства, что дико, на мой взгляд. В садике знают про гепатит, но никаких серьезных проблем в связи с этим нет. Кстати, гепатит, нужно сказать, гораздо более опасен в быту, чем ВИЧ, хотя в основном панический страх вызывает именно последний. Хотя нет случаев заражения ВИЧ в быту — это возможно только при переливании крови или незащищенном сексуальном контакте. Небольшие ранки и кровотечения, царапины и болячки не представляют никакой опасности для окружающих, а достижения по предотвращению ВИЧ за последние годы впечатляют: до 98% матерей рожают при правильной терапии здоровых детей.

В общем, примерно через год после прихода в семью Егора и Полины у нас появился Никита, третий ребенок в семье. Тоже с диагнозом ВИЧ. Ему было всего 1,5 годика, когда мы его забрали. За несколько лет с нами он поправил здоровье, подрос. Сейчас уже очень крепкий в физическом плане и хорошо развит. Втроем наши дети отличная команда — им вместе весело и интересно. На деле оказалось, что все самое сложное было с первыми двумя, а потом мы уже вышли на определенный режим, дети освоились, и в целом наладилась жизнь семьи.

Что я хочу сказать. Система беспощадна, ее влияние на личность ребенка почти невозможно компенсировать, можно его только предотвращать — забирать детей в семью. Что, кстати, и делается. Маленькие дети — редкость для нынешних детских домов. Я рад, что мы с женой тоже приложили к этому руку.

А спустя 3 года, когда мне исполнилось 43 года, а Надежде 39, у нас родился родной сын. Произошла какая-то перестройка организма, и все случилось само собой. Бывает, оказывается, и так! Я не разделяю детей на «своих», «родных» и «неродных», это всегда как-то режет слух. О рожденных в семье в общении с другими людьми говорю «кровные», «родные», о тех, кто был принят в семью, — «приемные». А так они все родные и все абсолютно наши.

Именно этот факт и определяет их жизнь — наша любовь, семья, братья, сестры, интересы, успехи, а не диагнозы, с которыми мы научились справляться».

В последние годы, к счастью, все больше приемных родителей идут по пути глубокого погружения в изучение тех или иных заболеваний, в расширение ресурсов и возможностей собственной семьи для принятия ребенка с особенностями здоровья. В результате такого осознанного подхода все больше детей-сирот, сирот с заболеваниями, которые еще 10 лет назад препятствовали их семейному устройству, находят семью и любовь.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Основной причиной приобретенных психических расстройств детей становятся неадекватные условия жизни, негативный детский опыт и отсутствие надежной привязанности. Лучшие условия для реабилитации — это заботливая любящая семья и грамотная поддержка профильных специалистов.

Список используемой научной литературы

- Детская и подростковая психиатрия: Клинические лекции для профессионалов / Под ред. проф. Ю. С. Шевченко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2017. — 1124 с.
- *Ковалев В. В.* Психиатрия детского возраста: Рук. для врачей / В. В. Ковалев. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1995. — 558, [2] с. : ил.; 21 с.; ISBN 5-225-01186-1 (В пер.) : Б. ц.
- Практическое руководство по детским болезням / [Богомильский М. Р. и др.]; под ред. В. Ф. Коколиной и А. Г. Румянцева. — М.: Медпрактика-М, 2003 — т. 7: Детская и подростковая психиатрия и медицинская психология / под общ. ред. Ю. С. Шевченко, А. Л. Венгера. — 2006. — 547 с.
- *Сухарева Г. Е.* Клинические лекции по психиатрии детского возраста [Текст] / Проф. Г. Е. Сухарева. — М.: Медгиз, 1955–1965. — 3 т.

ЗАДАНИЕ 1. «КАРТА РЕСУРСОВ ПРИЕМНОЙ СЕМЬИ»

Цель задания: проанализировать доступные для приемной семьи медицинские ресурсы.

Пожалуйста, найдите (в своих контактах, через знакомых, в интернете и так далее) и запишите ниже имена и контакты педиатров, с которыми вы планируете консультироваться по вопросам здоровья вашего приемного ребенка в процессе его принятия в семью.

1. Найдите и запишите ниже название и адрес поликлиники, в которой вы планируете наблюдаться с вашим приемным ребенком.

2. Найдите и запишите ниже название и адрес медицинского учреждения, в которое в будущем вы сможете обращаться с приемным ребенком за консультациями детского невролога и психиатра.

3. Найдите и запишите ниже названия фондов и некоммерческих организаций, в которые вы сможете обратиться за помощью, если встанут вопросы здоровья приемного ребенка, которые превысят ресурсы вашей семьи.

4. Обсудите со своим Напарником важность заблаговременного составления карты ресурсов приемной семьи, направленной на решение вопросов здоровья будущего приемного ребенка.

ЗАДАНИЕ 2. «ВОЗМОЖНОСТИ ПРИЕМНОЙ СЕМЬИ»

Цель задания: анализ возможностей и ресурсов приемной семьи.

1. Пожалуйста, подумайте о вероятных заболеваниях приемного ребенка, которые вас чрезмерно пугают. Запишите несколько таких диагнозов. Подумайте и запишите, каких ресурсов вам не хватает для реабилитации ребенка с подобными диагнозами?

2. Подумайте о вероятных заболеваниях приемного ребенка, которых вы не боитесь. Запишите несколько таких диагнозов. Какие ресурсы есть у вашей семьи для реабилитации ребенка с подобными диагнозами?

3. Обсудите с Напарником возможности вашей приемной семьи в принятии ребенка с теми или иными особенностями здоровья.

ЗАДАНИЕ 3. «Особенности ребенка»

Цель задания: проанализировать состояние ребенка и предположить, какие действия следует предпринять приемным родителям.

1. Пожалуйста, внимательно прочитайте начало истории: «Сергей и Татьяна усыновили Степу в 12 месяцев. Мальчик говорил только отдельные слова, свои желания речью выразить не пытался. Играть не умел: вываливал игрушки на пол и быстро терял к ним интерес. Пугался, когда слышал резкие звуки, замирал и закрывал голову руками. Спустя несколько месяцев ситуация не изменилась. Сергей и Татьяна полагали, что особенности поведения Степы связаны с последствиями жизни в доме ребенка и со временем ситуация наладится».

2. Запишите особенности, которые вы заметили в состоянии Степы. В чем, на ваш взгляд, может быть их причина?

3. Пожалуйста, прочитайте продолжение истории: «Прошло полгода жизни в семье. Прогресс в речи Степы все еще не наметился. Он повторял за взрослыми отдельные слова, порой даже сложные, но потом быстро их забывал. На детской площадке не шел на контакт с детьми, если кто-то пытался привлечь его внимание, Степа реагировал агрессивно. Играть он так и не научился — по-прежнему вываливал игрушки на пол и выкладывал их в одному ему понятной последовательности. У Сергея и Татьяны было такое ощущение, что они все еще оставались для Степы чужими людьми: несмотря на все их старания и усилия, мальчик не выделял их как значимых взрослых».

4. Запишите, чем, на ваш взгляд, могли быть вызваны подобные особенности поведения Степы?

5. Каких специалистов на месте приемных родителей Степы вы бы посетили в первую очередь?

6. Подумайте о том, какие дополнительные ресурсы могут понадобиться Сергею и Татьяне для реабилитации Степы? Запишите их и обсудите с Напарником возможности приемной семьи, которая неожиданно для себя столкнулась с заболеванием ребенка.

МОДУЛЬ 3

Социально-юридический

Урок 24

Как оформить усыновление, опеку или приемную семью?

Основы законодательства Российской Федерации об устройстве детей, оставшихся без попечения родителей, на воспитание в семьи граждан. Порядок решения вопросов в части переоформления документов, изменений условий устройства ребенка в семье в случае развода супругов — приемных родителей. Разбор ситуаций.

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Мария и Иван приняли в свою семью Игоря, когда мальчику было 5 лет. Поначалу супруги думали об усыновлении. Но, взвесив все за и против, остановились на форме устройства «приемная семья».

Первым аргументом за стало предусмотренное в этой форме материальное вознаграждение приемным родителям. Деньги небольшие, но рассудили, что лишними они в семье точно не будут. Вторым аргументом за стало сохранение в приемной семье, как и при опеке (попечительстве), прав Игоря на льготы и, главное, на жилое помещение от государства после достижения им 18 лет. Других возможностей обеспечить Игоря жильем у семьи не было, и лишать его этого права Мария с Иваном не считали правильным, да и специалист органов опеки порекомендовала им выбрать форму «приемная семья».

Поначалу еще были опасения о том, что родственники Игоря могут на что-то претендовать, если ребенок не усыновлен, но они быстро рассеялись: родная мама Игоря была лишена родительских прав, а отец в принципе отсутствовал. В свидетельстве о рождении ребенка на месте отца стоял прочерк.

Более 10 лет Игорь рос в семье Марии и Ивана. За это время у ребенка сформировалась с приемными родителями безопасная надежная привязанность.

Игорь стал для супругов «родным», отношения складывались добрые, доверительные. Несмотря на трудности адаптации первых лет, Игорь в итоге успешно реабилитировался в семье. Он хорошо учился в школе, посещал театральную студию, увлекался поэзией. Все это было заслугой его приемных родителей.

Однако, когда Игорю исполнилось 15 лет, отношения с приемными родителями внезапно ухудшились. Парнишка из общительного открытого мальчика превратился вдруг в угрюмого скрытного подростка. Он не хотел идти на контакт с Марией и Иваном, что их очень расстраивало. Практически все время Игорь сидел в своей комнате, а когда приемные родители пытались «вытащить» его куда-то или даже просто с ним поговорить, реагировал агрессивно. «Оставьте меня в покое» было самым мягким из того, что говорил Игорь своим приемным маме и папе.

К счастью, Мария не стала тянуть с обращением за помощью — пришла в орган опеки и попечительства за консультацией. Просила помочь разобраться в происходящем, порекомендовать хорошего психолога.

Для начала Игоря пригласил для личной беседы специалист органа опеки и попечительства. Во время разговора выяснилось, что мальчик уже несколько месяцев общается по телефону со своей родной мамой. Приемным родителям он об этом ничего не говорил из страха, что это может обидеть их и тогда они запретят ему общаться с мамой.

Игорь рассказал, что родная мама не справляется материально с лечением тяжелой болезни его сестры, в отношении которой она не была лишена родительских прав. Ей нужны были деньги. Игорь много думал и в итоге решил помочь своей сестре. Встретившись после занятий в школе со своей родной мамой, он передал ей деньги, подаренные ему приемными родителями на день рождения.

В заключительном Уроке книги-тренажера, посвященном юридическим вопросам, мы по традиции рассматриваем реальные истории (ситуации), только уже из практики юристов и судебных решений, а не психологов.

Эти реальные ситуации мы не станем анализировать с психологической точки зрения — полагаем, что, пройдя курс школы приемных родителей и изучив книгу-тренажер, вы уже самостоятельно можете разобраться в том, каких успехов достигли приемные родители во взаимоотношениях со своими приемными детьми и, наоборот, какие воспитательные ошибки они допустили. В этом Уроке

мы будем говорить исключительно о юридических сторонах той или иной ситуации.

И речь пойдет не только о различиях между тремя формами семейного устройства — усыновление, опека (попечительство), приемная семья, но и о других юридических аспектах, с которыми нередко сталкиваются приемные родители уже после принятия в свою семью детей.

Сразу хотим отметить, что **приемные родители имеют право на юридическую поддержку и могут получить ее в органах опеки и попечительства, в Центрах помощи семьям и других государственных и благотворительных организациях,** которые оказывают поддержку приемным семьям. В случае затруднений важно вовремя обращаться за помощью.

Какие формы семейного устройства существуют?

- Усыновление/удочерение.
- Опека/попечительство (безвозмездная опека).
- Приемная семья (возмездная опека).

Усыновление/удочерение — это принятие в семью ребенка на правах родного со всеми вытекающими отсюда правами и обязанностями. Усыновленные дети и их потомство по отношению к усыновителям и их родственникам приравниваются в личных неимущественных и имущественных правах и обязанностях к родственникам по происхождению. То есть дети имеют право на наследство. Взрослые дети имеют обязательства перед пожилыми родителями. Усыновители принимают на себя полную ответственность за судьбу ребенка и его полноценное развитие. Это приоритетная форма устройства ребенка в семью. Финансовая поддержка — выплаты на содержание усыновленного ребенка — зависит от региона, она может присутствовать, может отсутствовать.

Опека/попечительство (безвозмездная опека) — принятие в семью ребенка на правах воспитуемого. Опека устанавливается над детьми, не достигшими 14 лет, а попечительство — над детьми от 14 до 18 лет. Опекун (попечитель) является законным представителем подопечного, совершает от его имени и в его интересах все юридически значимые действия, имеет практически все

права родителя в вопросах воспитания, обучения, содержания ребенка и ответственности за него. Органы опеки осуществляют регулярный контроль за условиями содержания, воспитания и образования ребенка. Опека может быть назначена на определенный срок или без срока. Обязанности по опеке и попечительству в отношении ребенка, находящегося под опекой (попечительством), исполняются опекуном (попечителем) безвозмездно. На содержание подопечного ежемесячно выплачиваются денежные средства (за исключением случаев, когда родные родители дали добровольное согласие на установление опеки). Родственники имеют преимущественное право быть опекунами ребенка, оставшегося без попечения родителей, ребенка-сироты.

Приемная семья — форма воспитания ребенка в семье «приемного родителя», воспитателя. Такая семья заменяет ребенку пребывание в организации для детей-сирот на домашнее воспитание. Приемная семья образуется на основании договора о передаче ребенка (детей) на воспитание в семью, который заключается между органом опеки и попечительства и приемными родителями (супругами или отдельными гражданами, желающими взять детей на воспитание) на определенный срок. В соответствии с договором, органы опеки и попечительства осуществляют регулярный контроль за условиями содержания, воспитания и образования ребенка. В приемных семьях может воспитываться от 1 до 8 детей, включая родных. На содержание каждого принятого ребенка приемной семье ежемесячно выплачиваются денежные средства. Приемному родителю ежемесячно выплачивается вознаграждение. По отношению к ребенку приемные родители являются законными представителями.

К заявлению об усыновлении, которое подается в орган опеки и попечительства, для получения заключения должны быть приложены:

1) копия свидетельства о рождении усыновителя — при усыновлении ребенка лицом, не состоящим в браке;
2) копия свидетельства о браке усыновителей (усыновителя) — при усыновлении ребенка лицами (лицом), состоящими в браке;
3) при усыновлении ребенка одним из супругов — согласие другого супруга или документ, подтверждающий, что супруги прекратили семейные отношения и не проживают совместно более

года. При невозможности приобщить к заявлению соответствующий документ в заявлении должны быть указаны доказательства, подтверждающие эти факты;

4) медицинское заключение о состоянии здоровья усыновителей (усыновителя);
5) справка с места работы о занимаемой должности и заработной плате либо копия декларации о доходах или иной документ о доходах;
6) документ, подтверждающий право пользования жилым помещением или право собственности на жилое помещение;
7) документ о постановке на учет гражданина в качестве кандидата в усыновители;
8) документ о прохождении в установленном порядке подготовки лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей, за исключением случаев подачи заявления об усыновлении ребенка отчимом или мачехой, близкими родственниками ребенка, лицами, которые являются или являлись усыновителями и в отношении которых усыновление не было отменено, и лицами, которые являются или являлись опекунами, попечителями детей и которые не были отстранены от исполнения возложенных на них обязанностей.

Похожий набор документов потребуется и для других форм семейного устройства.

Усыновление, как мы уже упоминали, является приоритетной формой устройства ребенка в семью, отношения между усыновленным ребенком и усыновителями приравниваются к родству. И довольно часто на практике бывает так, что кандидаты в приемные родители хотят именно усыновить ребенка, стать его полноправными и единственными в юридическом смысле родителями.

Однако препятствием становится потеря всех льгот ребенком, включая его приоритетное право на получение высшего образования, его права на получение жилого помещения. При усыновлении также отсутствует материальная поддержка семьи со стороны государства — во многих регионах на усыновленных детей ежемесячные выплаты на содержание ребенка, в отличие от безвозмездной и возмездной опеки, не предусмотрено.

И раз за разом, как следствие, мы сталкиваемся на практике с ситуацией, когда люди, которые хотели усыновить, в итоге выбирают опеку (попечительство) или приемную семью, чтобы не лишаться поддержки государства и не лишать ее принимаемых в семью детей. Очевидно, что сегодня уже назрел вопрос об адекватной поддержке именно формы устройства усыновления. Приоритетная форма должна являться таковой в первую очередь на практике, а значит, нельзя оставлять усыновителей со всеми сложными задачами приемного родительства один на один. То, с каким прошлым ребенка придется столкнуться приемной семье, с какими психологическими травмами, нарушениями привязанностями, типами депривации, а также сколько усилий потребуется для его реабилитации, вовсе не зависит от формы семейного устройства ребенка.

Что означает право ребенка знать своих родителей и общаться с ними?

Семейный кодекс Российской Федерации (Статья 54) гарантирует право каждого ребенка жить и воспитываться в семье, насколько это возможно, право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

С правом несовершеннолетних детей жить и воспитываться в семье неразрывно связано право детей на общение с родителями и другими родственниками. Дети, находящиеся под опекой (попечительством), также обладают этим правом.

Опекун или попечитель в отличие от усыновителя по закону не может препятствовать контактам ребенка с его родителями и другими родственниками. За исключением тех случаев, когда такое общение не отвечает интересам ребенка — то есть если его родные родители или родственники являются на встречи в нетрезвом состоянии, представляют собой угрозу для безопасности ребенка и так далее.

Если родной родитель подопечного ребенка ограничен в родительских правах, то контакты с ним могут быть разрешены, если это не оказывает на ребенка вредного влияния. Контакты родителя с ребенком допускаются с согласия органа опеки и попечительства либо с согласия опекуна или попечителя. Что касается родителей, лишенных родительских прав, то они теряют все права в отноше-

нии своего ребенка. Соответственно, закон контакта ребенка с родителями, лишенными в отношении него прав, не предусматривает. Однако в отдельных ситуациях, если ребенок помнит своих родителей, если он хочет с ними общаться, вопрос может быть согласован с органом опеки и попечительства. Орган опеки и попечительства может согласиться на такое общение в случае, если оно не оказывает на ребенка вредного влияния.

Осуществляя свои полномочия, органы опеки и попечительства обязаны руководствоваться интересами ребенка и принимать решения, которые в первую очередь будут им отвечать.

Имеет ли ребенок право на свое имя, отчество и фамилию?

В Уроке 12, посвященном межпоколенческим травмам, мы довольно много внимания уделили семейным тайнам, которые нарушают здоровое функционирование семьи, мешают созданию доверительных детско-родительских отношений. Однако до сих пор на практике встречаются не только усыновители, которые «держат тайну усыновления» от самого ребенка, но и опекуны (попечители), скрывающие от своего подопечного реальное положение вещей.

Не станем возвращаться к вопросам психологического характера, отметим только еще раз, что у опекунов (попечителей) и приемных родителей подобного законного права нет. Если, к примеру, в приемной семье происходит сокрытие истории ребенка и его личных данных, это является нарушением текущего семейного законодательства.

Пример из жизни

Маргарита и Михаил стали опекунами Серафимы, когда ей было 6 лет. До прихода в семью девочка находилась в специализированном доме ребенка, где ей были поставлены диагнозы, связанные с неврологическими отклонениями. В учреждении девочка находилась в тяжелом состоянии. Вследствие глубокой психологической депривации только в годик она научилась сидеть. К 6 годам, когда приемные родители впервые встретились с ней, Серафима все еще не умела ходить. Сотрудники учреждения полагали, что девочка останется глубоким инвалидом на всю свою жизнь.

Маргарита и Михаил приняли решение об опеке над девочкой, понимая, что им предстоит немало сложностей, связанных с реабилитацией ребенка. Опасаясь потерять поддержку от государства, они не стали удочерять Серафиму и выбрали другую форму устройства — опеку (попечительство). Супруги приложили большие усилия к лечению, к физическому и психологическому восстановлению здоровья Серафимы. Массажи, терапия, врачи, психиатры, психологи. Через месяц после приема в семью девочка начала ходить, а через год благодаря заботе своих приемных родителей и большой работе специалистов полностью догнала по развитию своих сверстников.

В семье Серафима с самого начала была окружена заботой и любовью. Она считала опекунов своими родителями, называла их папой и мамой. Родителей своих опекунов считала собственными дедушками и бабушками. Разговоров о прошлом ребенка в семье избегали. Девочку в вопросы о ее рождении и первых годах жизни не посвящали.

Однако ближе к моменту, когда ребенку предстояло идти в школу, тревога приемных родителей стала расти. Они понимали, что обязательно встанет вопрос о том, почему у Серафимы и ее родителей разные фамилии. Маргарита и Михаил обратились в органы опеки и попечительства с просьбой разрешить им изменение фамилии Серафиме — они хотели оградить ребенка от возможных неудобных вопросов учителей и от вероятной травли Серафимы как приемного ребенка со стороны сверстников.

Согласно действующему законодательству органом опеки и попечительства было отказано в изменении фамилии подопечной Серафимы. Такая возможность могла быть предоставлена приемным родителям только путем смены формы семейного устройства с опеки (попечительства) на удочерение.

Порядок изменения фамилии ребенка зависит от формы семейного устройства, а также от возраста ребенка.

Если ребенок достиг 14 лет, он вправе сам изменить свое имя, фамилию, отчество, однако для этого ему потребуется согласие обоих родителей, усыновителей или попечителя. При отсутствии такого согласия перемена имени, фамилии, отчества производится по заявлению ребенка, достигшего 14-летнего возраста, на основании решения суда.

Действующее законодательство допускает при определенных условиях с разрешения органа опеки и попечительства возможность перемены имени и фамилии ребенку, не достигшему возраста 14 лет. Но для этого требуется совместная просьба родителей или усыновителей. Опекуны таким правом не обладают.

Таким образом, изменить фамилию ребенка, находящегося под опекой, не достигшего 14 лет, можно только на фамилию другого родного родителя. Изменить ее на фамилию опекуна невозможно.

ИСТОЧНИКИ:

1. Семейный кодекс Российской Федерации:
   статья 58 «Право ребенка на имя, отчество и фамилию»;
   статья 59 «Изменение имени и фамилии ребенка».
2. Статья 58 Федерального закона от 15.11.1997 № 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния» (Перемена имени).

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Для разрешения сложной ситуации в отношениях между Игорем и приемными родителями в орган опеки и попечительства были приглашены на встречу и личное знакомство родная мама и приемные родители Игоря.

Мария и Иван больше всего боялись, что Игорь захочет переехать жить к родной маме, что они с ней уже договорились о ее восстановлении в родительских правах. Такие страхи преследуют многих опекунов (попечителей) и приемных родителей, которые относятся к своему приемному ребенку как к родному. Однако родная мама сообщила, что у нее нет намерения восстановления в родительских правах. Мария и Иван вздохнули с облегчением. Как им показалось, Игорь тоже почувствовал себя гораздо комфортнее — он не хотел переезжать к родной маме, он любил Марию и Игоря, но родственные связи тоже были очень важны для него.

На встрече родной маме были разъяснены условия, при соблюдении которых она может и дальше поддерживать контакт с ребенком. В свою очередь, приемные родители были проинформированы о том, что они не должны препятствовать общению ребенка с родной мамой, если это общение не несет угрозы для Игоря.

Результатом встречи стало согласование возможности общения Игоря с родной мамой по телефону и возможность их встреч в присутствии приемной мамы. Была установлена периодичность таких встреч.

Специалист органа опеки и попечительства помог достигнуть договоренностей о том, что продолжительность встреч должна обговариваться заранее, что следить за соблюдением оговоренных правил предстояло приемной маме Игоря. В то же время отдельно было оговорено, что задачей приемных родителей является налаживание доброжелательного контакта с родной мамой Игоря, поиск точек соприкосновения с ней. Негативно-обвинительная позиция приемных родителей по отношению к родной маме Игоря недопустима.

Повторимся, опекуны (попечители), приемные родители имеют право на оказание их семье не только психологической, педагогической, но и юридической помощи. К такой помощи, разумеется, относится и сопровождение выстраивания отношений между приемной семьей и родными родителями подопечного ребенка. **Специалисты рекомендуют проводить первую встречу-знакомство на нейтральной территории, в присутствии специалиста, который будет осуществлять медиацию.** Дальнейшее общение уже может стать более самостоятельным. Однако, если трудность во взаимном принятии приемных и родных родителей все еще есть, следующие встречи тоже лучше всего организовывать при поддержке специалиста на территории профильной государственной или некоммерческой организации.

Органы опеки и попечительства вправе привлекать различные организации, оказывающие психологическую, юридическую и иную помощь семьям и детям и осуществляющие работу, направленную на оказание помощи семье.

Главное, что нужно знать нам, приемным родителям, — ни при каких обстоятельствах не стоит скрывать сложности, с которыми мы сталкиваемся в процессе воспитания своих приемных детей. С помощью профессионалов и имеющихся у них ресурсов намного легче решить возникшие проблемы и преодолеть трудные ситуации.

ИСТОЧНИКИ:

1. Семейный кодекс Российской Федерации:
   статья 54 «Право ребенка жить и воспитываться в семье»;
   статья 55 «Право ребенка на общение с родителями и другими родственниками»;
   статья 65 «Осуществление родительских прав»;
   статья 71 «Последствия лишения родительских прав»;
   статья 75 «Контакты ребенка с родителем, родительские права которого ограничены судом»;
   статья 148 «Права детей, находящихся под опекой (попечительством)»;
   статья 148.1 «Права и обязанности опекуна или попечителя ребенка».
2. Пункт 49 Положения о деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 № 481.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Когда Мария и Иван много лет назад готовились к принятию Игоря в свою семью, школы приемных родителей еще не были обязательными. Супруги не прошли обучения, поэтому многих нюансов в части своих обязанностей по выстраиванию отношений с родственниками ребенка просто не знали. Пришлось узнавать это уже в процессе взаимодействия.

К счастью, главным для Марии и Ивана были отношения с Игорем, его интересы. Они понимали важность доброжелательных отношений в своей семье для успешного развития и взросления приемного ребенка.

Все достигнутые на встрече договоренности удалось соблюдать. Внимание к интересам приемного подростка со стороны приемных родителей и специалистов помогло приемной семье восстановить отношения с Игорем, а самому подростку — построить важный для него контакт с родной семьей.

Специалист органа опеки и попечительства порекомендовал приемной семьей психологическое сопровождение. Для Марии, Ивана и Игоря была организована психологическая работа, направленная на укрепление детско-родительских отношений.

В результате этой работы наметилась положительная динамика во внутрисемейном взаимодействии. Конфликтная ситуация разрешилась, общение Игоря с приемными родителями наладилось.

Подросток понял, что приемные родители любят его, что они готовы принимать не только его самого, но и его историю, его прошлое и настоящее.

Какое право на обеспечение жилым помещением имеют приемные дети?

Жилые помещения предоставляются не всем детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, а только двум группам:

1-я группа — это те, кто не имеет никаких жилых помещений на праве собственности или условиях социального найма;

2-я группа — это те, кто имеет жилые помещения в собственности или на условиях социального найма (являются нанимателями жилых помещений по договорам социального найма или членами семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма либо собственниками жилых помещений), но установлены обстоятельства невозможности проживания в этом жилье.

К таким обстоятельствам относятся:

1) проживание на любом законном основании в таких жилых помещениях лиц:
   - лишенных родительских прав (при наличии вступившего в законную силу решения суда об отказе в принудительном обмене жилого помещения);
   - страдающих тяжелой формой хронических заболеваний, при которой совместное проживание с ними в одном жилом помещении невозможно (перечень таких заболеваний утвержден приказом Минздрава России);
2) жилые помещения признаны непригодными для проживания по основаниям и в порядке, которые установлены жилищным законодательством;
3) общая площадь жилого помещения, приходящаяся на одно лицо, проживающее в данном жилом помещении, менее учетной нормы площади жилого помещения;
4) иное установленное законодательством субъекта Российской Федерации обстоятельство.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Клавдия Васильевна является попечителем 15-летнего Артема. С того момента, как Артем потерял родных родителей в трехлетнем возрасте и до передачи его под опеку Клавдии Васильевне, он воспитывался в детском доме.

Артем с рождения зарегистрирован в трехкомнатной квартире, которая находится в муниципальной собственности. Кроме Артема в квартире зарегистрированы и фактически проживают его тетя с мужем и их трое детей. Артем не поддерживал с ними связи и не имел никаких фактических отношений с семьей тети.

С момента установления опеки Артем проживает в квартире Клавдии Васильевны.

Когда Артему исполнилось 14 лет, Клавдия Васильевна своевременно обратилась в уполномоченный орган с заявлением о включении Артема в список детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа, которые подлежат обеспечению жилыми помещениями (далее — список).

Вскоре она получила из уполномоченного органа письмо, в котором сообщалось, что основания включения Артема в список отсутствуют. На том фор-

мальном основании, что у ребенка имеется постоянная регистрация и право на проживание в трехкомнатной квартире.

После того как Клавдия Васильевна получила отказ о включении в список, она обратилась в суд и просила признать отказ во включении в список незаконным, а также просила суд установить, что Артем не является членом семьи нанимателя трехкомнатной квартиры, в которой он зарегистрирован.

Суд признал отказ во включении в список незаконным и установил, что Артем не является членом семьи нанимателя жилого помещения, в котором проживают его тетя с мужем и их трое детей.

Получив такое решение суда Артем «переносится» в 1-ю группу детей, которые имеют право на обеспечение жилым помещением.

Если ребенок не является собственником жилого помещения либо нанимателем (членом семьи нанимателя) жилого помещения по договору социального найма или если установлена невозможность его проживания в ранее занимаемом жилом помещении, то по достижении 14 лет он включается в список.

Заявление о включении в список подается законными представителями детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, достигших возраста 14 лет, в течение 3 месяцев со дня достижения ими указанного возраста или с момента возникновения оснований предоставления жилых помещений (если, например, на момент достижения ребенком 14 лет у него не было права на обеспечение жильем, а после появились правовые основания, в частности, если жилье было признано непригодным для проживания).

Семейным кодексом Российской Федерации к членам семьи отнесены супруги, родители, дети, усыновители и усыновленные.

К членам семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма относятся проживающие совместно с ним его супруг, а также дети и родители данного нанимателя.

Верховный Суд Российской Федерации разъяснил, что к членам семьи нанимателя могут быть отнесены только те лица, которые совместно проживают с нанимателем и ведут общее хозяйство, в частности имеют совместный бюджет, общие расходы на приобретение продуктов питания, имущество для совместного пользования и тому подобное.

ИСТОЧНИКИ:

1. Статья 8 Федерального закона от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (Дополнительные гарантии прав на имущество и жилое помещение).
2. Статья 69 Жилищного кодекса Российской Федерации (Права и обязанности членов семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма).
3. Постановление Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 02.07.2009 № 14 «О некоторых вопросах, возникших в судебной практике при применении Жилищного кодекса Российской Федерации» (пункт 25).
4. Приказ Минздрава России от 29.11.2012 № 987н «Об утверждении перечня тяжелых форм хронических заболеваний, при которых невозможно совместное проживание граждан в одной квартире» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.02.2013 N 27154).

Могут ли опекуны распоряжаться имуществом своего подопечного?

Гражданским кодексом Российской Федерации установлено, что суммы алиментов, пенсий, пособий, возмещения вреда здоровью и вреда, понесенного в случае смерти кормильца, а также иные выплачиваемые на содержание подопечного средства, за исключением доходов, которыми подопечный вправе распоряжаться самостоятельно, подлежат зачислению на отдельный номинальный счет, открываемый опекуном или попечителем, и расходуются опекуном или попечителем без предварительного разрешения органа опеки и попечительства.

Если у опекуна (попечителя) несколько подопечных детей, то номинальный счет открывается на каждого ребенка.

То есть **без предварительного разрешения органа опеки распоряжаться можно только средствами подопечного, которые зачислены на номинальный счет.** Это положение было специально введено законодателем для того, чтобы не затруднять деятельность опекунов (попечителей).

Во всех остальных случаях на совершение действий, влекущих уменьшение имущества подопечного, необходимо получение предварительного разрешения органа опеки и попечительства.

За расходование сумм, зачисляемых на отдельный номинальный счет, опекун должен ежегодно отчитываться перед органом опеки и попечительства. Для этого законом установлен срок — не позднее 1 февраля, если иной срок не установлен договором об осуществлении опеки или попечительства. Также установлена форма, по которой опекун (попечитель) представляет в орган опеки и попечительства отчет в письменной форме за предыдущий год о хранении, об использовании имущества подопечного и об управлении имуществом подопечного.

Допускается возможность зачисления пенсии на ребенка на счет опекунов (попечителей) в банке или доставки пенсии организацией федеральной почтовой связи опекуну (попечителю) в случае подачи опекуном (попечителем) заявления об этом в орган, осуществляющий пенсионное обеспечение.

Ребенок, достигший возраста 14 лет, вправе получать установленную ему страховую пенсию путем зачисления такой пенсии на его счет в кредитной организации или путем вручения страховой пенсии организацией федеральной почтовой связи, о чем этот ребенок подает соответствующее заявление в орган, осуществляющий пенсионное обеспечение.

Таким образом, опекун (попечитель) вправе выбрать любой предусмотренный законодательством способ доставки пенсии своего подопечного: через кредитную организацию, через организацию федеральной почтовой связи.

Однако в случае доставки пенсии подопечного через организацию почтовой связи для распоряжения средствами пенсии требуется предварительное разрешение органа опеки и попечительства.

В случае зачисления пенсии на номинальный счет для распоряжения средствами пенсии предварительного разрешения органа опеки и попечительства не требуется.

ИСТОЧНИКИ:

1. Статья 37 Гражданского кодекса Российской Федерации (Распоряжение имуществом подопечного).
2. Статья 25 Федерального закона от 24 апреля 2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве» (Отчет опекуна или попечителя).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2010 № 927 «Об отдельных вопросах осуществления опеки и попечительства в отношении совершеннолетних недееспособ-

ных или не полностью дееспособных граждан» (данным актом утверждена форма отчета опекуна о хранении, об использовании имущества совершеннолетнего недееспособного гражданина и управлении этим имуществом).
4. Часть 18 статьи 21 Федерального закона от 28 декабря 2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях».

Что происходит, если брак приемных родителей расторгается?

Развод родителей становится для детей событием, которое может стать причиной психологической травмы. О том, как избежать негативных последствий развода родителей для детей, можно прочесть в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи», Урок 3.2 «Как у детей возникают малые травмы?». **Развод приемных родителей — это крайне негативный сценарий для приемных детей.** Мы специально так много внимания уделили построению отношений зрелой любви между супругами, которые начинают путь к приемному родительству. Крепкий брак приемных родителей — это залог чувства безопасности и надежных отношений для ребенка, который проходит реабилитацию в приемной семье. Развод может вновь пошатнуть его доверие к миру, ко взрослым людям, он может послужить причиной регресса и новых психологических травм. Поэтому все, что может быть сделано для укрепления супружеских отношений в семье, должно быть сделано еще до принятия ребенка.

К сожалению, существующая практика пока еще далека от ответственной и адекватной. Укреплению брака на этапе подготовки к принятию ребенка уделяется мало внимания, и разводы в замещающих семьях — в том числе вследствие сложностей адаптации ребенка в семье — случаются, к сожалению, довольно часто.

Пример из жизни

Приемные родители, воспитывающие приемного ребенка в течение 5 лет, расторгли брак и стали проживать раздельно. При этом каждый из супругов изъявляет желание, чтобы приемный ребенок проживал с ним. Приемный ребенок эмоционально привязан к обоим приемным родителям и переживает в связи с их разводом утрату.

Приемные родители обратились в орган опеки и попечительства с просьбой внести изменения в договор о приемной семье с целью распределить обязанности по воспитанию приемного ребенка.

К приемной семье предъявляются особые требования. Приемными родителями могут быть супруги, а также отдельные граждане, желающие принять ребенка или детей на воспитание. Лица, не состоящие в браке между собой, не могут быть приемными родителями одного и того же ребенка.

Поэтому расторжение брака супругов является основанием для расторжения договора о приемной семье.

В таких случаях новый договор о приемной семье может быть заключен с одним из бывших супругов, либо бывшие супруги назначаются опекунами, исполняющими свои обязанности безвозмездно. При принятии решения орган опеки и попечительства должен исходить из интересов ребенка.

При назначении нескольких опекунов или попечителей представительство и защита прав и законных интересов подопечного осуществляются одновременно всеми опекунами или попечителями. В случае, если ведение дел подопечного поручается опекунами или попечителями одному из них, это лицо должно иметь доверенности от остальных опекунов или попечителей.

При назначении нескольких опекунов или попечителей обязанности по обеспечению подопечного уходом и содействию в своевременном получении им медицинской помощи, а в отношении несовершеннолетнего подопечного также обязанности по его обучению и воспитанию распределяются между опекунами или попечителями в соответствии с актом органа опеки и попечительства об их назначении либо договором об осуществлении опеки или попечительства. В случае, если указанные обязанности не распределены, опекуны или попечители несут солидарную ответственность за их неисполнение или ненадлежащее исполнение.

Все это касается законодательства и юридической стороны вопроса.

На деле взрослым людям, которые однажды приняли добровольное совместное решение взять на себя ответственность за ребенка-сироту, необходимо договариваться прежде всего между собой,

чтобы избегать конфликтных и потенциальных травмирующих детей ситуаций в своей семье.

ИСТОЧНИКИ:

1. Статья 153 Семейного кодекса Российской Федерации (Приемные родители).
2. Статья 10 Федерального закона от 24.04.2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве» (Порядок определения лиц, имеющих право быть опекунами или попечителями)

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Знание законов, понимание сути юридических вопросов и умение вовремя обращаться за помощью позволят приемным родителям в будущем избежать ситуаций, которые могут нести в себе угрозу целостности приемной семьи.

ЗАДАНИЕ 1. «ФОРМЫ СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА»

Цель задания: анализ форм семейного устройства ребенка-сироты и подбор наиболее приемлемого варианта для своей семьи.

1. Пожалуйста, перечитайте раздел Урока «Какие формы семейного устройства существуют?». Запишите ниже плюсы и минусы УСЫНОВЛЕНИЯ ребенка, оставшегося без попечения родителей, именно для вашей семьи.

   ПЛЮСЫ _____

   _____

   _____

   МИНУСЫ _____

   _____

   _____

2. Запишите ниже плюсы и минусы ОПЕКИ/ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА (безвозмездная опека) над ребенком, оставшегося без попечения родителей, для вашей семьи.

   ПЛЮСЫ _____

   _____

   _____

   МИНУСЫ _____

   _____

   _____

3. Запишите ниже плюсы и минусы ПРИЕМНОЙ СЕМЬИ (возмездная опека).

   ПЛЮСЫ _____

   _____

   _____

   МИНУСЫ _____

   _____

   _____

4. Сделайте выводы о том, какая форма семейного устройства ребенка кажется вам наиболее приемлемой. Обсудите выбранную форму, ее преимущества и недостатки, со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «СЕРАФИМА»

Цель задания: проанализировать преимущества и недостатки разных форм семейного устройства для приемного ребенка.

1. Пожалуйста, перечитайте в Уроке пример из жизни, в котором опекуны Маргарита и Михаил хотели изменить фамилию подопечной Серафимы.

2. Запишите, в чем, на ваш взгляд, заключались бы плюсы и минусы УДОЧЕРЕНИЯ для самой Серафимы.

   ПЛЮСЫ _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   МИНУСЫ _____

   _____

   _____

   _____

   _____

3. Запишите, в чем, на ваш взгляд, заключались бы плюсы и минусы сохранения ОПЕКИ (ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА) для Серафимы.

   ПЛЮСЫ _____

   _____

   _____

   _____

   МИНУСЫ _____

   _____

   _____

   _____

4. Сделайте выводы о том, как бы вы поступили на месте Маргариты и Михаила — удочерили бы Серафиму или сохранили форму опеки (попечительства)? Обсудите свои выводы и мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «РАСТОРЖЕНИЕ БРАКА»

Цель задания: проектирование ситуации расторжения брака в приемной семье.

1. Пожалуйста, запишите, какие меры по укреплению брака, на ваш взгляд, необходимо предпринимать приемным родителям? Минимум 5 пунктов.

2. Каким образом, на ваш взгляд, опекуны, попечители, приемные родители должны действовать, если им не удается предотвратить развод? Стоит ли консультироваться с юристом? Нужно ли обсудить ситуацию с органом опеки и попечительства?

3. Каким образом информация о разводе может быть преподнесена детям? Запишите ниже предполагаемую речь приемного родителя в адрес приемного ребенка.

4. Каким образом вы организовали бы проживание, быт, образование, лечение и отдых приемных детей, если бы ваш с супругом брак распался?

5. Пожалуйста, сделайте выводы о важности укрепления брака приемных родителей, о влиянии развода на приемных детей и обсудите их с Напарником.

Благодарности

Уважаемые кандидаты в приемные родители, мы, авторы книги-тренажера, выражаем вам самую глубокую благодарность за огромный труд по подготовке к принятию в свою семью сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, который вы уже проделали. Спасибо вам за устойчивость, за веру в себя и своих будущих детей; за целенаправленное развитие и формирование необходимых знаний, умений, навыков; за выбор пути помощи и реабилитации детей, оставшихся без попечения родителей, которые остро нуждаются в принятии и бережной поддержке.

Мы благодарим Министерство просвещения Российской Федерации и выражаем отдельную глубокую признательность Ларисе Павловне Фальковской, кандидату психологических наук, почетному работнику общего образования РФ, директору Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации за идею создания книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для приемных родителей» и за научное руководство проектом.

Выражаем громадную благодарность психологам, педагогам, ученым и исследователям, которые вдохновляли и направляли нас в работе.

От всего сердца благодарим приемных родителей, а также молодых взрослых, прошедших через опыт сиротства, за откровенные рассказы о своем опыте, за готовность делиться своими чувствами и мыслями — открыто или анонимно. Это бесценный багаж знаний и опыта, который вы щедро передали всем будущим приемным родителям.

И особые слова признательности — нашим собственным семьям и приемным детям за великий вклад, уникальный жизненный опыт и вечный стимул к развитию.

Список литературы

Авдеева Н. Н., Хаймовская Н. А. Развитие образа себя и привязанностей у детей от рождения до трех лет в семье и доме ребенка. — М.: Смысл, 2003. — 152 с.

Азарова Л. А. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс / Л. А. Азарова, В. А. Сятковский. — Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. — 164 с.

Алдашева А. А. Стрессоустойчивость и стиль саморегуляции у приемных родителей / А. А. Алдашева, М. Е. Зеленова, О. В. Рунец. В сборнике: психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. — 2016. — С. 12–14.

Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства: Учеб. пособие для слушателей системы последиплом. образования. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2000. — 495 [1] с.

Алексеева И. А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.

Амонашвили Ш. А. Искусство семейного воспитания: педагогическое эссе / Шалва Амонашвили. — 7-е изд. — М.: Амрита-Русь, 2016. — 335 с.

Амонашвили Ш. А. Как любить детей: опыт самоанализа / Шалва Амонашвили. — М.: Амрита-Русь, 2017. — 173 с.

Аникина В. О. Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р. Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред. Р. Ж. Мухамедрахимова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008.

Антонов А. И., Медков В. М. Социология семьи. — М.: Изд-во МГУ: Изд-во Международного университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996. — 304 с.

Антонович О. С. Стратегии формирования психологической готовности родителей к взаимоотношениям с будущим ребенком [текст]/ О. С. Антонов // Сборники конференций НИЦ «Социосфера» / Комплексный центр социального обслуживания населения, г. Орск, Россия, 2013. — С. 8–12.

Байярд Роберт Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд; пер. с англ. — М.: Академический проект, 2018. — 220 с.

Берджесс Э. Заводной апельсин / Энтони Берджесс; перевод с английского Бошняк В. — М.: АСТ, 2022. — 256 с.

Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию: [Пер. с англ.]. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: НЕВА, 2001. — 510 с.

Блонский П. П. Избранные психологические и педагогические сочинения. — М., 1979. — 343 с. Избранные педагогические и психологические сочинения: В 2 т. / [Сост. и авт. вступ. статьи М. Г. Данильченко, А. А. Никольская]; Под ред. А. В. Петровского; АПН СССР. — М.: Педагогика, 1979. — Т. 1. — 1979. — 304 с. Т. 2. — 1979. — 399 с.

Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. — С. 115–116.

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. —398 с.

Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельдштейна, 2-е изд. — Издание 2-е, стереотипное. — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. — 352 с.

Борба М. Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни / перевод с французского Екатерина Петрова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 320 с.

Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби; перевод с английского Старовойтов Е. В. — М.: Канон+, 2021–272 с.

Боулби Дж. Привязанность / Джон Боулби; Общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской; Пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. — М.: Гардарики, 2003. — 447 с.

Брагинский В. Почему дети плохо ведут себя в школе? // Здоровье детей. — 2005. — № 23. — С. 38–42.

Бусыгина Н. П., Подушкина Т. Г., Фреик Н. В. Социальные науки и детство [Электронный ресурс] — URL: https://doi.org/10.17759/ssc.2021020101 — Том 2, № 1, 2021. — С. 7–23

Ван дер Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк; пер. с англ. И. Чорного. — М.: Эксмо, 2020. — 464 с.

Варга А. Я. Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2011. — 181 с.

Варга А. Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей / А. Я. Варга, В. В. Столин // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». — 1986. — № 4. — С. 78.

Варга А. Я. Структура и типы родительского отношения: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.01. — М., 1986. — 209 с.

Варга А. Я. Теоретические основы системной семейной психотерапии: учебное пособие / А. Я. Варга, Г. Л. Будинайте // Системная семейная психотерапия: классика и современность. — М.: Класс, 2005. — 144 с.

Василюк Ф. Е. Переживание и молитва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл, 2021. — 244 с.

Венгер Л. А. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста / Л. А. Венгер и др. — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.

Верни Т. Тайная жизнь ребенка до рождения / Томас Верни, Джон Келли; пер. с англ. Екатерины Хотлубей. — М.: издание ЦРК «Аква», 1994. — 117 с.

Винникотт Д. В. Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудс Винникотт; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 390 [5] с.

Винникотт Р. В. Маленькие дети и их матери / Рональдс Вудс Винникотт; пер. с англ. Падалко Натальи. — М.: Класс, 2013. — 80 с.

Влияние изменения раннего социально-эмоционального опыта на развитие детей в домах ребенка: коллективная монография / Р. Ж. Мухамедрахимов, Н. В. Никифорова, О. И. Пальмова [и др.]. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2009. — 296 с.

Вне фокуса: на что не хватает внимания в семейном устройстве // Сборник материалов: региональный опыт, интересные практики, рассказы приемных родителей. — [Электронный ресурс] — URL: http://detivokrug.ru/images/docs/Sbornik-2018.pdf, М.: БФ «Здесь и сейчас», 2018 г.

Воронова А. А., Татусь В. Н. Духовно-нравственные основы семьи: Учебное пособие / А. А. Воронова, В. Н. Татусь // Оренбург: Южный Урал, 2019. — 206 с.

Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб.: Союз, 1997. — 91 [2] с.

Выготский Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб. [и др.]: Питер, 2021. — 221 с.

Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. — 1136 с.

Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.

Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62–68.

Гарбузов В. И. Концепция инстинктов и психосоматическая патология / В. И. Гарбузов. — СПб.: СОТИС, 1999. — 319 с.

Гиппенрейтер М. В. Бегство к себе: жизнь подростка. — М.: АСТ, 2014. — 192 с.

Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? Как построить нормальные отношения с ребенком?, как заставить его слушаться?, можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? — М.: АСТ; Астрель, 2008. — 238, [2] с.

Гиппенрейтер Ю. Б. Чувства и конфликты. — М.: АСТ, 2014. — 160 с.

Гласс К. Будь моей мамой. Искалеченное детство / Кэти Гласс; пер. с англ. Шульга Е. — М.: Рипол классик, 2011. — 384 с.

Григович И. Н. Синдром жестокого обращения с ребенком: Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд., — Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.

Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду, для детей 2–7 лет / Н. Ф. Губанова — М.: Мозаика-Синтез, 2008. — 384 с.

Двуреченская Л., Убоженко А., Ордина З., Василькова Э., Мишанина Н., Митрофанова М. «Родные люди»: программа повышения ресурсности замещающих семей с родственной опекой / Под ред. Т. О. Арчаковой. — М.: БДФ «Виктория», 2022. — 90 с.

Детская и подростковая психиатрия: Клинические лекции для профессионалов / Под ред. проф. Ю. С. Шевченко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2017. — 1124.

Джонсон С. Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь / Сью Джонсон; пер. с англ. Каировой Эммы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 320 с.

Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Дедушева Н. Н. Исследование адаптации первоклассников с учетом гендерных различий // Статья в журнале: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 12 (202). — С. 486–493.

Дольто Ф. На стороне подростка / Франсуаза Дольто; [пер. с фр. А. К. Борисовой]. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013. — 423 с.

Дорошина И. Г. Психологические особенности отношений супругов, ожидающих появления ребенка // Сибирский психологический журнал. 2010. № 35.

Егоров В. С. Воспитательный потенциал замещающей семьи / В. С. Егоров. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 25 (211). — С. 258–261.

Ефимкина Р. П. Психология развития // Методические указания. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2004. — 54 с.

Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1986. — 127, [1] с.

Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2000. — 448, [1] с.

Захарова Ж. А. Методика и технология работы с замещающими семьями: (учебное пособие) / Захарова Ж. А.; Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, Ин-т педагогики и психологии, Кафедра социальной педагогики, Ченцовский детский дом. — Кострома: Авантитул, 2009. — 264 с.

Захарова Ж. А. Методика формирования педагогических компетенций у замещающих родителей. / [Электронный ресурс] — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-pedagogicheskoy-kompetentnosti-u-zameschayuschih-roditeley/viewer.

Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия: Ребенок в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2003. — С. 3–135.

Дубровина И. В., Дандарова Ж. К., Реан А. А. Психология подростка. Самое полное руководство для психологов, педагогов и родителей — М.: АСТ, 2008. — 512 с.

Изучение отношения россиян к использованию «насильственных» методов воспитания и дисциплинированния детей, физических наказаний. Аналитический отчет по результатам массового опроса населения РФ. — М.: ООО «Сити фест», 2019. — 52 с.

Ильдарханова Ч. И. Генеративное поведение российских мужчин в условиях демографического кризиса: монография. — Казань: Изд-во Академии наук РТ, 2012. — 224 с.

Калина О. Г. Роль отца в психическом развитии ребенка/ О. Г. Калина, А. Б. Холмогорова. — 2-е изд., стер. — М.: Форум: Инфра М, 2017. — 110, [1] с.

Капилина (Пичугина) М. В., Панюшева Т. Д. Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка / М. В. Капилина (Пичугина), Т. Д. Панюшева. — 2-е изд. — М.: Никея, 2015. — 432 с.

Катаева А. А., Стребелева Е. А. Дидактические игры в обучении дошкольников с отклонениями в развитии: Пособие для учителя / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. — М.: Владос, 2004. — 224 с.

Кащенко В. П. Педагогическая коррекция [Текст]: Исправление недостатков характера у детей и подростков: [Пособие для студ. сред. и высш. учеб. заведений]. — 4-е изд., стер. — М.: Academia, 2006. — 300, [1] с.

Кащиц Д. И. Сущность, структура и функции детской игры / Д. И. Кащиц // Альтернант-2018: материалы VIII Междунар. науч.-практ. интернет-конф. молодых исследователей, Гродно, май 2018 г. [Электронный ресурс]. — Гродно: 2018. — С. 1.

Кек Грегори К., Купеки Регина М. Воспитание ребенка-сироты, пережившего душевную травму [Текст] / Грегори К. Кек, Регина М. Купеки; [пер. с англ. Г. Северской, О. Митиревой, Д. Тимергалиевой]. — Испр. и доп. изд. — М.: Irisbook, 2012. — 287 с.

Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Акад. проект, 2009. — 943 с.

Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста: Рук. для врачей / В. В. Ковалев. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1995. — 558, [2] с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-225-01186-1 (В пер.) : Б. ц.

Коваленко-Маджуга Н. П. Перинатальная психология. — СПб., 2010. — 316 с.

Комаров К. Э. «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию: методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М.: Генезис, 2009. — 220 с.

Кон И. С. Люди и обстоятельства. Детство и юность // 80 лет одиночества. — М.: Время, 2008. — 428, [1] с.

Кон И. С. Ребенок и общество: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. и пед. специальностям. — М.: Academia, 2003. — 336 с.

Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. — СПб. [и др.]: Питер, 2002. — 366 с.

Корчак Я. Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспитательные моменты / Януш Корчак; [пер. с пол. Л. Стоцкой]. — М.: АСТ, 2019. — 476, [3] с., [8] л. ил., портр., факс.

Кочетов А. И. Работа с трудными детьми: Кн. для учителя / А. И. Кочетов, Н. Н. Верцинская. — М.: Просвещение, 1986. — 160 с.

Красницкая Г. С., Рудов А. Г. Сборник материалов в помощь принимающим родителям (Поезд Надежды-Москва). — М., 2013.

Кукушин В. С. Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 474 с.

Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет // М., 1998.

Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Academia, 2000. — 231, [1] с.

Куусмаа А., Изюмская А., Петрановская Л. и др. Мама на нуле/ А. Куусмаа и др. — М.: Самокат, 2018. — 432 с.

Лангеймер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. — Прага: Авиценум, 1984. — 334 с.

Ланцбург М. Е. Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. Мат. Росс. конф. 26–28 мая 1999 г., Санкт-Петербург. — Иваново. — 2000. — С. 312–320.

Левин А., Хеллер Р. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / Левин Амир, Хеллер Рейчел; пер. с англ. Екатерины Петровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 256 с.

Левин П. А. Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания: [пер. с англ.] / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е. С. Мазур. — М: АСТ, 2007. — 316 с.

Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. — М.: Генезис, 2002. — 206, [1] с.

Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология». — 5-е изд., стер. — М.: Смысл: Academia, 2010. — 509, [2] с.

Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

Леонтьев А. Н. Психологические основы дошкольной игры / А. Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения, т. 1. — М.: Педагогика, 1983. — С. 303–323.

Леонтьева А. Я верю, что тебе больно! — М.: Никея, 2020. — 208 с.

Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина; Под ред. Рузской А. Г. — М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. — 384 с.

Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.

Личко А. Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. — 2-е изд., доп. и перераб. — Л.: Медицина, 1985. — 416 с.

Личко А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 1999. — 406 с.

Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / перевод с английского Лавская Н. С — М.: Диалектика 2021. — 480 с.
Лярский А. Б. «Простите, дорогие папа и мама»: родители, дети и борьба с подростковыми самоубийствами в России конца XIX — начала XX века / А. Б. Лярский. — СПб.: Крига: Победа, 2017. — 599 с.
Мазур Е. С. Соматической терапии травмы // Московский психотерапевтический журнал, 2003, № 1 — С. 31–52.
Макаренко А. С. Педагогическая поэма. — М.: АСТ, 2021. — 703 с.
Малкова Е. Е. Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] / Е. Е. Малкова, А. А. Наумова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
Манапова Е. И. Психология девиантного поведения: учеб. пособие для вузов. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 2004. — 143 с.
Манеров В. Х. Воспитание отцов // Ананьевские чтения — 2001. Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2001. — С. 338–340.
Мардахаев Л. В. Социальная педагогика. Полный курс: учебник для бакалавров. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 817 с.
Маркина О. А. Мотивация личности родителя приемного ребенка // Социальные и гуманитарные науки. — Историческая и социально-образовательная мысль. Том 8, № 2/2, 2016.
Махмутова Н. Н. Адаптация к детскому саду без проблем / Надежда Махмутова. — М.: Бомбора, 2022. — 224 с.
Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // Психологический журнал, 2015, том 36, № 1, 2015. — С. 108–122.
Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи [Текст]: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач; Российская акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Ин-т психологии РАН, 2016. — 458 с.
Махнач А. В., Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители [Текст]: практическое руководство / А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых; Российская акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Ин-т психологии РАН, 2013. — 218 с.
Машкова Д. В. Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
Машкова Д. В. Если б не было тебя / Д. В. Машкова. — М.: Эксмо, 2021. — 320 с.
Машкова Д. В. Чужие дети / Д. В. Машкова. — М.: Эксмо, 2017. — 352 с.
Машкова Д. В., Авдеев Р. И. Караван счастливых историй / Д. В. Машкова, Р. И. Авдеев. — М.: Эксмо, 2016. — 352 с.
Машкова Д. В., Гынжу Г. В. Меня зовут Гоша. История сироты / Диана Машкова, Георгий Гынжу. — М.: Эксмо, 2019. — 352 с.
Машкова Д. Наши дети. Азбука семьи: [роман]. — М.: Эксмо, 2021. — 442 с.
Машкова Д. Я — Сания: История сироты / Диана Машкова, Сания Испергенова. — М.: Эксмо, 2019. — 333 с.

Мелия М. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни. — М.: Эксмо, 2020. — 286, [1] с.

Мелия М. Отстаньте от ребенка: простые правила мудрых родителей. — 2-е изд., доп. — М.: Эксмо, 2022. — 270, [1] с.

Методические пособия психологического центра «Перекресток» / [Электронный ресурс] — URL: https://perekrestok.info/metodichki/

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. Как играть с ребенком / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. — М.: Линка-Пресс, 2015. — 176 с.

Москаленко В. Зависимость: семейная болезнь. — М.: Издательство: Институт консультирования и системных решений, 2018. — 352 с.

Мошинская Л. Р. Дети, пережившие травму. Руководство для взрослых. / [Электронный ресурс] — URL: http://supporter.ru/ru/psih/popstat/44-deti-perezhivshie-travmu. Составитель Л. Р. Мошинская. — Хайфа, 2002.

Мудрик А. В. Социальная педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223, [1] с.

Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285, [1] с.

Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 452 с.

Мухина В. С. Детская психология. Учебник для студентов пед. институтов. / Под ред. Л. А. Венгера. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1985. — 272 с.

Наказава Донна Джексон. Осколки детских травм: почему мы болеем и как это остановить / Донна Джексон Наказава; [пер. с англ. Т. И. Порошиной]. — М.: Эксмо, 2022. — 336 с.

Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.

Наумбург К. Как перестать срываться на детей. Воспитание без стресса, истерик и чувства вины / Карла Наумбург; пер. с англ. Змеевой Юлии. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 240 с.

Нельсон Чарльз А., Фокс Натан А., Зина Чарльз Г. Брошенные дети. Депривация, развитие мозга и борьба за восстановление / Чарльз А. Нельсон, Натан А. Фокс, Чарльз Г. Зина; [перевод с английского Ю. Турчаниновой, Э. Гусинского]. — М.: Эксмо, 2019. — 448 с.

Неупокоева О. С. Школьная дезадаптация как фактор риска приемного ребенка / Социальное партнерство: педагогическая поддержка субъектов образования. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, 20–21 июня 2014 г., Москва / Под ред. Н. В. Касициной. — М.: ПРОБЕЛ-2000. — С. 286–291.

Никогосян К. Мама, с тобой все в порядке. Как обрести спокойствие, уверенность и радость в хаосе материнства / Клэр Никогосян; пер. с англ. Щербаковой В. — М.: Бомбора, 2022. — 384 с.

Николаева Е. И. Психология семьи [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Е. И. Николаева. — М. [и др.]: Питер, 2013. — 336 с.

Нилл А. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл / А. Нилл, пер. с англ. Ю. И. Турчаниновой и Э. Н. Гусинского. — М.: АСТ, 2020. — 420, [1] с.

Ньюфелд Г. Не упускайте своих детей: почему родители должны быть важнее, чем ровесники / Гордон Ньюфелд, Габор Матэ; [перевод Петровой Е. и др.]. — 3-е изд., доп. — М.: Ресурс, 2018. — 443 с.

Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. — М.: Высшее образование; МГППУ, 2006. — 460 с.

Оклендер В. Окна в мир ребенка: Рук. по дет. психотерапии / Вайолет Оклендер; пер. с англ. под ред. Ф. Б. Березина и др. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 334 [2] с.

Осипова И. И. Замещающая семья в России / И. И. Осипова // Психологическая наука и образование. — 2006. — № 2. — С. 70–81.

Ослон В. Н. Приемная семья: кризисы первого года // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе / Под ред. В. Н. Стегния. Т. 2. — Пермь, 2000. — С. 245–246.

Ослон В. Н., Пименов В. А., Селящева Л. Н., Михайлова А. Ю. Виртуальная школа приемных родителей. — М., 2011, занятие 41, [Электронный ресурс] — URL: http://www.usynovite.ru/bz/

Ослон В. Н., Холмогорова А. Б. Замещающая профессиональная семья как одна из моделей решения проблемы сиротства в России // Ослон В. Н., Холмогорова А. Б. Вопросы психологии. 2015. № 3. с. 79.

Ослон В. Н. Возвраты из замещающих семей: последствия для дальнейшего развития ребенка (по результатам эмпирического исследования) [Текст] / В. Н. Ослон // Детский Дом. — 2009. — № 4.

Ослон В. Н. Влияние травмы сиротства на аффективно-личностную сферу подростка в условиях родственной и неродственной опеки / В. Н. Ослон, Е. В. Косьянова. — Москва // На пороге взросления: сборник научных статей [III всероссийской научно-практической конференции, 23–25.11.2011] / ред. Л. Ф. Обухова, И. А. Корепанова. — М.: Московский городской психолого-педагогический университет, 2011. — С. 227–237.

Ослон В. Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон, А. М. Боковиков, А. В. Махнач. — М., 2006. — 368 с.

Поставнев В. М. Психологические предикторы результативности приемного родительства / В. М. Поставнев // Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология». — 2012. — № 4 (22). — С. 41–53.

Отчет о результатах исследования факторов влияния на возврат приемных детей подросткового возраста из приемных семей, проживающих в сельской местности. / [Электронный ресурс] — URL: https://www.usynovite.ru/f/forum-2021/materialy/2/Chuprakova.pdf под редакцией Газаряна А. — М.: БФ «Бюро добрых дел», 2021.

Падун М. А. Психологическая травма и базисные когнитивные схемы личности / М. А. Падун, Н. В. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 1.

Первис Кэтрин Бренд, Дэвид Р. Кросс, Вэнди Лионс Саншайн. Привязанность в жизни ребенка. Принести надежду и исцеление в вашу приемную семью / Пер. с англ.: Издатель Михеев В. В., 2021. — 280 с.

Пережогин Л. О. Диагностика степени риска формирования наркозависимости у несовершеннолетних. Первичная профилактика наркозависимости. — М.: РИОГНЦССП им. В. П. Сербского, 2007. — 93 с.

Перри Б. Мальчик, которого растили как собаку / Брюс Перри, Майя Салавиц; [перевод с английского К. А. Савельева]. — М.: Эксмо, 2021. — 448, [2] с.

Перри Ф. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Филиппа Перри; перевод с английского О. В. Григорьевой. — М.: Эксмо, 2022. — 304, [1] с.

Петрановская Л. В. В класс пришел приемный ребенок / Л. В. Петрановская. — М.: АСТ, 2021. — 320 с.

Петрановская Л. В. Дитя двух семей / Л. В. Петрановская. — М.: АСТ, 2021. — 320 с.

Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно: что делать, если больше нет сил терпеть? — М.: АСТ, 2016. — 142, [1] с.

Петрановская Л. В. Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье / Л. В. Петрановская. — СПб.: Питер, 2015. — 160 с.

Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2016. — 287 с.

Печникова Л. С., Жуйкова Е. Б. Адаптация приемного ребенка в детском саду как фактор благополучия принимающей семьи // Воспитание и обучение детей младшего возраста — 2018. — № 7 — С. 143–144.

Плешкова Н. Л. Особенности привязанности у детей раннего возраст: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Плешкова Наталья Леонидовна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. — СПб., 2010. — 157 с.

Плешкова Н. Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. Вып. 4. — С. 396–408.

Плешкова Н. Л. Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р. Ж. Мухамедрахимова. — СПб., 2008. — С. 220–239.

Плешкова Н. Л., Мухамедрахимов Р. Ж. Отношения привязанности у детей в семьях и домах ребенка. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под. ред. Р. Ж. Мухамедрахимова. — Издательство СПбГУ, 2008. — С. 220–230.

Поставнев В. М. Психологическая готовность кандидатов в приемные родители [Текст]: [монография] / В. М. Поставнев, И. В. Поставнева. — М.: Экон-информ, 2015. — 195 с.

Постылякова Ю. В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1. /

Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. — С. 226–243.

Постылякова Ю. В. Индивидуальные и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители / Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект Авдеева Н. Н., Акимова М. К., Воликова С. В., Головей Л. А., Горшкова Н. М., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю., Жильцова О. Н., Жуйкова Е. Б., Канци Е., Лактионова А. И., Леон Э., Майн Н. В., Махнач А. В., Мелешева Ю. Б., Морено К., Мухамедрахимов Р. Ж., Николаева Е. И., Паласиос Х., Пеньярубиа М. Г. и др. Сер. «Фундаментальная психология — практика». — М., 2015. — С. 459–477.

Постылякова Ю. В. Повышение ресурсности и жизнеспособности кандидатов в замещающие родители в ходе обучения / Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2016. Т. 1. № 1. С. 272–283.

Постылякова Ю. В. Семейные ресурсы и индивидуальная жизнеспособность кандидатов в замещающие родители / Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. Александрова Л. А., Арчакова Т. О., Березовская Р. А., Буркова С. А., Виленская Г. А., Гапонова С. А., Гурьянова М. П., Дикая Л. Г., Дистефано Р., Ельникова О. Е., Забегалина С. В., Захарова Л. Н., Ковалева Ю. В., Корнилова Н. С., Котовская С. В., Криулина А. А., Кузьмина Е. И., Курапова И. А., Лактионова А. И., Леонова И. С. и др. — М., 2016. — С. 425–440.

Практика телефонного консультирования: хрестоматия / Ред.-сост. А. Н. Моховиков. — 2-е изд., доп. — М.: Смысл, 2005. — 463 с.

Практическое руководство по детским болезням / [Богомильский М. Р. и др.]; под ред. В. Ф. Коколиной и А. Г. Румянцева. — М.: Медпрактика-М, 2003 — т. 7: Детская и подростковая психиатрия и медицинская психология / под общ. ред. Ю. С. Шевченко, А. Л. Венгера. — 2006. — 547 с.

Приемный ребенок в школе: брошюра / авт. О. Г. Ааверкина, Е. А. Зверева, Н. В. Косухина и др. — М.: Большая перемена, родительский фонд, 2013. — 32 с.

Психологическая устойчивость в контексте реабилитации / конспект лекции Щербаковой Анны Михайловны о психологической устойчивости в контексте реабилитации. [Электронный ресурс] — URL: http://univertv.ru

Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 л.

Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся на фак. педагогики, психологии и соц. работы / [Е. И. Артамонова и др.]; Под ред. Е. Г. Силяевой. — М.: Academia, 2002. — 190, [2] с.

Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. — Т. 2. — 340 с.

Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. — СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1995. — 288 с.

Ребер А. Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер; [Пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева]. — М.: Вече: АСТ, 2000. — 22 см.

Решетников М. М. Психическая травма. — СПб.: ВЕИП, 2006. — 322 с.

Розенберг М. Ненасильственное общение: Язык жизни / Маршалл Розенберг. — М.: София, 2009. — 288 с.

Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека: [теорет. и эмпир. анализ ключевых проблем психологии социализации] / С. И. Розум. — СПб.: Речь, 2006 (СПб.: Типография «Наука»). — 364 с.

Ростовская Т. К. Семья в системе социальных институтов общества: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Т. К. Ростовская, О. В. Кучмаева. — 2-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 299 с.

Руководство по предупреждению насилия над детьми / Под ред. Н. К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

Рюгаард Нильс П. Дети с нарушением привязанности. — М.: Семья каждому ребенку, 2018. — 312 с.

Самойловская А. Н., Чеботарева Е. Ю. Отношение кровных детей-подростков к приемным детям // Психология и психотерапия семьи. 2020. № 3–4. С. 5–25.

Санаев П. В. Похороните меня за плинтусом: повесть / Павел Санаев. — М.: АСТ, 2013. — 285, [2] с.

Сапольски Р. Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски; Пер. с англ. [Ю. Аболина, Е. Наймарк]. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019. — 765 с.

Сатир В. Психотерапия семьи = Psychotherapy of family / Вирджиния Сатир; [Пер.: И. Авидон, О. Исакова]. — СПб.: Ювента, 1999. — 283 с.

Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту: [Пер. с англ.]. — М.: Апрель-Пресс, Эксмо, 2000. — 320 с.

Сатир В. Как строить себя и свою семью: [Пер. с англ.] — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 190, [2] с.

Селани Дэвид П. Иллюзия любви: почему женщина возвращается к своему обидчику / Дэвид П. Селани; пер. с англ. И. А. Писаренко. — М.: Независимая фирма «Класс», 2013. — 262, [1] с.; 21 см.

Семаго Н. Я. Типология отклоняющегося развития: недостаточное развитие / Н. Я. Семаго, О. Ю. Чиркова / под общ. ред. М. М. Семаго. — М.: Генезис, 2011. —288 с.

Сидорова В. Ю. Горе в семейной системе / общество семейных консультантов и психотерапевтов, [Электронный ресурс] — URL: http://www.supporter.ru.

Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя / общество семейных консультантов и психотерапевтов, [Электронный ресурс] — URL: http://www.supporter.ru.

Смоли Б., Скулер Д. Как сказать правду усыновленному или приемному ребенку / Смолли Б.; Скулер Д. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. — 248 с.

Соонетс Р., Попова А., Роомельди М. И. и др. Недостойное обращение с детьми / Сборник II. Перевод с эстонского яз. — Тарту. Изд-ние Центра поддержки детей. 2007 г. — 215 с.

Социальная конфликтология: Учеб. пособие для студентов фак. социал. работы / [Н. П. Дедов и др.]; Под ред. А. В. Морозова. — М.: Academia, 2002. — 331 с.

Стать семьей. Сборник статей // по ред. Рудова А.Г. — М.: Приют детства, 2006. — 100 с.

Стейнберг Л. Переходный возраст: не упустите момент / Лоуренс Стейнберг; пер. с англ. Юлии Константиновой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 298, [1] с.

Степина Н. А. Причина школьной дезадаптации приемных детей, профилактика и коррекция школьных трудностей / Социальное партнерство: педагогическая поддержка субъектов образования. — М., 2014. — С. 292–300.

Сухарева Г. Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста [Текст] / Проф. Г. Е. Сухарева. — М.: Медгиз, 1955–1965. — 3 т.

Сухомлинский В. А. Родительская педагогика. — СПб.: Питер, 2017. — 208 с.

Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. — М.: Концептуал, 2019. — 320 с.

Сытько Т. И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Сытько Тамара Ивановна; [Место защиты: Гос. ун-т упр.]. — М., 2014. — 213 с.

Тарабрина Н. В. Основные итоги и направления исследований посттравматического стресса // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. № 4. — С. 5–18.

Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.

Таркил Н. З. Расстройство пищевого поведения / [Электронный ресурс] — URL: http://rehab-family.ru. — М.: Семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей в Москве.

Трошина С. Психологические особенности адаптации ребенка к школе. Виды и уровни адаптации. [Электронный ресурс] — URL: https://psychologist.tips/849-psihologicheskie-osobennosti-adaptatsii-rebenka-k-shkole-vidy-i-urovni-adaptatsii.html.

Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно / А. Фабер, Э. Мазлиш; перевод с английского Новикова Т. О. — М.: Эксмо, 2021. — 320 с.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; пер. с англ. А. С. Завельской. — М.: Эксмо, 2022. — 336 с.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; пер. с англ. Д. Куликова]. — М.: Эксмо, 2021. — 240 с.

Филиппова Г. Г. Психология материнства / Учебное пособие. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.

Фокина М. В., Чумаков С. А. Феноменология педагогического насилия // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 3. С. 47–52. URL: https://expeducation.ru/ru/article/view?id=11964.

Форвард С. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви: [как женщине вылечить рану, нанесенную матерью, и прожить полноценную жизнь] / Сьюзан Форвард, Донна Фрейзер Глинн; [перевела с английского В. Короткова]. — СПб. [и др.]: Питер, 2020. — 317, [2] с.

Фурманов И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. — СПб.: Речь, 2007. — 479 с.

Фурманов И. А. Детская агрессивность. — М.: Пресс, 2011. — 274 с.

Хайнс Дж. Ваши взрослые дети: Руководство для родителей: [Пер. с англ.] / Джил Хайнс, Элисон Бейверсток. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 308 с.

Хеллер Диана Пул. Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / пер. с англ. Михадине Е. — М.: АСТ, 2022. — 320 с.

Холлис Д. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни: [пер. с англ.] / Д. Холлис. — 2-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2009. — 206 с.

Холмогорова А. Б., Воликова С. В. Эмоциональные коммуникации в семьях больных соматоформными расстройствами // Клин. и соц. психиатрия. 2000. № 4. С. 5–9.

Хоментаускас Г. Семья глазами ребенка: Дети и психологические проблемы в семье. — М.: Рама Паблишинг, 2010. — 240 с.

Хромов К., Неретина А. Исследование. Отказы матерей от новорожденных: причины и способы предотвращения / Благотворительный фонд профилактики социального сиротства, Лаборатория социальных программ. — М., 2013.

Цымбал Е. И. Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия (издание второе, исправленное и дополненное), — М.: РБФ НАН, 2010. — 286 с.

Чен Э. Теория привязанности. Эффективные практики, которые могут помочь построить прочные отношения с близкими и партнером / Энни Чен; пер. с англ. Кротова Е. — М.: Бомбора, 2021. — 176 с.

Чепмен Г. Пять языков любви / Пер. с англ. С. Н. Михайлов. — М.: Капитал, 2002. — 167 с.

Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. — 2-е изд. — М.: Изд. центр «Академия», 1997. — 95 с.

Черников А. В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики / А. В. Черников; Под ред. Н. Н. Лебедевой. — М.: Журн. «Семейн. психология и семейн. терапия», 1997. — 160 с.

Шевцова М. Н. Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи: Монография [текст] / М. Н. Шевцова. — М.: МПГУ, 2013. — 188 с.

Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений: Курс лекций / Л. Б. Шнейдер. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. — 498, [3] с.

Шунчева О. В. Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте // Инновационная наука. — 2016. — № 2–4 (14). — С. 198–202.

Шутценбергер А. А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / Анн Анселин Шутценбергер. — [3-е изд.]. — М.: Психотерапия, 2007. — 252, [1] с.

Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.

Эйдемиллер Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учеб. пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. — СПб.: Речь, 2003. — 332, [1] с.

Эйрон Э. Сверхчувствительный родитель. Как воспитать детей и сохранить себя в переполненном переживаниями мире / Э. Эйрон; перевод с английского Кротова Е. — М.: Эксмо, 2020. — 320 с.

Электронная брошюра «Ресурсность семьи», сост. Дарамаева М. Ю., ГБУ РС(Я) / [Электронный ресурс] — URL: https://yktfamilycenter.ru/wp-content/uploads/2022/05/Resursnost-semi-broshyura.pdf. Республиканский центр содействия семейному воспитанию, Якутск, 2021 г.

Электронный сборник статей портала психологических изданий PsyJournals.ru / [Электронный ресурс] — URL: https://psyjournals.ru/ serialpublications/pj/archive/20091 2009. Том 1. № 2009-1.

Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.

Эльячефф К. Затаенная боль. Дневник психоаналитика / Каролин Эльячефф; перевод с французского: Наталья Попова, Игорь Попов. — М.: Ин-т общегуманитарных исслед., 2018. — 205 с.

Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон; Пер. [с англ.] и науч. ред.: А. А. Алексеев. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Лет. сад, 2000. — 415 с.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых; пер. с англ. Андреева А. Д. и др. — 2-е изд. — М.: Флинта [и др.], 2006. — 341, [1] с.

Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory by Stevan E. Hobfoll and prediction of alcohol dependent persons' abstinence / Alcoholism and Drug Addiction, 2018. Vol. 31. — P. 147–170.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Машкова Диана

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ ДЛЯ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель отдела *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *В. Нестерова*. Литературный редактор *А. Талатынник*
Выпускающий редактор *А. Наумова*. Художественные редакторы *О. Сапожникова, К. Доброслов*
Технический редактор *О. Куликова*. Компьютерная верстка *А. Москаленко*. Корректор *В. Франтова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Nikita Maryasov / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
MUHAMAD_KHOTIBUL_UMAM / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: http://eksmo.ru/certification/

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 23.08.2024. Формат 70x100$^{1}/_{16}$.
Гарнитура «Charter». Печать офсетная. Усл. печ. л. 53,15.
Тираж 3000 экз. Заказ

ТЕРРИТОРИЯ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза издательства «Эксмо»

Хочешь стать автором «Эксмо»?

eksmo.ru
Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»

БОМБОРА ИЗДАТЕЛЬСТВО
БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.
bombora.ru bomborabooks bombora

ISBN 978-5-04-209885-7
9 785042 098857 >

Литрес
Я ТАК ЧИТАЮ
ЧИТАЙ-ГОРОД

16+