

Терехина Н.В., Мораш Е.Н., Железнякова А.С., Иванцова А.

Сложности в семье: опыт, опоры, решения.

Методическое пособие для родителей.

Москва

2021

Терехина Н.В., Мораш Е.Н., Железнякова А.С., Иванцова А. Сложности в семье: опыт, опоры, решения. Методическое пособие для родителей.

Под ред. Терехиной Н.В.. – М.: Адванседсолуюшнз, 2021. – 100 с.

Данное пособие создано для родителей, находящихся в сложной семейной ситуации и воспитывающих приемных или кровных детей.

Пособие содержит авторские программы специалистов Центра семейного устройства Марфо-Мариинской обители милосердия по работе с детьми и родителями. Так же в нём представлены материалы Родительского клуба ЦСУ ММОМ.

Данное пособие создано с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Оглавление

I. Авторские программы занятий, проводимых в Центре семейного устройства ММОМ.....	4
1. Коррекционно-развивающие занятия «Эмоциональный интеллект». Железнякова А.С., семейный психолог ЦСУ ММОМ.....	4
2. Программа группы по работе с психосоматическими симптомами методами телесно-ориентированной и арт-терапии. Терехина Н.В. Семейный психолог ЦСУ ММОМ, клинический психолог, тренер ШПР...13	13
II. Материалы Родительских клубов.....	39
1. Системная семейная психотерапия. Иванцова А., семейный психолог ЦСУ ММОМ, арт-терапевт.....	39
2. Психолого-педагогическая работа ЦСУ с трудными подростками. Мораш Е.Н., директор ЦСУ ММОМ, семейный психолог.....	53
3.Значение режима дня для развития ребенка. Приучение ребенка к соблюдению расписания. Терехина Н.В. Семейный психолог ЦСУ ММОМ, клинический психолог, тренер ШПР.....	63
4. Проблема тайны усыновления. Последствия сохранения тайны усыновления для детей, родителей и семейной системы. Мораш Е.Н., директор ЦСУ ММОМ, семейный психолог.....	73
5.Дети и деньги: как научить ребёнка обращению с финансами. Терехина Н.В. Семейный психолог ЦСУ ММОМ, клинический психолог, тренер ШПР.....	84
Приложение. Упражнения для самопомощи.....	94

I. Авторские программы занятий, проводимых в Центре семейного устройства ММОМ.

1. Коррекционно-развивающие занятия «Эмоциональный интеллект».

Железнякова А.С., семейный психолог ЦСУ ММОМ.

Эмоциональный интеллект — это способность определять и понимать свои чувства и эмоции и управлять ими, распознавать и понимать эмоции и чувства других людей, сопереживать другим, эффективно общаться, конструктивно облегчать стресс, преодолевать трудности и решать конфликты.

Эмоциональный интеллект отличается от интеллектуальных способностей тем, что он является результатом обучения, эти навыки не врожденные. Обучиться эмоциональному интеллекту можно в любой период жизни. Таким образом, каждый в состоянии стать обладателем социальных и эмоциональных навыков, известных как эмоциональный интеллект.

Выделяется два вида эмоционального интеллекта: межличностный и внутриличностный интеллект.

Под межличностным интеллектом подразумевается способность устанавливать отношения с другими людьми.

Внутриличностный интеллект, напротив, относится к самопознанию и связанным с ним процессам.

Внутриличностный интеллект составляют ряд характеристик, определяющих отношение человека к самому себе. Речь идёт о следующих компонентах:

- Самосознание.

Осознание себя и своих способностей (сильных и слабых сторон), эмоций и импульсов, а также того, как наши эмоции и поведение влияют на окружающих. Реальная самооценка, адекватное восприятие критики.

- Саморегуляция.

Способность управлять своими эмоциями, импульсами и поведением конструктивными способами, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Умение находить решения, ориентироваться в сложных ситуациях.

- Самомотивация.

Мотивация себя на выполнение необходимых задач, достижение поставленных целей, т.е. способность достигать и поддерживать состояние постоянного поиска решений и настойчивости при достижении целей. Умение поддерживать мотивацию, адекватное настроение и т.д.

Межличностный интеллект состоит из ряда компетенций и навыков, определяющих наши взаимоотношения с окружающими:

- Эмпатия.

Способность понимать чувства других людей и сопереживать. Умение понимать причины их поведения. Способность понимать потребности и проблемы других людей. Этот навык позволяет предотвращать серьёзные конфликты.

- Социальные навыки.

Способность эффективно взаимодействовать с окружающими, развивать и поддерживать хорошие отношения. Умение не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Умение защищать свои права и интересы, свободно и ясно выражать своё мнение. Умение успешно работать в команде и управлять конфликтами.

Развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку:

Проговаривать свои чувства и спокойно обсуждать дальнейшие действия.

Успешно строить взаимоотношения с родными и друзьями. Быть открытым, уважительным, коммуникабельным, эффективно работать в команде.

Оказывать помощь другому человеку, находящемуся в критическом эмоциональном состоянии. Объяснить ожидания, активно слушать, эффективно взаимодействовать, улаживать конфликты. Выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться. Быть уверенным в себе. Справляться с трудностями и неудачами эффективно, без значительных психологических потерь. Быть стрессоустойчивым, что способствует сохранению физического и психологического здоровья. Быть эмоционально стабильнее. А также быть любознательным и креативным.

Люди с низким уровнем эмоционального интеллекта не умеют контролировать свои эмоции, не способны к сочувствию, сопереживанию другому человеку. Принять чужую помощь и поддержку такой человек тоже не может, ему непонятны мотивы людей; близкие отношения такому человеку недоступны; в эмоционально напряженных ситуациях такие люди теряются; в любой неприятной ситуации винят других людей, но не себя; не умеют говорить о чувствах.

Таким образом, эмоциональный интеллект - это инструмент, помогающий нам улучшить собственное эмоциональное функционирование и социальные взаимоотношения с окружающими.

Эмоциональный интеллект как социальный навык, можно совершенствовать всю жизнь.

Необходимо научить детей корректно выражать свои эмоции и управлять ими.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом, больше уверен в своих способностях, умеет общаться, говорить о том, что он думает и чувствует. Такие дети больше принимают во внимание мысли и чувства окружающих, могут разрешать конфликты и т.п. Это, в свою очередь, влияет на их успеваемость в школе.

Доказано, что дети с высоко развитым эмоциональным интеллектом обладают лучшими коммуникативными и вербальными навыками,

познавательными способностями; стрессоустойчивостью, навыками адаптации к новым обстоятельствам и разрешения конфликтов.

Школьники с высоким и средним уровнем развития эмоциональной сферы адаптированы к условиям школьной жизни, легче устанавливают и поддерживают контакты с учителями и одноклассниками, успешны в процессе обучения.

Дети с низким уровнем развития эмоционального интеллекта испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями, часто конфликтуют с ними или оказываются изолированы от коллектива. Они зачастую не справляются с эмоциональным состоянием в стрессовых и критических ситуациях. Успеваемость этих детей удовлетворительная. Ребёнок с низким эмоциональным интеллектом может стать замкнутым, закомплексованным, скованным в общении или даже агрессивным.

Этого не случится, если начать развивать эмоциональный интеллект в самом раннем возрасте.

Эмоциональный интеллект начинает развиваться постепенно.

Как только ребёнок появляется на свет, начинается развитие его эмоционального интеллекта. Он учится принимать и распознавать эмоции.

В дошкольном возрасте ребёнок знакомится с названиями эмоций, учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии. Главное в этом возрасте для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. И в этом его должны поддерживать родители. Сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению эмоциями.

В этом возрасте ребёнок приобретает первые навыки социального взаимодействия, учится заводить друзей, общаться со сверстниками и взрослыми.

В школьном возрасте происходит наиболее интенсивное развитие эмоционального интеллекта ребёнка. Он приобретает умение признавать и принимать собственные чувства и эмоции, учится контролировать их. Ребёнок начинает понимать чувства других людей, находить с ними общий язык, представлять себя на месте другого человека, сопереживать ему.

В подростковом возрасте продолжается развитие эмоционального интеллекта. Этот возраст характеризуется бурными эмоциями и чувствами, с которыми подросток не всегда может совладать.

Родителям важно в этот непростой период взросления ребёнка не отвергать и не обесценивать сложные и порой противоречивые эмоции, мысли и поступки своего ребёнка.

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно важно, так как подростковый период – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием. Для подростков в этот период характерны неустойчивость настроения, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания, чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности. Появляется чувство взрослости, развивается самосознание, формируется самооценка, уровень притязаний, самоотношение и т. д. Они начинают осознавать собственную неповторимость, вместе с тем противопоставляя себя окружающим, что нередко приводит к конфликтам как со сверстниками, так и со взрослыми. Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит. Эмоциональные проявления в подростковом возрасте нестабильны: от бурной радости к неконтролируемым вспышкам агрессии.

Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком каждого этапа:

Понимание собственных чувств.

На этом этапе ребёнок знакомится со всем многообразием эмоционального мира, узнаёт название каждой эмоции, как она выражается, прислушивается к себе, учится отличать одну эмоцию от другой, понимать причину её появления.

Родителям на этом этапе рекомендуется:

- ✓ рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях,
- ✓ читать,
- ✓ озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях.

Понимание чувств другого человека.

Ребёнок узнает, что эмоции и чувства есть не только у него, но и у других людей, учится определять, что испытывает другой человек по его мимике, позе, поведению, учится поддерживать и сопереживать.

Родителям на этом этапе рекомендуется:

- ✓ озвучивать свои эмоции,
- ✓ обсуждать поведение героев сказок и фильмов,
- ✓ развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия.

Управление собственным поведением.

Через понимание и «проживание» своих и чужих эмоций ребёнок приходит к управлению своими эмоциями. После того, как ребёнок научится понимать и анализировать то, что он чувствует, он сможет контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием.

Родителям необходимо научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева, прислушиваться к телесным ощущениям, подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения.

Социальное взаимодействие.

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, оказывать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей.

Родителям важно развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей. Развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Учить ребенка осознавать ответственность за свои поступки и быть готовым к последствиям.

Развитие эмоционального интеллекта требует специальных усилий родителей, педагогов и психологов. Общение, сюжетно-ролевая игра, чтение произведений художественной литературы и просмотр фильмов с насыщенным эмоциональным содержанием, творческая деятельность способствуют развитию эмоционального интеллекта. Можно использовать арт-терапию (в особенности, музыкотерапию и библиотерапию); психогимнастику (она предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы) и дискуссионные методы. Также рекомендуются использовать специально разработанные игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта детей разных возрастов. Есть много способов развивать эмоциональный интеллект.

Очень эффективным методом являются тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта.

Психологический тренинг может быть очень полезен для самопознания. Он позволяет развить способности определять и контролировать эмоции, и преодолевать негативные модели поведения через принципиально новый набор действий.

Наши занятия по развитию эмоционального интеллекта построены на базе образовательного игрового процесса. Коррекционно-развивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей и новообразований подростков.

Курс предназначен для детей 11-14 лет.

Программа состоит из 8 занятий. Время проведения занятия – 60 минут. Оптимальное число участников – 8-10 человек. Предусмотрены две возрастные группы: 11-12 и 13-14 лет.

В процессе обучения по программе развития эмоционального интеллекта дети учатся понимать себя, свои эмоции; развивается умение конструктивно выражать свои эмоции; управлять своим поведением в различных ситуациях; понимать эмоции и потребности окружающих, соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека; доброжелательно и эффективно взаимодействовать с окружающими. У детей развиваются коммуникативные навыки. Они учатся способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, разрешать конфликтные ситуации. Развиваются вербальные навыки. Навыки снятия стрессового напряжения. Развивается уверенность в себе и положительная самооценка.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе тренинговых занятий, способствуют гармонизации взаимоотношений личности в семье и коллективе; появлению интереса к собственному эмоциональному миру и к другому человеку. Помогают справиться с такими проблемами, как повышенная эмоциональная возбудимость; неумение адекватно переживать ситуацию неуспеха; состояния, связанные с высокой учебной нагрузкой; тревожность в ситуациях проверки знаний и умений; повышенная критичность к другим людям; невозможность полноценно обсудить свои обиды, страхи и разочарования; трудности в общении со сверстниками. Способствуют профилактике переутомления и снижения работоспособности, повышению стрессоустойчивости. Способствуют развитию способности

понимать, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих. Развитию асертивности (способности ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей); развитию способности самостоятельно принимать решения. Развитию способности находить пути решения проблем; развитию социальной ответственности.

Развивающий эффект достигается выполнением детьми определенной последовательности упражнений (включающих в себя игры, беседы, рисование, и т.д.). При этом обязательным условием является создание атмосферы принятия ребенка, признание его индивидуальности.

На занятиях используются элементы арт-терапии, театрализованные игры, игровые методы, тематические беседы, дискуссии.

Средства арт-терапии способствуют снятию эмоциональной напряженности и учат свободно выражать свои эмоции.

Театрализованные игры – важнейшее средство развития у детей эмпатии, т.е. способности распознавать эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации, умения ставить себя на его место в различных ситуациях, находить адекватные способы взаимодействия.

Игровые методы создают условия для развития многих навыков и умений, необходимых ребенку для полноценной жизни в обществе. На занятиях используются специально разработанные игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта. Например, игры с картинками или фотографиями лиц с эмоциями радости, грусти, гнева, испуга, удивления, спокойствия и др. А также игры, в которых дети с помощью мимики, жестов и позы передают и угадывают какую-либо эмоцию. Еще вариант – дети по очереди рассказывают, в каких ситуациях они испытывают ту или иную эмоцию. Можно придумывать истории на тему той или иной эмоции (что предшествовало ее возникновению, что будет потом и т.д.).

Тематические беседы, дискуссии используются для обсуждения актуальных для подростков вопросов, касающихся эмоциональных и

коммуникативных проблем. В ходе дискуссии дети обучаются аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Способность человека распознавать свои эмоции и эмоции окружающих, понимать и учитывать мотивацию и желания собеседников является залогом успешной адаптации в окружающем мире. Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект детей, научить их быть эмоционально устойчивыми и способными чётко выражать свои чувства.

Заботиться о развитии эмоциональной сферы ребенка так же важно, как о его физическом и умственном развитии. От эмоционального интеллекта зависит благополучие нашей жизни.

2. Программа группы по работе с психосоматическими симптомами методами телесно-ориентированной и арт-терапии.

Терехина Н.В. Семейный психолог ЦСУ ММОМ, клинический психолог, сертифицированный тренер ШПР, специалист по работе с психологической травмой в телесно-ориентированном подходе.

Эта группа создана для семей, находящихся в кризисе, имеющих недостаток ресурсов для самостоятельного выхода из трудной жизненной ситуации, воспитывающих приемных и кровных детей. Для участия в группе есть некоторые ограничения: не рекомендуется посещать занятия в период беременности, в процессе обострения хронических соматических и психических заболеваний.

В процессе проведения тренингов участники учатся распознавать эмоции (свои и ребенка), адекватно их выражать; конструктивно реагировать на стрессовые ситуации; помогать переживать тяжелые эмоциональные состояния ребенку и при этом сохранять психологическую устойчивость.

Кроме того, родители получают возможность увидеть ситуацию в семье с позиции ребенка; разобраться в том, как действует переживание стресса на

физическое и психическое состояние человека, как возникают психосоматические реакции и расстройства. Часто в процессе занятий у участников появляется понимание, что происходило в их родительской семье, какие семейные послания мешают им в настоящем и какие сценарии жизни в настоящем им предпочтительны.

Занятия проходят в формате тренинга с элементами терапии, то есть участники активно вовлечены в процесс, выполняют тематические упражнения и могут при этом разбирать личные ситуации.

Используются методы телесной терапии и арт-терапии, мы много работаем с телесными ощущениями и возникающими эмоциями. Атмосфера в группе обычно очень теплая и доброжелательная.

Участникам предлагаются домашние задания по каждой теме – решение ситуационных задач, отработка упражнений, чтение книг и статей, просмотр документальных и художественных фильмов.

На настоящий момент проведено три потока групповых занятий. 7 человек). В цикле 7 еженедельных занятий продолжительностью по 2,5 часа.

Основными темами группы являются: психологические ресурсы и границы, навыки коммуникации в семье, тело и эмоции, психосоматические реакции на стресс взрослых и детей разного возраста, трудные ситуации в детско-родительском взаимодействии (манипулирование, сексуализированное поведение, воровство), основы самопомощи для родителей.

В данном пособии мы приводим часть теоретического материала встреч по каждой теме (со списком рекомендуемой литературы и фильмов), а также основные итоги каждого занятия.

1. Индивидуальные и семейные ресурсы

Ресурсы – это все, что может пополнять наши силы, давать энергию, поддерживать в трудных ситуациях.

Это могут быть:

- ✓ места, которые нас вдохновляют;
- ✓ хобби;
- ✓ люди, которые рядом в трудные и счастливые моменты жизни;
- ✓ стихии (море, лес, горы);
- ✓ животные и растения;
- ✓ спорт и физические процедуры «для удовольствия» (баня, СПА, ванны, маски, ароматы и т.д.);
- ✓ искусство и литература (любимые книги, фильмы, спектакли);
- ✓ учителя

Ресурсы семьи по источнику их получения и степени доступности подразделяются на внешние (деньги, отношения, информация, власть), внутренние (время, тело, интеллект, эмоции) и скрытые (энергия, восприятие, осознанность, намерение).

В ходе адаптации приемного ребенка важно осознать и рассчитать, какие ресурсы в принципе в семье есть, а какие можно найти или активизировать.

В осознании своих ресурсов и повышении их доступности могут помочь:

- ✓ составление «Карты ресурсов» или просто списка того, что поддерживает конкретного человека и семью в целом. Карту ресурсов можно сделать в виде коллажа (подобранных картинок из подходящих картинок и наклеенных на листе), объемной карты (обозначение каждого ресурса природным материалом – ракушкой, шишкой, камешком – на ватмане) (см. цв.вклейку) ;
- ✓ ответы на вопросы - что я могу сделать для того, чтобы этим пользоваться/прикоснуться к этому/делать это:

- а) прямо сейчас,
- б) ситуативно,
- в) регулярно.

Пример. Приемная мама ребенка с ограниченными возможностями здоровья поняла, что плавание в море лучше всего помогает ей восстанавливаться и чувствовать себя полной сил.

Таблица возможных действий:

Название ресурса	А) Что могу сделать прямо сейчас	Б) Что могу делать ситуативно/периодически	В) Что могу делать регулярно
Вода, плавание (в море)	- Взять справку в бассейн - Поговорить по телефону с мамой(сестрой, подругой) о возможности оставаться с ребенком раз в ... (три дня/неделю)	- Подстраивать выезды на море с ребенком к отпуску подруги или родственника, договариваться со знакомыми мамами особых детей (чтобы вместе ходить на пляж и по очереди смотреть за детьми)	- Ванны с морской солью - Гимнастику для поддержания мышц в тонусе - Ходить в бассейн рядом с домом (когда ребенок в саду)

Основные психологические ресурсы семьи – это способность к адаптации (способность приспосабливаться в ситуации изменения условий жизни), эмоциональные ресурсы (умение распознавать эмоции, грамотно их проявлять и регулировать), степень социализации (вовлеченность семьи в социальную жизнь, степень освоения социального общения) и ресурс безопасности и ожидания будущего (возможность создавать безопасную обстановку для всех членов семьи, умение строить перспективу).

Индивидуальными ресурсами каждого члена семьи являются интеллект, развитие мышления и эмоциональной сферы, жизненный опыт, адекватная самооценка и идентичность, здоровье и отношения с телом.

Тело помогает нам в следующих процессах:

1. оценке физического состояния (ощущения) – своего и ребенка (партнера)
2. оценке психологического состояния (распознавание и телесное чувствование эмоций, чувств, состояний) – своего и ребенка (партнера)
3. оценке «атмосферы» вокруг нас (комфортно – некомфортно, приятно-неприятно)
4. общение (с близкими людьми и обществом в целом)
5. планирование будущего (как это отзывается в теле)

В рамках данной темы мы исследуем, каковы наши отношения с телом, устраивают ли они нас и что хотели бы изменить.

Итог занятия: каждый участник уходит с составленной «Картой имеющихся ресурсов», таблицей возможных действий для актуализации желаемых ресурсов, осознаёт свои отношения с телом (как с основным индивидуальным ресурсом).

Статьи и книги:

1. Бебчук М., Жуйкова Е. Помощь семье: психология решений и перемен. М., Класс, 2015.

Фильмы: 1. «Мачеха». Мелодрама. США. 1998. Реж. К.Коламбус. 125 мин.

2. «Энн из зеленых крыш» (мини-сериал). Мелодрама, семейный фильм. Канада, 1985. Реж. К.Салливан. 189 мин.

2. Психологические границы

Психологические границы – это психологический феномен, характеризующий способность человека различать и отделять себя от других людей.

Границы необходимы для формирования и сохранения полноценных отношений с собой и окружающими. Они выступают маркерами,

отделяющими область контроля и принадлежности одного человека от другого.

Психологические границы формируются у ребенка очень постепенно, необходимо активное участие в этом процессе близкого взрослого.

Особенности осознания и регуляции психологических границ в каждом возрасте (этапы формирования):

Возраст	Особенности восприятия и регуляции психологических границ
2-4 г	Переход от уединенности к поиску взаимодействия с другими людьми. Регуляция границ развита слабо, необходима внешняя помощь
4-6 лет	Желание ходить в гости и приглашать на свою территорию. Основа регуляции – правило, критерий оценивания поступка – оценка взрослого. Пространство может восприниматься как имеющее разный размер в зависимости от эмоциональной привлекательности/напряженности ситуации.
6-8 лет	Желание ходить в гости доминирует. Основа регуляции – правило, обеспечивающее безопасность. «Судья» - взрослый. Оценивание размера пространства начинает зависеть от цели и задачи.
8-10 лет	Проявляется умение договариваться, решать спорные вопросы самостоятельно, развивается инициативность, конструктивность в отношениях. Размеры пространства оцениваются в зависимости от целей («нужно сделать» выходит на первый план). Дети охотно выполняют новые поручения, осваивают обязанности.

К концу дошкольного возраста у ребенка складывается интуитивное понимание собственных психологических границ. Он уже может показать

свою позицию, ориентироваться в обществе, одновременно контактируя с другими и оставаясь при этом самим собой.

В процессе адаптации приемного ребенка в семье для взрослых очень важно осознавать принятые в семье границы (оформленные в виде привычек, требований, правил и распорядка), степень своей готовности к их изменению. Необходимо учитывать, что у детей, находящихся на воспитании в детских учреждениях, часто наблюдаются нарушения формирования психологических границ нескольких (или всех) типов. Поэтому приемным родителям предстоит помогать ребенку в выстраивании границ соответственно возрасту и социальной ситуации.

Умения, которые родители должны передать ребенку: осознание своих границ; размера необходимого и комфортного личного пространства; обозначения своих границ для окружающих (словами, предметами, действиями); способы сигнализации для других людей о нарушении границ (в метро, транспорте, в различных ситуациях общения); умение осознанно и твердо говорить «Нет!». На занятии родители выполняют упражнения, помогающие сформировать эти навыки.

Итоги занятия: Участники группы на этом занятии исследуют свои личные границы, научаются маркировать свое пространство, говорить «Нет!» в ситуациях нарушения границ. Также родители получают необходимые знания о формировании психологических границ ребенка, что важно учитывать при выборе индивидуального способа общения с ним.

Статьи и книги:

1. Миллер Дж. и Ламберт В. Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать. М., Манн, Иванов и Фарбер. 2021.
2. Мякотин И.С. Социальная фобия и нарушение психологических границ в детском и подростковом возрасте// Теория и практика общественного развития. 2015. № 20. С. 335-338.
3. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве взрослых. СПб, 2017.

4. Силина О.В. Формирование психологических границ у детей 2-7 лет//Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2018. № 1(83). С.19-29.

Фильмы:

1. «Белый олеандр». Драма. США, 2002. Реж. П.Козмински. 109 мин.
2. «Мост в Терабитию». Драма, семейный фильм. США, 2007. Реж. Г.Чуло. 96 мин.

3. Навыки коммуникации в семье.

Многие родители говорят на тренинге, что дети их не слышат. На занятии по этой теме мы разбираем техники общения, помогающие сделать общение безопасным и более эффективным.

Основные техники общения:

- ✓ *Активное слушание* - замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседу с реципиентом. Тот, кому адресовано сообщение, старается понять, что чувствует говорящий, или что означает его сообщение. Затем он дает обратную связь для уточнения, но не в виде оценки, мнения, совета, вывода. Он **обозначает только то, что чувствует и видит.**

Например: «Я вижу, что ты правда расстроен и испуган. Я могу побыть с тобой и мы справимся».

- ✓ *Ты-сообщение и Я-сообщения.* Различие между эффективной и неэффективной конфронтацией легко доказать родителям, если обратить внимание на посылку либо "Ты-сообщения", либо "Я-сообщения". Если проанализировать приведенные сообщения, то становится очевидно, что почти все они начинаются со слова "Ты" или содержат это слово: "Ты ведешь себя как ребенок", "Тебе бы следовало это сделать".

Но когда родитель просто сообщает ребенку, как некоторое неприемлемое поведение заставляет родителя себя чувствовать, сообщение превращается в "Я-сообщение: "Я сержусь, когда мои вещи берут без разрешения. Мне хотелось бы, чтобы у меня всегда спрашивали, можно ли взять что-либо ".

Очень часто участники программы говорят, что с трудом справляются с манипулированием со стороны детей.

Манипуляция – это вид психологического воздействия, искусственное исполнение которого ведёт к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями.

В практических целях иногда удобнее пользоваться непосредственно **метафорой**: манипуляция — это действия, направленные на «прибирание к рукам» другого человека, помыкание им, производимые настолько искусно, что у того создается впечатление, будто он самостоятельно управляет своим поведением.

Станет ли ребёнок манипулятором или нет – зависит от стиля общения в семье. Если родители постоянно манипулируют друг другом (распространенная фраза супругов «Если ты меня любишь, то сделаешь для меня...»), ребенок с раннего возраста научается такому способу взаимодействия.

Опытным путём он выбирает самый действенный способ добиваться своего:

1. Ребенок может стать очень активным: везде лезть, всё опрокидывать, громко кричать, в общем, производить как можно больше шума.

2. Стать «показательно рассеянным»: всё забывать, несколько раз на дню спрашивать, как чистить зубы, как застегнуть крючок, как зовут героя из любимой книжки и т.п. «Растяпа» всё делает медленно, разыгрывает из себя беспомощного хотя, на самом деле он всё прекрасно помнит и всё давно умеет.

3. Понять, насколько удобно быть «болезненным ребёнком». Однажды заметив, в какой ужас привела маму его сыпь или температура, малыш запомнил её реакцию и научился пользоваться своим положением. Ребёнок твёрдо знает: родители бросят любимые дела и сядут рядом, если он заплачет или пожалуется на боль. Причем сначала это может быть осознанное притворство, а затем такой способ поведения может закрепляться и становиться все более неосознаваемым.

Например, перед уходом мамы на работу у ребенка может постоянно немного повышаться температура. Как только мама скажет, что остается дома, температура быстро станет нормальной.

Неповторимый образ манипулятора создала Астрид Линдгрен в сказке «Карлсон, который живёт на крыше». «Ты придёшь узнать, как я себя чувствую, и я тебе скажу, что я самый тяжело больной в мире. И ты меня спросишь, не хочу ли я чего-нибудь, и я тебе отвечу, что мне ничего не нужно. Ничего, кроме огромного торта, нескольких коробок печенья, горы шоколада и большого-пребольшого куля конфет!»?

Карлсон видел, что самое неприятное для Малыша – это перспектива остаться одному. Самая «убийственная» угроза Карлсона: «Нет, я так больше не играю!».

Психологические манипуляции можно условно разделить на группы:

1. Двойное сообщение (противоречащие послания первой и второй части): «Если ты меня любишь – сделаешь за меня домашнее задание».
2. Незаконченное сообщение: «Никто сегодня не хочет вывести на прогулку бедную собаку...».
3. Треугольник: «Скажи папе, что он сегодня невыносим».
4. Чрезмерное обобщение: «Все хорошие родители покупают детям крутые телефоны».
5. Чтение мыслей: «Я точно знаю, что меня никто не любит и не жалеет».

Телесные и эмоциональные признаки того, что человеком манипулируют:

1. Появление чувства потери контакта с реальностью (« когнитивного тумана») – смешение правды и лжи в сообщении.
2. Дискомфортные ощущения в теле (нехватка воздуха, головокружение, «сосание под ложечкой», «кручение в животе»).
3. Нерешительность, замешательство, непонимание как себя вести в данной ситуации.
4. Чувство «использованности», которое может долго сохраняться.

Как можно прекратить манипулирование:

1. Выйти из ситуации хотя бы на несколько минут под любым предлогом (телефонный звонок, выйти в туалет и т.д.).
2. Попробовать определить, какой из видов манипуляции сейчас используется.
3. Отследить, где и какие возникли неприятные ощущения в теле(у всех людей они разные).
4. Некоторое время удерживать неприятные ощущений (чтобы они не ушли в неосознанные переживания).
5. Попробовать разделить сказанную манипулятором фразу на «правду и ложь».
6. Найти подходящий способ разведения манипуляции

Способы разведения:

- ✓ Выведение на прямой контакт. Если вас, например, просят: «Передай мужу, что он действует мне на нервы», можно ответить фразой: «Скажи ему это сам, вот он стоит».
- ✓ Конкретизация сообщения. Пример: «Когда ты говорила про прогулку с собакой, ты кому это сказала?»
- ✓ Отдельное рассмотрение каждой части, поиск противоречия, ответ на каждую часть отдельно. Пример: «Да, я тебя люблю. Но

это не означает, что я должна за тебя делать домашнее задание.
Это твоя задача».

Итоги занятия: родители приобретают навык отслеживания манипуляции по состоянию и телесным ощущениям, получают сведения о возможных способах и этапах выхода из ситуации манипулирования. -

Книги:1. Гордон Т. «Тренинг эффективного родителя». 1975.

2. Форвард С. Эмоциональный шантаж. АСТ Москва. 2005

3. Шейнов В.П. Манипулирование и защита от манипуляций.СПб. Питер. 2019

Фильмы: 1. «По семейным обстоятельствам». Россия. Драма, комедия. 1978. Реж. А. Коренев. 137 мин.

4. Тело и стресс

В обиходе мы часто употребляем термин "стресс", когда испытываем служебные или семейные проблемы, финансовые трудности, переживаем по поводу тяжелой болезни близкого человека. Несмотря на то, что это совершенно разные проблемы, человек реагирует на них стереотипно - определенными психологическими, гормональными и биохимическими изменениями.

Психологический стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, воспринимаемых человеком как угроза его благополучию. Стресс может развиваться, как при наличии реальных признаков угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, либо образа прошлого неблагоприятного события, так как психика человека одинаково реагирует как на реальную угрозу, так и на представление об угрозе. Поэтому люди расстраиваются, когда вспоминают эмоционально тягостные события или думают о предстоящей сложной операции.

У современного человека причины стресса разнообразны. Их можно разделить на три основные группы:

1. Значимые жизненные изменения. Для приемных родителей приход ребенка в семью всегда вызывает изменения жизненного уклада. Меняются распорядок дня, семейные границы (реже появляется возможность побыть в одиночестве, например), меню, общение с друзьями. Часто одному из родителей приходится временно или насовсем уходить с работы, что означает остановку или прекращение построения профессиональной карьеры.

2. Трудности взаимоотношений. Конфликты во взаимоотношениях, возникающие периодически при решении проблем и разрешимые с помощью переговоров – это нормально. Они помогают понять мнение каждого члена семьи, например, и выработать общую точку зрения. Нозатяжные нерешенные конфликты, сопровождающиеся оскорблениями и обесцениванием чувств и действий партнера, являются причинами стресса и представляют собой серьёзный риск для психического и соматического здоровья. В приёмных семьях довольно часто возникают такие ситуации с подростками.

3. Условия работы с высоким риском.

Работа может быть значимой причиной стресса не только у самого специалиста, но также для членов его семьи, потому что эффекты рабочего стресса могут быть принесены в домашнюю обстановку. Врач МЧС или полицейский часто возвращаются домой после участия в экстремальных ситуациях, после переживания интенсивного стресса, что проявляется в поведении (сильные эмоциональные «всплески», возбуждение или апатия, нарушения сна). Стресс на рабочем месте может приводить к другим исходам (последствиям), таким как аварии, несчастные случаи, лекарственные и алкогольные проблемы.

Стрессовые реакции могут быть острыми (ситуативными) и хроническими. Острая стрессовая реакция происходит, если человек сталкивается с чем-то неожиданным, угрожающим.

Например, такой ситуацией для приемного ребенка может стать переезд в новую семью. Несмотря на радость в связи с наступающими изменениями, ребенок боится, что он может не понравиться новым родителям.

Признаки острой стрессовой реакции:

Гормональные изменения:	В кровь поступают адреналин и кортизол. Идет выработка серотонина и эндорфинов. Снижается выработка инсулина, половых гормонов, гормонов роста.
Физиологические реакции:	Бронхи расширяются, дыхание сильнее и глубже. Сосуды головного мозга сужаются, давление повышается, сердцебиение усиливается. Сосуды легких, конечностей, сердца расширяются. Замедляется пищеварение, расслабляются сфинктеры (мочеиспускание, дефекация).
Биохимические изменения:	В крови увеличивается количество глюкозы, усиливается распад белков и жиров для получения энергии.
Поведенческие реакции:	Повышается тревога, обостряются обоняние, зрение и слух,

	усиливается память, улучшается внимание, человек беспокойно движется или замирает.
--	--

Длительно сохраняющийся стресс повреждает механизмы саморегуляции организма и приводит к последующим нарушениям биоритмов. Изменяется естественный цикл сна и бодрствования, в итоге снижается работоспособность и самоконтроль, ухудшаются память и внимание. Также нарушаются суточные колебания уровня гормонов, ритмов дыхания и сердцебиения. Хронический стресс ослабляет иммунитет, подавляются защитные реакции и барьерные функции клеток желудочно-кишечного тракта и кожи, что осложняет течение и прогноз любых соматических заболеваний.

Признаки хронической стрессовой реакции:

Проявления в сфере мышления	Снижение критичности, ухудшение памяти, навязчивые неприятные мысли, замедление или импульсивность в принятии решений.
Проявления в поведении	Беспокойство, суетливость, нарушения сна, аппетита и сексуального влечения, отвлекаемость, сложности с завершением начатого дела.
Телесные признаки	Головные боли, повышение артериального давления, боли в груди, мышечные спазмы, повышенная утомляемость, обострение хронических

	заболеваний.
Проявления в сфере эмоций	Тревога, страх, чувство беспомощности, гнев, злость, раздражительность, резкие перепады настроения.

Для того, чтобы адекватно оценивать степень испытываемого стресса и успешно справляться с ним, важно:

1. Умение выражать свои эмоции социально приемлемым способом (вливают темперамент, особенности личности, семейное воспитание, жизненный опыт).

2. Наличие контакта с телом (распознавание телесных сигналов – дискомфорт, боль, мышечные спазмы), умение прислушиваться к себе (отличать от ипохондрии – постоянной фиксации на своем здоровье)

3. Осознание «права» на испытывание эмоций (могут влиять особенности культуры, традиций).

Итоги занятия: Родители приобретают навык оценки своего состояния (эмоционального и телесного, получают представление о помощи себе и ребенку в ситуациях острого и хронического стресса.

Книги по теме:

1. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб.: Питер, 2015.
2. Жуков Д. Стресс, который всегда с тобой. СПб.: Наука, 2018.

Фильмы:

1. «Свои дети». Драма. Россия, 2007. Реж. А.Кириенко. 91 мин.
2. «На тебя уповаю». Драма. Россия, 1992. Реж. Е.Цыплакова. 89 мин.

5. Психосоматические реакции

Психосоматика – наука, которая изучает взаимосвязь психики и тела, нашего эмоционального состояния и нашего физического здоровья. Психосоматические расстройства являются физиологическим выражением хронического или повторяющегося эмоционального состояния.

Возможная схема возникновения болезни под влиянием психических переживаний такова: ребенок испытывает определенную эмоцию, но не может ее выразить и накопившееся психическое выражение разряжается через соматические симптомы.

Например, ребенок злится на маму, что не удовлетворила какую-то его просьбу или каприз. Если он может сказать о своей злости, выражает эту злость в плаче, крике, других действиях – с его организмом не происходит ничего плохого. Но когда возможности выражения чувств у ребенка нет (он постоянно слышит высказывания: "не смей плакать!", "сейчас ремня дам", "ты еще покапризничай!», "не стыдно маму расстраивать?", "злиться на родителей нельзя"), тогда невыраженные чувства могут найти другой "выход" для себя – в болезнях тела.

У детей так же, как и у взрослых, основным фактором психосоматических заболеваний является стресс. Он может быть вызван страхом, гневом, обидой, чувством одиночества. Медикаментозная помощь в этих случаях принесет лишь временное облегчение, пока не будут устранены истинные причины. Именно поэтому у большинства детей, оставшихся без попечения родителей, присутствуют заболевания психосоматической природы.

Самые распространенные психосоматические заболевания у детей: кишечные колики, отклонения пищевого поведения (ест все подряд; ничего не ест; ест то, что непригодно для употребления в пищу), внезапный сильный плач, постоянная рвота, младенческая экзема, раскачивание корпусом, энурез, всевозможные аллергические реакции.

Психосоматические расстройства могут принимать различные формы, за каждой из которых стоит своя причина – своя эмоция, сигнализирующая нам о дискомфорте ребенка.

Что важно уметь взрослым и чему учить ребенка, чтобы предотвратить появление психосоматических симптомов:

- ✓ Необходимо учиться и уметь различать свои эмоции, мысли, ощущения и их называть.
- ✓ Быть в контакте со своим телом, распознавать сигналы о неблагополучии.
- ✓ Доверять друг другу.
- ✓ Спокойно разговаривать и обсуждать происходящее с каждым членом семьи по его просьбе.
- ✓ «Нормализовать» ситуацию. Сказать ребенку, если видим, что он напряжен, например, перед посещением врача: «Ты знаешь, многие люди очень нервничают перед тем, как идти к стоматологу и при этом могут ощущать боли в животе. Ты боишься – это нормально. Давай подумаем, как я могу тебе сейчас помочь».
- ✓ Быть внимательными к словам и поведению ребенка.

Что родителям и воспитателям делать не нужно:

- ✓ Обесценивать переживания и ощущения ребенка: «Живот болит – это ерунда. Ты же мужчина, держись!». Не нужно забывать, что боли при страхе – это не всегда именно психосоматика. Есть опасность пропустить воспалительные заболевания (аппендицит, язва). Кроме того, обесценивание резко снижает доверие к родителям и желание делиться чем-либо.
2. Пугать ребенка посещением врача. Потом приемные родители могут столкнуться с большими сложностями при необходимости сделать прививки по календарю или пройти плановый осмотр в поликлинике.

3. Резко переключать внимание ребенка на что-то другое: «Смотри, вон полицейский идет, будешь плакать – он тебя заберет». Связь боли в животе и появлением полицейского (или любых людей в форме) может закрепиться и превратиться в фобию.

Не всегда легко разобраться в том, что является основной причиной срыва адаптации: уровень когнитивного развития, черты характера или и то, и другое в равной мере. Но в любых обстоятельствах стоит уделить особое внимание формированию доверия в семье, постоянно демонстрировать поддержку и принятие, терпение и подтверждать готовность родителей выдержать сильные эмоции ребенка.

Если решить проблему самостоятельно не получается в течение нескольких месяцев, или ситуация резко усугубляется, стоит обратиться к детскому психологу. Он поможет выявить причину частых болезней, проанализировать и проработать психологические трудности ребёнка.

При первых признаках психосоматического расстройства у ребенка стоит обратиться к психологу или детскому психотерапевту.

Итоги занятия: Родители получают информацию о механизме возникновения психосоматических заболеваний, отрабатывают практические навыки общения с детьми.

Книги по теме:

1. Наказава Д.Джексон. Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить. М., Бомбора, 2021.

2. Величко М. Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе. Как самостоятельно помочь телу, понимая его язык. М., Изд.дом Кислород, 2020.

Фильмы:

1. «Притворство». Сериал, драма (основан на реальных событиях). США, 2019. Реж. Лор де Клермон-Тоннер.

2. «Дикая любовь». Драма. Украина, 1993. Реж. В. Новак. 110 мин.

6. Особенности переживания горя и утраты у детей. Возможные способы поддержки ребенка родителями.

Дети способны переживать и практически всегда переживают потерю близкого человека. Не всегда это происходит в явной и понятной для окружающих форме. Детскому горю в целом свойственны отсроченность, скрытость, неожиданность, неравномерность. Ребенок может не проявлять горе немедленно, а острая реакция иногда откладывается на месяцы.

Особенности переживания утраты у детей из учреждений

Осознание и переживание утраты иногда приходят с большим запозданием и под воздействием какого-либо значимого события, например, еще одной потери. Потеря родителя может восприниматься ребенком как «предательство», особенно если его не подготовили к возможной потере (мама перед смертью говорила, что никогда его не бросит и не умрет).

Могут проявляться «цинизм» и «холодность» в разговорах о смерти или утраченной семье.

Ребенок может проявлять жестокость в играх с элементами насилия.

Возможные детские реакции на утрату:

1. Вопросы, интерес: бывает, что ребенок увлекается похоронной суетой, для него это что-то новое, непонятное. Взрослым предстоит отнестись спокойно к возможной «нетактичности» ребенка, понимая, что она не означает равнодушия к умершему. На вопросы следует отвечать честно и доступно, причем нужно быть готовым к повторяющимся вопросам об одном и том же, терпеливо объясняя все заново.

2. Изменения в поведении: недоверие, непослушание, агрессия, рассеянность, нарушение работоспособности — здесь требуется понимание и терпимость; неадекватность, странности в поступках и высказываниях (например, постоянные поиски пропавшей игрушки или выражаемое вслух желание перестать расти) — все это нужно замечать и стараться понять смысл.

3. Невротические и психосоматические симптомы: повышенная возбудимость или физическое переутомление, нарушения сна и/или питания, энурез, головные и другие боли — в этих случаях бывает особенно необходима психологическая и психотерапевтическая помощь.

4. Тревога, страх: в результате столкновения со смертью у ребенка нередко появляется боязнь умереть самому или потерять оставшегося родителя. Могут возникать и другие, на первый взгляд, «посторонние» страхи или неопределенное беспокойство. Взрослый должен быть готов встретиться с подобными переживаниями ребенка, помочь ему рассказать о своих страхах; может потребоваться и визит к психологу.

Как сообщить ребенку о смерти близкого человека:

- ✓ Сообщение ребенку трагической вести требует от взрослого душевной мягкости, сензитивности, терпения и мужества.
- ✓ Желательно, чтобы ее взял на себя близкий ребенку человек.
- ✓ Говоря о смерти, необходимо выражаться прямо, употребляя слово «умер». Фразы типа: «дедушка навсегда заснул» могут быть неверно истолкованы и стать источником невротических страхов.
- ✓ Для дошкольников могут потребоваться сравнения с прошлым опытом потерь (например, со смертью кошки), чтобы они сумели более-менее уяснить себе смысл случившегося. При этом возможно увеличение интенсивности эмоциональной реакции, и здесь нужно позволить ребенку выразить свои чувства во всей их полноте, насколько он к этому готов.
- ✓ Очень важно также установить тактильный контакт с ребенком (посадить его к себе на колени, обнять, приласкать).

Как отвечать на вопросы детей о смерти.

Дети задают вопросы в очень прямых формулировках. Они могут говорить не столько о чувствах, сколько о более конкретных обстоятельствах. Может быть, они спросят, на что похож гроб изнутри,

страшно ли и одиноко ли лежать в земле, холодно ли и темно ли там внизу. Важно быть готовым к этим вопросам. Если они заставляют родителей испытывать дискомфорт, ребенок заметит это и перестанет спрашивать. Ребенок будет наблюдать за реакцией родителей с целью понять – позволяют ли эти виды вопросов и какую реакцию они вызывают.

✓ «Смерть похожа на сон?». Можно ответить: «Смерть отличается от сна. Когда ты ложишься спать, твое тело продолжает работать. Ты по-прежнему дышишь, твое сердце бьется, и ты видишь сны. Когда человек умирает, его тело больше не работает». Помните, что у детей, которым говорят, что смерть подобна сну, могут развиваться страхи, связанные с засыпанием.

✓ «Почему он умер?». Если смерть наступила от болезни, объясните, что тело человека больше не могло бороться с болезнью, оно перестало работать. Помогите ребенку понять, что, если они или другие люди заболевают гриппом или простудой, их организм может победить болезнь и выздороветь. Их тела продолжают работать. Объясните, что люди обычно не умирают в результате болезни, большинство людей выздоравливают. Если смерть наступила от несчастного случая, объясните, что тело человека было повреждено настолько сильно, что перестало работать (но большинство людей, получивших телесные повреждения, могут поправиться и жить долгое время).

✓ «Ты когда-нибудь умрешь? А я умру?». Дети, задавая подобные вопросы, ищут успокоения, подбадривания. Дайте вашему ребенку понять, что большинство людей живут на протяжении очень долгого времени.

✓ «Я сделал (или подумал) что-то плохое, что привело к смерти?». Маленькому ребенку свойственно «магическое мышление». Если у ребенка был конфликт с человеком, который умер, он может обвинить себя в его смерти («я подумал, что хочу, чтобы он умер»). Может быть, ребенок хотел, чтобы этого человека не было рядом, чтобы получить больше

внимания от других членов семьи. Родители должны объяснить ребёнку, что наши слова и даже желания не могут вызвать смерть.

✓ «Он вернется?». Здесь важно объяснить, что мы имеем в виду, когда человек «навсегда ушёл». «Вечность», «навсегда» – сложные в плане понимания понятия для маленьких детей. Они видят, что люди уходят и возвращаются. Персонажи мультфильмов умирают и затем встают снова. Маленькие дети могут нуждаться в том, чтобы им говорили несколько раз, что человек не вернется.

✓ «Ей там холодно? Что она будет есть?». Вам нужно объяснить ребёнку, что тело умершего человека больше не работает. Он больше не может дышать, ощущать изменения температуры, ходить, разговаривать или есть.

Профессионально-психологическая помощь горюющим детям в определенной мере отличается от аналогичной помощи взрослым. Это отличие обусловлено в основном тем, что дети не в состоянии осмыслить случившееся несчастье на том уровне, на каком способны это сделать взрослые. Соответственно, роль бессознательных процессов в переживании горя ребенком существенно больше по сравнению с взрослыми. Данное отличие постепенно сглаживается по мере взросления, но, как правило, сохраняется вплоть до подросткового периода. Один из вариантов бессознательной переработки утраты и вызванных ею реакций — это проживание их во сне.

Итоги занятия: Участники программы получают представление об особенностях переживания утраты детьми разного возраста, способах помощи ребенку при сложно переносимых состояниях.

Книги по теме:

1. Девайн М. Поговорим об утрате. Тебе больно, и это нормально. М., Олимп-Бизнес, 2020.
2. Каст В. Горевание. Фазы и возможности психологического процесса. М., Т8 Издательские технологии, 2020.

Фильмы:

1. «Богус». Фантастическая комедия. США/Канада, 1996, реж. Норман Джуисон. 110 мин
2. «Девочка из города». Драма. Россия, 1986. Реж. 76 мин.
3. «Мачеха». Мелодрама, драма. Россия, 1973. Реж. О.Бондарев. 84 мин.

7. Основы самопомощи для родителей

Для родителей очень важно владеть основами самопомощи, так как период адаптации приемного ребенка неизбежно создаёт напряжённую обстановку в семье.

Основные правила создания безопасного и комфортного пространства:

1. Проветривание помещения, где человек собирается заниматься практиками самопомощи.
2. Устранение раздражителей (отключить телефон, закрыть дверь в комнату).
3. Выделение времени (сколько есть).
4. Нахождение удобного места в комнате и принятие комфортной позы.

Основные методы самопомощи

1. Здесь эффективны, в первую очередь, *дыхательные и телесные практики*. (см. Приложение).
2. *Ритуалы, связанные с деятельностью:*
 - ✓ Перед работой: Что помогает настроиться на рабочий день, включиться в работу (молитва, чашка чая, музыка, прогулка и т.д.)
 - ✓ В течение рабочего дня (перерывы): что помогает расслабиться, отдохнуть (еда, общение или уединение, запахи, уборка на рабочем столе)
 - ✓ После работы: что помогает «выйти» из профессиональной роли (отключение рабочего телефона, снятие бейджика, прогулка, уход за собой, чтение и т.д.)

2. Ароматерапия

Мозг условно делится на 3 блока:

Рептильный мозг отвечает за выживание, питание и репродукцию (действует на уровне инстинктов и считается самым примитивным).

Срединный мозг (лимбические структуры) – отвечает за приспособление к изменениям. Лимбическая система участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, памяти, сна, бодрствования. Именно тут рождаются, обрабатываются и оцениваются наши эмоции и воспоминания. Каждое действие переживается эмоционально и запоминается через соответствующую эмоцию.

Кора больших полушарий – когнитивный мозг, отвечающий за сознание (логику, речь, абстракцию, воображение, интуицию, креативность). Здесь принимаются рациональные решения, осуществляется планирование, усваиваются результаты и наблюдения, решаются логические задачи.

Эти три части мозга связаны между собой, но не одинаково. Пути, которые связывают лимбическую систему с корой головного мозга более развиты, чем наоборот. Это значит, что наши эмоции сильнее влияют на наше поведение, чем умозаключения. Ароматы воздействуют на лимбическую систему, «обходя» сознание и позволяя быстро стабилизировать эмоциональное состояние.

Правила применения ароматерапии:

- ✓ Аромат нужно выбрать заранее
- ✓ Запах должен однозначно быть связан с приятными воспоминаниями
- ✓ Концентрацию запаха тоже нужно выбирать очень внимательно
- ✓ Перед и после сеанса ароматерапии проветрить помещение
- ✓ Использовать натуральные ароматы (эфирные масла)
- ✓ Убирать при их использовании из помещения домашних животных

Итоги занятия: Родители совершенствуют навыки самопомощи, получают информацию о различных способах снятия стресса.

Книги:

1. Бигель Дж. Ключ к себе. Справляемся со стрессом. М., Манн, Иванов и Фербер, 2021.

2. Каменюкин А., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. СПб., Питер, 2008 г.

Фильмы:

1. «Простые сложности». Мелодрама. США, Япония, 2009. Реж. Н.Майер. 120 мин.

2. «Полианна». Семейный фильм. Великобритания, 2003. Реж. С. Хардинг. 99 мин.

3. «Матта тиа». Мюзикл, семейный фильм. Великобритания, 2003. Реж. Ф.Ллойд. 109 мин.

Основные итоги программы: участники получили навыки оценки индивидуальных и семейных ресурсов, своего психологического и физического состояния. Кроме того, они научились способам выстраивания и корректировки семейных границ, эффективного общения.

По словам родителей, полученные на группе навыки очень помогают справляться с неожиданными ситуациями, оценивать имеющиеся ресурсы и совладать со стрессом.

II. Материалы Родительских клубов.

1. Системная семейная психотерапия.

Иванцова А., семейный психолог ЦСУ ММОМ, арт-терапевт.

Обычно считается, что нормальная семейная жизнь протекает счастливо и гармонично. Это не совсем так. Все семьи постоянно сталкиваются с различными жизненными проблемами. «Нормальную» семью отличает не отсутствие проблем, а наличие функциональной структуры для их успешного решения. Муж и жена должны научиться приспосабливаться друг к другу, воспитывать своих детей, общаться с родителями друг друга, справляться со своей работой и быть адаптированными в обществе. Природа жизненных проблем изменяется в зависимости от стадии развития семьи и ситуационных кризисов.

В начале семейной жизни на первое место выходит взаимное приспособление к множеству деталей повседневной жизни и установление границ семьи. Каждый партнёр старается организовать взаимоотношения привычным для него образом и заставить своего партнёра подстроиться под него. При этом супруги должны приспособиться к ожиданиям и потребностям друг друга, при этом оставаясь собой и отстаивая свои ценности и потребности. Супруги должны достичь согласия по основным вопросам: где жить, когда заводить детей. Также важно согласовать бытовые процессы, ведь часто именно мелочи вызывают наибольшее раздражение. Супруги могут яростно спорить о том, кому выносить мусор или стирать бельё, в котором часу отходить ко сну или подниматься утром.

Адаптируясь друг к другу, супруги должны также обсудить характер границы между ними (наличие и размеры личного пространства, например), а также границы, отделяющие их от внешнего мира. Размытая граница имеет место, когда партнёры часто звонят друг другу на работу; ни у одного из них нет собственных друзей и занятий; они рассматривают себя только как

единое целое, а не как двух отдельных личностей. Если же супруги мало времени проводят вместе, спят в разных комнатах, имеют разные банковские счета и каждый больше занят своей карьерой и общением с друзьями, чем собственным браком, это означает, что между ними установлена жёсткая граница.

Обычно супруги приходят из семей, где существовали различные формы близости. Каждый супруг обычно стремится установить ту степень близости в отношениях, которая существовала в его родительской семье. Если эти модели у супругов были разными, может возникнуть борьба. Одна из важных задач – найти оптимальную форму близости именно для своей пары.

Супруги также должны определить границу, отделяющую их от родительских семей. Семья, в которой каждый из супругов вырос, должна отойти на второе место.

С рождением ребёнка жизнь радикально меняется. Женщина вынуждена жертвовать своей социальной жизнью и обычно нуждается в большей поддержке со стороны мужа. С другой стороны, важно, чтобы жена уделяла внимание мужу и в данном вопросе паре предстоит найти свой баланс.

Семейные структуры должны быть достаточно стабильными, чтобы обеспечивать постоянство в жизни и достаточно гибкими, чтобы приспособиться к изменению текущих обстоятельств. Семейные дисфункции возникают, когда негибкие семейные структуры не могут должным образом реагировать на различные ситуации и проблемы, связанные с развитием.

Таким образом, мы понимаем, что перед каждой семьей стоят трудные задачи, и далеко не всегда семья способна успешно с ними справиться. В таком случае имеет смысл обратиться к специалистам по системной семейной терапии, которые владеют знаниями о строении семейной системы, ее жизненных циклах и основных параметрах. С помощью этих знаний и

своего опыта семейные психологи могут помочь семье справиться с трудностями.

Давайте рассмотрим более подробно, что представляет из себя системная семейная терапия и особенно уделим внимание основным понятиям (в частности, стадиям развития семейной системы).

Теоретической основой системной семейной психотерапии являются основные положения кибернетики (точнее, общей теории систем):

а) целое больше, чем сумма его частей;

б) все части и процессы целого влияют друг на друга и друг друга обуславливают.

Таким образом, базовая идея системной семейной психотерапии заключается в том, что семья – это социальная система, то есть комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семейная система является открытой, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой.

Семейная система – это самоорганизующаяся система, то есть поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (Черников, 1997). Исходя из этого понятно, что все члены семьи часто совершают поступки под влиянием сложившихся правил семейной системы, а не потому, что сами так хотят или испытывают в этом потребность. Поэтому объектом психотерапевтического воздействия является вся семейная система целиком, а не отдельный человек. Это означает, что если в семье есть проблемы взаимоотношений, то лучше приходить терапию всем членам семьи (в рамках семейной терапии).

Рассмотрим общие принципы функционирования семейных систем.

Законы функционирования семейных систем

Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону постоянства и закону развития. Первый закон гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент времени стремится сохранить существующее

положение вещей. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например, рождение ребенка, распад мучительного брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой.

Из-за стремления не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру, родители способны терпеть любое психопатологическое поведение подростка, к полному изумлению всех посторонних. Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. В каждом возрастном периоде жизни у человека имеются определенные психологические потребности, которые он стремится удовлетворить. Вместе с возрастом меняются запросы к жизни и к близким людям. Это определяет стиль общения и соответственно саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека — все это существенно меняет структуру семьи и характер взаимодействия членов семьи друг с другом.

Чтобы понять, как именно развивается семья, рассмотрим стадии её жизненного цикла.

1. Первая стадия – жизнь одинокого молодого человека, финансово почти самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа “временем монады”. Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Здесь возникают влюбленность, роман, идея брачного союза, то есть формируются длительные, стабильные отношения. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удастся обменяться

ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия – заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа “временем диады”. Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны договориться о том, как жить вместе. Для организации жизни необходимо решить, как будут распределяться функции в семье: кто станет придумывать и организовывать развлечения; кто – принимать решения, на что тратить деньги; кто из супругов работает, а кто нет; когда заводить ребенка и много подобных вещей.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой – между членами этой новой системы увеличилась дистанция.

Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т.п. Супругам необходимо совместно ответить на вопросы:

«Кто будет вставать к ребенку по ночам?»

«Будут ли родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди, или жена будет с ребенком, а муж будет пользоваться прежней свободой?»

Если младенец не принес отчуждения в супружеские отношения, а сплотил родителей, данная стадия пройдена удачно. Может быть и так, что появление ребенка и изменение распорядка способствует появлению ощущения рутинности и монотонности.

Супругам может показаться, что молодость и праздник жизни кончились, начались бесконечные будни. Муж чувствует себя заброшенным; жена «точно знает», что она брошена с ребенком на руках, тяготы семейной

жизни вот-вот сломают её и «понимает, что замужем за легкомысленным подростком». Все это признаки неудачного прохождения четвертой стадии.

Все эти события не обязательно приводят к разводу, но обычно стремление системы к постоянству порождает в семье сложные и часто неэффективные способы справляться с трудностями. Это могут быть, например, измены, алкоголизм, неосознанный внутренний запрет на достижение профессионального успеха и т.п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, так как не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми, как это было на предыдущей стадии. Разумеется, детей может быть гораздо больше, чем двое, но на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы.

Существуют данные о связи порядка рождения ребенка и семейной роли, которую он начинает играть в семье. Например, нередко старшая дочь становится для следующих детей эрзац-мамой, няней; она отвечает за младших и часто лишается возможности жить собственной жизнью (впрочем, она и не умеет отвечать за саму себя).

Средний ребенок нередко бывает самым благополучным в семье, свободным от семейных сценариев и ожиданий. Считается, что соперничество между детьми происходит неизбежно. Родители сталкиваются с проблемами детской ревности и должны найти способы их решать. В этом пункте осуществляется «связь времен», потому что при решении проблемы ревности родители нередко проецируют свой детский опыт в события нынешней жизни.

Чрезмерный контроль за детскими отношениями, постоянная позиция «третьего судьи» выдают потребность родителей в подтверждении собственной значимости (можно предположить наличие опыта унижения в детстве).

С появлением детей возникает новая подсистема в семейной системе. Если семья является функциональной, в ее структуре будут четко выделяться супружеская подсистема и детская подсистема. В дисфункциональной семье могут быть “неправильные” подсистемы: коалиции (союзы) мамы с одним ребенком против папы с другим, или мамы с детьми против папы.

Границы между подсистемами семьи – это важный момент организации жизни и поддержания психического здоровья членов системы. Если границы подсистем очень жесткие (например, после того как ребенок уложен спать, к нему не подходят до утра, что бы ни случилось), то могут возникать психосоматические заболевания у детей. Это происходит потому, что только с помощью очень сильных раздражителей (болезнями с эффектными проявлениями), они могут перейти границу своей подсистемы и приблизиться к родителям.

Если же границы подсистем очень проницаемые, то все члены системы лишены возможности жить своей частной жизнью. Возникает слитность, спутанность ролей (дети, выполняющие функции родителей и инфантильные родители). Не ясно, кто принимает решения, кто за кого отвечает.

6. Шестая стадия – это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы: что считать успехом, а что неудачей; как стать успешным; какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам.

Например, гиперсоциализирующая семья никакую цену не считает слишком высокой за успех, а любой член семьи, признанный неудачником, лишается семейной поддержки. Гиперсоциализирующая семья – это семья с чрезмерно проницаемыми внешними границами. Здесь существует закономерность: чем более проницаемы внешние границы, тем менее проницаемыми становятся границы семейных подсистем. Взаимоотношения

между членами семьи чётко определены и регулируются в основном нормами, правилами, традициями, которые очень трудно изменить.

Диссидентская семья, то есть семья, стоящая в оппозиции к внешним нормам и правилам, имеет закрытые внешние границы и часто очень проницаемые внутренние границы. В таких семьях может возникать проблема верности, причем не супружеской, а верности семейным нормам и ценностям.

Итак, на этой стадии жизненного цикла семьи больше всего проверяются границы семейной системы.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана с временем полового созревания детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая потребность ребенка в это время – построить свою идентичность, ответить на вопросы: «Кто я?» и «Куда я иду?».

Ответ “я ребенок своих родителей” недостаточен для построения идентичности. Примеры ищутся вне семьи, среди сверстников, не родственных взрослых. Семья в это время должна решить важнейшую задачу: подготовить ребенка к сепарации, к самостоятельной жизни. Вот здесь именно та точка, где проверяется жизнеспособность и эффективность функционирования семейной системы. Если семья успешно справляется с этой задачей, то ребенок после сепарации спокойно переходит во взрослую жизнь.

Рассмотрим этот период жизни семьи подробнее. Обычно период полового созревания ребенка совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Это означает, что в то время, когда ребенку важно выйти из-под семейного влияния, кардинально изменить течение жизни, его родители очень нуждаются в сохранении привычной стабильности.

Кризис середины жизни наступает тогда, когда человек понимает, что определенные события и факты его жизни необратимы. К этому моменту профессия выбрана и на профессиональном поприще достигнуты или не достигнуты некие результаты, семья создана, дети в значительной степени

выращены, пора подводить предварительные итоги. Делать это страшно, потому что они могут быть неутешительными. Одновременно становится ясно, что отпущенного на жизнь времени осталось не так уж много, силы убывают, признание себя «неудачником» кажется фатальным и неисправимым.

«Неудачные дети» – самое удобное оправдание в этой ситуации. Часто родители, обратившиеся к психологу на этой стадии, говорят: «Я не сделал значительной карьеры, потому что у меня были очень трудные (больные) дети и много времени уходило на них». Парадоксально, но для сохранения высокого уровня самооценки некоторые родители неосознанно поощряют в детях несамостоятельность и неуспешность. Как видно из примера, на этом этапе жизненного цикла в некоторых семьях интересы детей и родителей могут быть прямо противоположными.

Очень часто стабильность семейной системы зависит от того, продолжают ли дети жить в родительской семье. Нередко за время совместной жизни дети вынужденно научаются выполнять определенные психологические функции в семье. Например, ребенок может стать посредником между родителями, объединяющим их и находящим общее решение в ситуациях конфликтов. Если дети уходят из семьи (или становятся самостоятельными и успешными, что еще хуже для родителей из таких семей), то есть не нуждаются во внимании и помощи родителей, то родители сталкиваются с необходимостью общаться непосредственно друг с другом, лицом к лицу.

Чтобы можно было жить дальше, им необходимо решить массу проблем, накопившихся за то время, пока в семье были дети. Многие конфликты замалчивались и откладывались, годами не решались проблемы в сексуальных отношениях и др. Если акцент не будет смещён на «неуспешность детей», то все эти проблемы придется решать, что больно и неприятно и, возможно, приведет к разводу.

Неосознанно часто родителями принимается решение не допускать сепарации ребенка или признавать ее формальной. Например, ребенок давно живет отдельно, учится в колледже где-то в другом городе, даже женился, но по критериям родительской семьи он еще не встал на ноги, не достиг требуемого уровня доходов или не работает там, где, как семья считает, он должен был бы работать. Его неудачи – прекрасный «стабилизатор» для сохранения родительской семьи, но они отвлекают время и силы, не позволяя реально решать существующие семейные проблемы и мешая семейной системе развиваться.

Итак, эта стадия жизненного цикла семьи самая трудная для всех членов семьи, самая проблемная. Здесь семья должна перестроить свои внешние и внутренние границы, заключить новый договор между всеми членами, научиться жить в измененном составе.

8. Восьмая стадия – это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется «стадией опустевшего гнезда». Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения.

9. Девятая стадия жизненного цикла – это жизнь монады, одиночество. Один из супругов умер, человек остаётся один (так же, как он жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь).

Исследования, проведенные психологами в 80-х гг. XX в. показали, что жизненные циклы российской и американской городской семьи значительно различались. Эти различия были связаны, прежде всего, с экономическими причинами, однако существенными оказались и культуральные особенности сознания.

Главное отличие отечественной семьи состояло в том, что в России в XX в. имелось меньше условий, чтобы жить отдельно от родителей. Во-

первых, у большинства населения не было денег, чтобы купить себе отдельную квартиру или выстроить дом; во-вторых, жизнь большой семьей не считалась тяжелой и неприятной, а ценность родственных отношений была очень высока.

Рассмотрим жизненный цикл российской семьи (по материалам упомянутого выше исследования). Напомним, что такими были этапы развития семьи еще совсем недавно.

1. Первая стадия жизненного цикла – это родительская семья со взрослыми детьми. Молодые люди не имели возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Всю свою жизнь молодой человек был элементом своей семейной системы, носителем ее норм и правил, ребенком своих родителей.

Обычно у него не сформировывалось ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно было выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не имел возможности проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей. Часто не мог и выработать свои правила. «Self-made man», то есть человек, сделавший себя сам, был редким явлением в России.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи молодой человек знакомился с будущим брачным партнером, женился и приводил его в дом своих родителей. Это было началом существенных изменений в системе правил родительской семьи.

Задача перед молодыми супругами стояла очень сложная – создать маленькую семью внутри большой. Молодые люди должны были договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе. Они еще были вынуждены найти возможность ладить с родителями.

Патриархальные правила предлагали такой вариант договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка – сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть «мама» и

«папа». То есть молодые супруги становились в семейной иерархии как бы братом и сестрой.

Не всякая молодая семья была готова к такому сценарию отношений. В позитивном варианте для дальнейшего развития семьи оба супруга находили варианты отделения от родителей.

Гораздо хуже, когда один из супругов был к этому не готов. Тогда у одного члена пары намерение быть супругом стояло на первом месте, а сыном или дочерью – на втором, у второго же супруга обнаруживались обратные приоритеты. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядел в то время как ссора между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле, в его основе лежал конфликт ролевых приоритетов у супругов.

Новая подсистема прежде всего нуждалась в сепарации; старая система, подчиняясь закону постоянства, хочет сохранить первоначальное устройство и порядок семьи. Таким образом, создавалась парадоксальная ситуация: брак как бы был, но в то же время фактически нет. Ситуация была мучительной для многих семей.

Например, в одной семье мать мужа держала свои вещи в стенном шкафу комнаты сына, где он жил с детского возраста. Когда он женился, она не изменила своих привычек. Новый шкаф некуда было ставить, да и денег на него не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Неудивительно, что молодые люди не смогли сохранить свой брак.

3. Третья стадия семейного цикла была связана с рождением ребенка. Это был также кризисный период для всей системы. Опять было необходимо договариваться о том, кто что делает и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами нередко плохо были распределены семейные роли. Например, по выполняемым функциям было не понятно, кто является бабушкой, а кто – мамой. Во многих советских семьях бабушка фактически осуществляла заботу о ребенке и уход за ним.

Собственные родители в этом случае становились ребенку психологически старшими братом и сестрой. Мать и отец работали, а бабушка часто уходила с работы и становилась пенсионеркой. Она почти все время проводила с ребенком, при этом отношения матери и бабушки могли быть не совсем хорошими. Это обстоятельство не могло не отражаться на ребенке, нередко он выступал как средство борьбы между женщинами.

4. На четвертой стадии в семье появлялся второй ребенок. Как и в западном аналоге, эта стадия была достаточно мягкой, так как она повторяла во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносила.

5. На пятой стадии начинали активно стареть и болеть старшие члены семьи. Семья опять переживала кризис. Старики становились беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически они переходили на позицию маленьких детей в семье, сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью. Из стариков получались «нежеланные и нелюбимые дети», несмотря на количество заботы и помощи, которые они оказывали ранее всем членам семьи. К тому же на предыдущих этапах жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного пересмотра договора, мучительная для всех.

Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадал с периодом полового созревания детей. В такой семье он проходил иначе, чем в семье, живущей отдельно от старших. Могли возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения; например, старики покрывали поздние отлучки и школьные неуспехи подростков, а те, в свою очередь, приносили им сигареты или запрещённое врачом пиво.

В то же время у среднего поколения было хорошее средство занять подростков – больные старики в доме требовали ухода и присмотра. Эту обязанность вполне можно было передать подросткам, привязав их к дому, лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности.

6. Шестая стадия повторяла первую. Старики умерли, и перед нами опять была семья со взрослыми детьми. Нередко это был минимально возможный размер советской семьи.

Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствовали в жизненном цикле советской городской семьи, например, стадия ухаживания, заключения негласного (или отчасти гласного) брачного договора между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр. Но они присутствовали в измененном виде, в контексте большой трех поколенной семьи.

Основные особенности советской городской семьи XX в.:

- ✓ семья часто являлась многопоколенной;
- ✓ материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга была очень велика;
- ✓ границы семейной системы имели некоторые особенности; как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации;
- ✓ часто все вышеуказанное приводило к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятного разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем.
- ✓ индивидуальность и суверенность практически отсутствовали. Молодое поколение гораздо теснее и жестче было связано с предыдущим поколением, чем на Западе; традиционность, преемственность и одновременно конфликтность были выражены очень явно.

Каждый член семьи находился в ежедневном контакте с большим количеством близких людей.

Он был включен в разные непростые отношения, одновременно выполнял много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость и одновременно диалогичность – это навыки, которые приобретались ребенком очень рано. При такой семейной организации основным часто являлся вопрос о власти. Он манипулятивно решался в контексте любого общения: папа запрещал, а мама разрешала что-то ребенку; все это делалось при ребенке и сообщение супругу при этом было такое: «Ребенок слушается меня, а не тебя, значит, я главнее».

Сейчас социальная ситуация в России изменилась и стадии развития семейной системы все больше приближаются к зарубежным. Но на рассмотренном примере можно увидеть, что на каждом этапе у каждого члена семьи может возникнуть множество психологических проблем.

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза. Эти разнонаправленные задачи с одной стороны создают заряд развития для семьи, с другой стороны представляют определенные сложности для решения. В такой ситуации профессиональную помощь семейного психолога сложно переоценить.

2. Психолого-педагогическая работа ЦСУ с трудными подростками.

Мораш Е.Н., директор ЦСУ ММОМ, семейный психолог.

В нашем Центре один из наиболее частых запросов – запрос на работу с «трудными» подростками. Как часто можно услышать: «Это трудный подросток» или «Это подростки группы «риска». Но что же стоит за этими словами? Что вкладывают в понятие «подросток группы риска» взрослые?

Понятие “трудный” – очень широкое. К этой категории обычно относят подростков, с которыми сложно найти общий язык всем, в том числе и родителям; трудно заниматься педагогам; для которых оказываются бесполезными мудрые наставления по воспитанию. В их характеристике можно написать десятка два прилагательных с приставкой “не”: невнимательный, неусидчивый, непослушный, неспособный и т.д.

Неужели эти дети – какие-то злоумышленники? Ничего подобного! Они трудные потому, что им самим приходится очень нелегко в силу разных причин (медико-биологических, педагогических и психологических), трудно учиться по школьной программе в требуемом темпе, выполнять общие требования. В силу разных причин они стали не такими, как их сверстники. Кто-то отстает в физическом развитии, а кто-то набрал наоборот бешеный темп роста; кто-то очень возбудим, а до кого-то невозможно достучаться; одни задержались в умственном развитии, а другие – вундеркинды. Вариантов здесь тысячи.

Есть трудные дети, у которых есть ряд заболеваний и педагогическая запущенность из-за недостаточного внимания родителей и педагогов. Существует также «мнимая трудность» – нестандартность, оригинальность ребенка. У каждого трудного подростка своя история и он труден по-своему. В этом случае перед взрослыми стоит непростая задача понять причины этой «трудности» и оказать ему эффективную и своевременную помощь, действуя при этом максимально чутко и тактично.

Рассмотрим наиболее распространенные критерии, согласно которым, в обществе принято относить подростка к категории «риск».

Акцентуации и психопатии в подростковом возрасте.

Понятие характера определяется в психологии неоднозначно.

Характер в узком смысле слова определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования.

К.Г.Юнг выделил два основных типа характера: экстравертированный

и интровертированный; Э. Кречмер также описал всего два типа: циклоидный и шизоидный. Со временем же число типов увеличилось. У П.Б.Ганнушкина мы находим уже порядка семи типов (или «групп») характеров; у К. Леонгарда и А.Е. Личко — десять-одиннадцать.

Практически все авторы типологий подчеркивали, что характер может быть более и менее выражен.

Характер можно считать патологическим, т. е. расценивать как психопатию, если он относительно стабилен во времени, т. е. мало меняется в течение жизни. Вторым признаком — тотальность проявлений характера: одни и те же черты характера обнаруживаются всюду: и дома, и на работе, и на отдыхе, и среди знакомых, и среди чужих, короче говоря, в любых обстоятельствах. Наконец, третий и, пожалуй, самый важный признак психопатий — это социальная дезадаптация. Последняя заключается в том, что у человека постоянно возникают жизненные трудности, причем эти трудности испытывает либо он сам, либо окружающие его люди, либо и тот и другие вместе.

Акцентуации — это крайние варианты нормы. В то же время, отклонения акцентуаций от средней нормы также создают для их носителей некоторые проблемы и трудности, хотя и не столь выраженные, как при психопатиях. Вот почему как сам термин, так и первые исследования акцентуированных характеров появились в работах психиатров. Больше половины подростков, обучающихся в обычных средних школах, имеют акцентуированные характеры. В чем же отличие акцентуаций характера от психопатий? В случае акцентуаций может не быть ни одного из перечисленных выше признаков психопатий, по крайней мере, никогда не присутствуют все три признака сразу.

Отсутствие первого признака выражается в том, что акцентуированный характер не проходит «красной нитью» через всю жизнь. Обычно он обостряется на подростковом этапе развития, а в более взрослом возрасте сглаживается. Вторым признаком — тотальность — также не обязателен: черты

акцентуированных характеров проявляются не в любой обстановке, а только в особых условиях. Наконец, социальная дезадаптация при акцентуациях либо не наступает вовсе, либо бывает непродолжительной. При этом поводом для неё являются не любые трудные условия (как при психопатиях), а условия, влияющие на конкретные «проблемные зоны» подростка.

Типы акцентуаций в основном совпадают с типами психопатий, хотя их список шире. А. Е. Личко выделяет следующие типы акцентуаций: гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сензитивный, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый и конформный. Как и в случае психопатий, различные типы могут сочетаться, или смешиваться, в одном человеке, хотя сочетания эти не любые.

Каждому типу акцентуации характера присущи свои, отличные от других типов «слабые места». Например, для гипертимного характера трудными ситуациями могут послужить изоляция от сверстников, чрезмерно строгий размеренный режим с ограничением двигательной активности. Для шизоидного характера – необходимость быстро установить с окружающими глубокие эмоциональные контакты. Если же трудная ситуация, даже тяжелая, не адресуется к «слабому месту» характера, то дело обычно ограничивается адекватной личностной реакцией. Это является основным отличием акцентуаций характера от психопатий.

Подростки с явными акцентуациями характера составляют группу *«повышенного риска»* — они податливы к определенным пагубным влияниям среды или психическим травмам.

Социопсихологические характеристики подростков «группы риска».

Ярко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса», а обусловленные ими нарушения поведения — «пубертатного криза».

С точки зрения А.Е. Личко, суть «подросткового комплекса»

составляют определенные психологические особенности, поведенческие модели, специфически-подростковые поведенческие реакции на воздействия окружающей социальной среды. К ним относятся описанные Личко А. Е. реакции эмансипации, группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби-реакция) и реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением.

Реакция эмансипации.

Эта реакция проявляется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля взрослых – родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще. Реакция может распространяться на установленные старшими порядки, правила, законы, стандарты их поведения и духовные ценности. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за личностное самоутверждение.

Разумеется, эта реакция у подростков разворачивается под действием социо-психологических факторов (чрезмерная опека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и всякой свободы, продолжающееся отношение к подростку как к маленькому ребенку).

Проявления реакции эмансипации весьма разнообразны. Она может ощущаться в каждодневном поведении подростка, в желании всегда и везде поступать по-своему, «самостоятельно». Реакция эмансипации может проявляться непосредственно в поведении подростка, но она становится видна в процессе психологического исследования, оценивающего отношение хорошо социально адаптированных подростков к родным, к опеке и наставлениям, к критике и возражениям в свой адрес, к правилам и законам. Например, у гипертимных подростков реакция эмансипации наиболее проявляется в поступках, у истероидных и шизоидных – в высказываниях.

Одной из крайних форм проявления реакции эмансипации являются побеги из дома и бродяжничество, когда они обусловлены желанием «пожить свободной жизнью».

Реакция группирования со сверстниками.

Подросткам свойственно группирование со сверстниками. Существуют два типа подростковых групп. Одни отличаются однополым составом, наличием постоянного лидера, довольно жестко фиксированной ролью каждого члена группы. Кроме того, участники такой группы обладают постоянным местом на иерархической лестнице внутригрупповых взаимоотношений, подчиняясь подросткам с более высоким статусом и помыкая другими. В этих группах есть такие роли, как «адъютант лидера», обычно физически сильный подросток с невысоким интеллектом, с помощью которого лидер держит группу в повиновении. Выделяются также роли «анти-лидера», стремящегося занять место лидера; «шестерки», которой все помыкают.

Нередко такая группа обладает «своей территорией», тщательно оберегаемой от вторжения сверстников из других групп, в борьбе с которыми в основном протекает жизнь. Состав групп довольно стабилен, прием новых членов нередко сопряжен с особыми «испытаниями» или ритуалами. Примкнуть к группе без согласия вожака немыслимо. Лидер оценивает новичка прежде всего с точки зрения опасности заполучить сильного «анти-лидера». Обнаруживается склонность к внутригрупповому символизму – условные знаки, свой «язык», свои клички, свои обряды. Подобные группы обычно образуются только из подростков мужского пола.

Другой тип подростковых групп отличается нечетким распределением ролей, отсутствием постоянного лидера – его функцию несут разные члены группы в зависимости от того, чем в данный момент группа занята. Состав группы обычно разнополый и нестабильный – одни уходят, другие приходят. Жизнь такой группы минимально регламентирована, нет каких-либо четких требований, удовлетворение которым необходимо для вступления в нее.

По-видимому, существуют и промежуточные, и иные типы подростковых групп. В закрытых заведениях для подростков (интернаты, спортивные лагеря, подростковые отделения психиатрических больниц)

реакция группирования проявляется с особой силой и может быть причиной серьезных нарушений режима. В этих условиях, а также при семейно-педагогической запущенности реакция группирования может стать главным регулятором поведения подростка.

Реакцией группирования может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. В группе сверстников, как правило, начинается также алкоголизация, осуществляется первое знакомство с действием иных токсических веществ. Даже формирование психической зависимости к алкоголю или иным токсическим веществам проходит стадию особой «групповой зависимости». На этой стадии влечение к алкоголю, например, начинается только с попаданием подростка в группу, где принято выпивать и стремления стать в ней своим.

При психопатиях и акцентуациях характера реакция группирования весьма различается в проявлениях в зависимости от типа характера.

Проявления агрессии в поведении подростков.

Проблемам подростковой агрессии посвящено множество исследований. Общим для всех работ является выявление высокого уровня агрессии у «неблагополучных» подростков, значительно превосходящего уровень агрессии у взрослых. Подростками могут управлять следующие мотивы: поиск возможностей демонстрации своего «Я»; реализация выбранной асоциальной роли; потребность в самоутверждении при игнорировании других возможностей самореализации. Агрессивный стиль взаимодействия с окружающим миром воспринимается как предпочитаемый.

Также существует точка зрения, что агрессивность, направленная на других, всегда является отражением подсознательной агрессивности по отношению к самому себе (так же, как и любовь к людям невозможна без любви и уважения к собственному «Я»).

Такой стиль отношения к миру и себе формируется у ребенка под влиянием родительских эмоций по отношению к нему. Ребенок с первых

часов жизни вовлечен во взаимодействие со значимыми взрослыми: он воспринимает эмоции родителей и отвечает на них в соответствии с врожденными особенностями (темпераментом, реактивной способностью нервной системы). Реакции ребенка поддерживаются или отрицаются взрослыми. Постепенно формируется «поведенческий комплекс», который сохраняется в последующей течение жизни. В формировании агрессивного отношения к миру имеет значение не только прямая агрессия, направленная на ребенка, но и отсутствие поддержки со стороны родителей, приводящее к возникновению у него стойкого чувства вины и сомнений в собственной ценности.

Семья играет большую роль в формировании личности ребенка, соответственно и в формировании асоциального поведения подростков. Необходимо отметить, что отцы агрессивных мальчиков не терпят проявлений агрессии в свой адрес, но активно поощряют такое поведение вне дома. Свою позицию такие отцы объясняют тем, что мальчики должны уметь постоять за себя. Подобное поощрение агрессивного поведения детей – один из механизмов формирования агрессивности.

Отклонения в семейном воспитании.

Потворствующая гиперпротекция. При данном стиле воспитания наблюдается чрезмерное покровительство со стороны родителей, стремление освободить любимое чадо от скучных, неприятных обязанностей и малейших затруднений. Максимальным проявлением является «воспитание по типу кумира семьи». Покровительство дополняется непрерывным восхищением по поводу мнимыми талантов и преувеличением действительных способностей.

«Кумир семьи» не обязательно формируется только в том случае, если ребенок растёт в окружении множества обожающих родственников. Семья может состоять всего из двоих – например, обожающей до безумия своего ребенка одинокой матери.

Потворствующая гиперпротекция создаёт условия для развития

внутреннего конфликта у подростка. С одной стороны, с самого раннего возраста родители поощряют ребенка всегда быть на виду, лидировать среди сверстников, вследствие чего формируются непомерно высокий уровень притязаний и жажда достижения высокого статуса. С другой стороны, потворствующая гиперпротекция препятствует выработке необходимых для этого навыков: систематического труда, упорства в достижении цели, отстаивания своих границ и ценностей, реализации лидерских функций. Именно поэтому в такой семье рано или поздно возникает довольно тяжелая кризисная ситуация.

Доминирующая гиперпротекция. Чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом маленького ребенка превращается впоследствии в целую систему постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения за подростком (например, постыдной для него слежки). Необоснованные запреты, невозможность принимать собственные решения, создают у подростка впечатление, что ему «все нельзя», а его сверстникам «все можно». Такое положение в семье может привести к дальнейшему «бунту» подростка.

Эмоциональное отвержение. При этом виде воспитания подросток постоянно слышит или ощущает, что им тяготятся, что он – обуза в жизни родителей, что без него им «было бы лучше, свободнее и привольнее». Ситуация усугубляется, если в семье есть более любимый ребенок (особенно, если это сводные брат или сестра), отчим или мачеха (воспитание по типу «Золушки»).

Скрытое эмоциональное отвержение имеет место тогда, когда мать или отец сами себе не признаются в том, что тяготятся сыном или дочерью, даже возмущаются, если им указывают на это.

Жестокое обращение. Нередко сочетается с крайней степенью эмоционального отвержения. Жестокое обращение может проявляться открыто (суровыми расправами за мелкие проступки; ситуациями, когда родители на ребенке «срывают зло»).

Так же возможен вариант скрытого эмоционального отвержения. В этом случае в семье наблюдаются душевное безразличие друг к другу, полное пренебрежение к интересам и состоянию других членов семьи, забота только о самом себе.

Система жестокого обращения может культивироваться также между воспитанниками в некоторых закрытых учреждениях (особенно предназначенных для трудных и делинквентных подростков), несмотря на материальную обеспеченность и строго регламентированный режим. Тирания лидеров группы, издевательство сильных над слабыми, принуждение к неблагоприятным поступкам, расправы за неподчинение – все это становится возможным, если воспитательная работа выполняется формально, без личной заинтересованности педагогов.

Повышенная моральная ответственность. В таких случаях родители питают чрезмерно большие надежды в отношении будущего своего ребенка, его успехов, его способностей и талантов. Они часто ожидают от ребенка, что он воплотит в жизнь их собственные несбывшиеся мечты. Подросток чувствует, что от него ждут слишком многого, что он «не может соответствовать» ожиданиям взрослых.

В другом случае на подростка возлагаютне соответствующие его возрасту заботы об уходе за младшими детьми или больными, беспомощными членами семьи (Сухарева Г. Е., 1959).

Гипопротекция (гипоопека). Этот патологический стиль воспитания в чаще проявляетсянедостатком опеки и контроля за его поведением. Лишь иногда гипопротекция достигает такой степени, что подросток оказывается совершенно заброшенным – голодным, не имеющим одежды и постели. Духовное развитиеподростка оказывается под угрозой, так как для него необходим значимый взрослый.

Скрытая гипопротекция наблюдается тогда, когда контроль за поведением и всей жизнью подростка родителями как будто осуществляется, но на деле очень формален.

Причины неправильного воспитания весьма различны. Порой это определенные обстоятельства в жизни семьи, мешающие адекватному воспитанию. Это могут быть детские психологические травмы самих родителей, сложные семейные истории. Но чаще всего – это низкая педагогическая культура и личностные особенности самих родителей.

Подводя итог, можно сказать, что психолого-педагогическая работа с подростками довольно сложна. Нужно учитывать множество нюансов и особенностей подросткового возраста, личности ребенка. Родителям важно осознать главное: чтобы работа специалистов с подростком была эффективной, нужно желание семьи понять и исправить ситуацию. Подростковый возраст – это последний шанс к изменениям. Это очень ресурсный период развития человека, когда происходящие гормональные, физиологические и психологические изменения делают ребенка особенно восприимчивым. После подросткового возраста базовое формирование личности завершается, дальнейшие изменения будут менее масштабными.

3. Значение режима дня для развития ребенка. Приучение ребенка к соблюдению расписания.

Терехина Н.В. Семейный психолог ЦСУ ММОМ, клинический психолог, сертифицированный тренер ШПР, специалист по работе с психологической травмой в телесно-ориентированном подходе.

Правильный режим дня ребенка – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха. Четкий график позволяет сбалансировать периоды активности и отдыха, формирует привычки, способствует гармоничному развитию нервной системы малыша, помогает правильному формированию мировоззрения, ценностей, физических и психологических границ, восприятия времени и пространства.

Если малыш достаточно спит, он активен и любознателен, готов к «великим свершениям». Ежедневные прогулки укрепляют иммунитет и расширяют кругозор малыша. Играя со сверстниками, ребенок познает мир и учится общаться. Сбалансированное питание по четко выстроенному меню – залог здоровья и хорошего самочувствия малыша. А обучающие занятия развивают культурно и интеллектуально.

Детская нервная система очень пластична, малыши быстро приспосабливаются к изменению внешних условий. При этом привычный режим дня — это то, что даёт ощущение стабильности, понимания последовательности событий в течение дня (после занятий будет интересная прогулка).

Дисциплина, ответственность и самоорганизация — важные личностные качества, которые окажутся полезными во взрослой жизни. Распорядок дня заложит основы их формирования. Ребенок учится контролировать свою жизнь и отвечать за совершенные поступки.

Совместные приемы пищи, прогулки и игры — те важные семейные ценности, которые поможет воспитать у ребенка именно режим дня. Ритуалы, прописанные в дневном графике, сплачивают родителей и ребенка.

С установленным распорядком дня ребенок без серьезных проблем привыкает к новой для себя обстановке и быстрее формирует полезные привычки. Малыши, которые следуют определенному режиму, успешнее адаптируются в школе.

Возраст ребенка, оптимальный для введения распорядка. По мнению американского педиатра Марка Вайсблута, многие дети готовы к установке режима дня уже в возрасте 3-4 мес. В этот период малыш перестает спать основную часть дня, он начинает играть, ест практически в одно и то же время.

Режим дня грудного ребенка — это планирование сна, питания и прогулок.

После года, когда он практически полностью переведен на «взрослый» стол, можно вырабатывать четкий режим питания — завтрак, обед, полдник, ужин, полезные перекусы. К 2-3 годам в расписание дня вводятся развивающие занятия и игры.

Если как можно раньше удастся научить ребенка следовать распорядку дня, можно ожидать, что к 7-8 годам он сам будет отвечать за соблюдение режима. Маме и папе не придется каждый раз уговаривать ребенка лечь спать, доесть обед и доделать уроки, долго будить по утрам. В идеале он сам должен быть ответственен за распределение личного времени — когда есть, спать и играть, делать уроки. В обязанностях родителей остается только контроль за соблюдением режима.

Для приемного ребенка основные рекомендации – это постепенный, плавный переход от режима, установленного в учреждении и привычного для малыша, к режиму семьи (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Особенности режима сна. Режим сна ребенка крайне важен для его нормального роста и развития. Дети активны и «переваривают» огромный объем информации ежедневно. Когда малыш спит, его тело и нервная система отдыхают, он переживает в новом качестве положительные и негативные эмоции, которые он получил днем (разочарования, страхи, восторг), избегая таким образом психоэмоционального перенапряжения.

Норма сна

Педиатр Е. О. Комаровский приводит следующие нормы средней суточной потребности сна у детей: [3]

- до 3 месяцев — 16-20 ч;
- 6 месяцев — 14,5 ч;
- 1 год — 13,5 ч;
- 2-3 года — 13 ч;
- 4-5 лет — 11,5 ч;
- 6-12 лет — 9,5-10 ч;

- старше 12 лет — 8,5-9,5 ч.

У каждого ребенка потребность в отдыхе индивидуальна. Как и сколько он будет спать, зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, активности, насыщенности дня, качества питания, эмоционального фона в семье и окружении. Детский режим должен выстраиваться таким образом, чтобы сон ребенка был глубоким, а сам он просыпался отдохнувшим и спокойным.

Причины нарушений сна. Целый ряд причин может приводить к расстройствам сна ребенка:

- эмоциональные перегрузки и стресс (проблемы в школе, конфликты в семье, большая физическая и психическая нагрузка);
- несформированный режим дня с грамотным распределением времени на бодрствование и отдых;
- проблемы со здоровьем (астма, гиперактивность, бруксизм — скрежет зубами, синдром беспокойных ног, энурез);
- частые вздрагивания в фазе глубокого сна;
- частые пробуждения с проблемой дальнейшего засыпания;
- ночные кошмары;
- хождение и говорение во сне.

В большинстве случаев нарушения сна у детей разного возраста не являются серьезными заболеваниями и быстро корректируются введением четкого распорядка дня. Капризы и плач перед сном, нежелание спать отдельно от родителей, периодические пробуждения ночью — все это норма для детей младшего и среднего возраста.

Но если нарушения сна развиваются при соблюдении режима дня и продолжаются длительное время, это повод обратиться к специалисту.

Около 25 % детей имеют те или иные проблемы со сном — начиная трудностями засыпания и заканчивая снохождением. Эти нарушения приводят к ухудшению когнитивных функций и изменению поведения

(депрессия, тревожность, дефицит внимания и памяти, повышенная возбудимость). Кроме того, может наблюдаться задержка роста.

Как приучить ребенка к режиму сна? Качество его ночного отдыха значительно улучшается при соблюдении определенных правил:

- Отход ко сну в одно и то же время.
- Правильный микроклимат в комнате — 20-22 °С при влажности воздуха 60-70 %.
- Отмена активных игр как минимум за час перед сном.
- Если ребенок после 6 лет спит днем, желательно, чтобы продолжительность сна не превышала часа.
- Отмена кофеинсодержащих продуктов после 16.00 (включая шоколад, какао и газировку).

Особенности режима бодрствования. Режим бодрствования ребенка напрямую влияет на то, как он спит и как усваивает новую информацию, какие полезные привычки приобретает.

Норма активных часов

По мере роста и развития малыш будет бодрствовать гораздо больше:

- ✓ до 3 месяцев — 1-1,5 ч;
- ✓ 3-6 месяцев — 1,5-2 ч;
- ✓ 6-9 месяцев — 2,5 ч;
- ✓ 1 год — 3,5 ч;
- ✓ 1-1,5 года — 3,5-4 ч;
- ✓ 1,5-2 года — 4,5-5,5 ч;
- ✓ 2-3 года — 5,5-6 ч;
- ✓ 4-6 лет — 6-6,5 ч;
- ✓ 7-10 лет — 12-14 ч;
- ✓ 11-14 лет — 14,5-15 ч.

Родителям при составлении режима дня важно найти ту самую «золотую середину». Если во время бодрствования ребенок малоактивен, то и засыпать он будет неохотно. Но и его сверхактивность не поспособствует

качественному сну. Вот почему время бодрствования детей должно быть продуктивным, но не перегруженным.

Рекомендации психолога. Чтобы в период бодрствования ребенок активно изучал мир и проводил время с пользой, важно создать для него благоприятную среду. Помогает введение следующих правил:

Ежедневные прогулки на свежем воздухе — обязательное условие.

- ✓ Для ребенка любого возраста важно общение со сверстниками.
- ✓ Ближе к отходу ко сну в расписании должны присутствовать только спокойные развлечения.
- ✓ У ребенка должно быть свое рабочее место, где ему комфортно выполнять домашние задания.
- ✓ Ребенку в расписании дня должно хватать время не только на качественное выполнение школьных заданий, но и на игры.
- ✓ Детей не рекомендуется перегружать развивающими занятиями, секциями, кружками.
- ✓ Если ребенок переутомляется, в режим дня можно включить дневной сон (не более часа).
- ✓ Важно сократить время, проведенное перед телевизором или за компьютером, с гаджетом в руках.

Особенности режима питания.

Питание — один из основных факторов, который определяет полноценное развитие ребенка любого возраста. Рацион должен быть организован таким образом, чтобы малыш получал все необходимые нутриенты, витамины и минералы. Тогда все системы его организма будут готовы к росту и различным нагрузкам, которые ждут в школе.

Когда человек принимает пищу примерно в одни и те же часы, у него скоро устанавливается своеобразный рефлекс. К «привычному» времени усиливается отделение пищеварительных соков, а значит и аппетит будет гораздо сильнее.

При составлении рациона ребенка можно отталкиваться от основных принципов сбалансированного питания. При этом режим питания будет напрямую зависеть от расписания школьных уроков и наличия спортивных тренировок.

Базовые правила здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста:

- ✓ Одно из важных условий — с 7 лет режим питания ребенка должен предусматривать не менее 4 приемов пищи. В идеале это: первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
- ✓ В рационе обязательно должны присутствовать мясо, рыба, фрукты, овощи, молочные продукты. Это обеспечит поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
- ✓ Из меню следует сразу исключить продукты, которые вызывают у ребенка аллергические реакции.
- ✓ Перекусы между основными приемами пищи должны быть легкими
- ✓ Порции должны быть небольшими.
- ✓ Калорийность блюд должна «покрывать» энергозатраты ребенка в течение дня.
- ✓ Важно формировать у ребенка полезные пищевые привычки, не создавая при этом «культы еды».
- ✓ Не рекомендуется использовать еду в качестве поощрения или, наоборот, наказания.

Любые отклонения в процессе питания ребенка могут повлечь за собой нежелательные физические и психологические последствия. К негативным физиологическим последствиям относят дефицит питательных веществ (важных нутриентов, макро- и микроэлементов), что приводит к различным заболеваниям: недостаточная масса тела, анемия, расстройства пищеварения. Серьезной проблемой при «неконтролируемом» питании может стать ожирение. В психологическом аспекте нарушения пищевого поведения (избирательный аппетит, нежелание пробовать новые продукты, полный

отказ от какой-либо категории продуктов) могут приводить к снижению когнитивных функций из-за дефицита веществ, необходимых для нормального развития нервной системы.

Своевременное выявление первых искажений пищевого поведения позволит оказать комплексное медико-психологическое воздействие на здоровье ребенка. В МКБ-10 выделяются нервная анорексия; атипичная нервная анорексия; нервная булимия; атипичная нервная булимия; переедание, связанное с другими психологическими расстройствами; рвота, связанная с другими психологическими расстройствами.

В помощь родителям: режим ребенка на целый день. У школьника появляется масса новых обязанностей – учебные занятия, секции, домашние дела в помощь родителям. Все это требует не только знаний, ответственности и дисциплины, но и достаточного количества времени. Режим дня поможет поддерживать отличную работоспособность на протяжении всего учебного года.

В ежедневное расписание должны непременно входить следующие пункты:

- ✓ учебные занятия в школе,
- ✓ выполнение домашних заданий дома,
- ✓ свободное время на собственные увлечения,
- ✓ полноценный сон,
- ✓ регулярное питание,
- ✓ пребывание на свежем воздухе,
- ✓ личная гигиена.

Режим ребенка строится на основании его учебного расписания. На занятиях в школе ученик начальных классов тратит 4-5 ч. в день. Распорядок дня в учебное время организовывается администрацией школы и классным руководителем. Дома же за соблюдение режима отвечают родители и сам ребенок.

Основные правила приучения к распорядку. Некоторые родители с большим предубеждением относятся к необходимости введения распорядка дня для своих детей. Есть мнение, что жизнь «по графику» приучает ребенка делать только то, что «нужно», а это обрекает его на безволие и слабость характера.

Но на самом деле, грамотный распорядок дня — это не желание уничтожить в ребенке творческое начало, а стремление упорядочить его жизнь. Если подойти ответственно к составлению режима, он станет основой для гармоничного развития ребенка.

Психолог Дженнифер В. Малатрас провела интересное исследование, основанное на опросе около 300 респондентов. Его цель — установить важность дневного распорядка дня в детском возрасте. Оказалось, что взрослые, которые росли в семьях с установленным режимом, имеют меньше проблем с концентрацией внимания и умением распоряжаться своим временем. А школьники демонстрируют лучшее поведение, если до поступления в учебное заведение следовали дневному режиму.

Итак, как приучить ребенка к режиму дня? При составлении дневного графика для детей раннего возраста важно соблюдать следующие принципы:

- ✓ установить правильную последовательность и обеспечить необходимое суточное количество сна и приемов пищи;
- ✓ обеспечить своевременную смену различных видов деятельности на протяжении периода бодрствования ребенка;
- ✓ установить длительность отрезков бодрствования, не превышающую предела работоспособности нервной системы ребенка.

Если режим дня составлен правильно и выполняется точно, ребенок активен в течение всего времени бодрствования. Он сравнительно быстро и спокойно засыпает, крепко спит и просыпается бодрым. У него хороший аппетит.

Как безболезненно приучить ребенка к режиму? Родителям важно быть последовательными и соблюдать ряд правил:

1. Во главе угла – базовые потребности ребенка.

Сон, питание, гигиенические процедуры – базовые физиологические потребности ребенка. Именно вокруг них следует выстраивать режим дня. Прогулки, игры и обучающие занятия планируют, исходя из того, когда именно ребенок бодрствует и спит (а не наоборот, подстраивая режим под потребности взрослых).

2. Постепенное приучение к графику.

Если родители решили ввести в распорядок дня ребенка строгий график только после 5-6 лет (особенно, если это приёмный ребенок), им придется запастись терпением. Скорее всего, будущий школьник будет протестовать против четкого режима. Важно не давить на малыша, все изменения вводить плавно.

Правило постепенного «погружения» в новый график работает всегда (и в случае приучения к горшку, и при поступлении в первый класс).

3. Индивидуальный подход к составлению распорядка дня.

Организация режима дня ребенка должна учитывать особенности его здоровья, физического развития и психотипа, существующие увлечения. У каждого малыша свои потребности. Один съедает все и просит добавки, а другого приходится долго уговаривать «осилить» хотя бы половину порции. Важен индивидуальный подход. Простой пример – не нужно кормить малыша тогда, когда он не голоден. А думая над тем, как заставить ребенка лечь спать вовремя, стоит понимать, что, возможно, он просто не устал.

Родителям не помешает понаблюдать за естественным распорядком дня ребенка – когда он обычно засыпает, сколько бодрствует, в какое время голоден.

4. График должен быть гибким

Любой распорядок дня рано или поздно себя исчерпает и потребует корректировки. Ребенок растет и развивается. Естественно, что режим дня грудничка будет сильно отличаться от распорядка жизни трехлетнего ребенка и тем более школьника. Родителям важно постоянно менять

расписание, подстраивая его под потребности и привычки малыша. Со временем в дневном графике ребенка появляются все новые и новые «дела» — обучающие занятия, секции, уроки.

5. Разумный компромисс

Даже незначительные отклонения от распорядка дня могут привести к нарушению сна и питания ребенка. Если установлены определенные правила, им нужно следовать.

Но ребенок — не робот. Во всем надо знать меру и не подходить к режиму дня как к непреложному закону жизни. Могут возникать ситуации, когда дневной распорядок придется поменять. Это нормально. Родителям не стоит паниковать, если сборы на прогулку затянулись или ребенок захотел есть на полчаса позже. Также режим меняется на период болезни малыша.

Литература:

1. Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа» (3-е издание), 2012 г.
2. Здоровый сон — счастливый ребенок, 2018 г., М. Вайсблут
3. Комаровский Е. О. 10 правил здорового детского сна,
4. Абашидзе Е. А. Нарушение сна у детей// Педиатрическая фармакология. 2008. № 5. С. 69-73.
5. Крутецкая В. «Правила успеваемости и режим дня школьника», 2013 г.,

4. Проблема тайны усыновления. Последствия сохранения тайны усыновления для детей, родителей и семейной системы.

Мораш Е.Н., директор ЦСУ ММОМ, семейный психолог.

В Центр семейного устройства часто обращаются приемные родители с жалобами на трудное поведение детей. Эти истории во многом похожи:

постепенно нарастающее напряжение в семье из-за проблемного поведения ребенка (эмоциональные срывы, агрессия, психосоматические симптомы), затем наступает этап острого кризиса в семейной системе. Обычно именно в этом периоде, когда семья уже понимает, что не может справиться с ситуацией самостоятельно, родители и обращаются за помощью. Родители искренне не понимают, как их «послушные, светлые дети» превратились в таких агрессивных, опасных и даже «неадекватных». «Как будто в нем/ней живут одновременно два человека», – часто говорят родители.

Конечно, причин такого поведения детей может быть множество, но хочется особое внимание уделить одной из самых важных – тайне усыновления.

Первый вопрос, который обычно задают психологи приемному родителю, обратившемуся за помощью в подобной ситуации: «Сохранена ли тайна усыновления»? К сожалению, весьма частый ответ – да, сохранена. С этого момента начинается самый сложный путь выхода семьи из кризиса. А бывает и так, что помочь семье уже невозможно.

Итак, тайна. Что это такое? Зачем она нужна обществу?

Тайна – это то, что человек пытается скрыть от других. А что обычно хочется скрыть? Что-то страшное, стыдное, неприглядное, невыгодно отличающее нас от других, способное очень сильно ранить или повлечь за собой угрожающие последствия. Поэтому в обществе бытует представление: «Если человек что-то скрывает – значит, он делает нечто постыдное, порицаемое».

Когда мы говорим о тайне усыновления, то желание ее сохранить всегда связано с тем, что родитель сознательно или неосознанно разделяет описанное выше мнение общества. Сохраняют тайну всегда как бы из «благих побуждений». Один из самых часто озвучиваемых мотивов: «Я забочусь о ребенке, хочу, чтобы ему никто не причинил вреда насмешками, травлей, отвержением». При этом часто родители не осознают, что их отношение к этой проблеме – простое или сложное – будет усвоено

ребенком. Ребенок может принять любую историю о своей жизни, если родитель спокойно и с уважением к ней относится и свободно говорит на эту тему.

На Школе приемных родителей много времени отводится данной теме. Специалисты рассказывают о возможных негативных последствиях для всех членов семьи в случае принятия решения о сохранении тайны усыновления. Подчеркивается, что последствия видны не сразу, иногда проходит несколько лет, прежде чем напряжение в семье станет очевидным.

В ряде случаев и после окончания занятий в ШПР не все слушатели применяют полученную информацию, продолжая оправдывать свое решение возможностью «защитить ребенка». Для психологов это настораживающий сигнал скрытого неблагополучия, нарушенных взаимоотношений в семье. Чаще всего это признак отсутствия доверия в семье, наличия излишней настороженности по отношению к миру.

Чаще всего это свидетельствует о психологических проблемах родителей. В данном случае важно осознать, что именно для родителей, а не для ребенка совершенно невыносима ситуация раскрытия тайны усыновления. Именно самим родителям здесь важно обратиться к специалисту, чтобы добраться до причин, осознать эту непереносимость и устранить. Однако родители очень редко обращаются за помощью, запрос к психологам почти всегда о работе с ребенком.

Рассмотрим подробнее, какие негативные последствия возможны при сохранении тайны усыновления.

1. *Нарушение контакта с реальностью.* Жизнь в соответствии с принципом реальности является залогом благополучного психического развития человека. Прошлое приемного ребенка – его реальность. Умалчивание об этом является искажением реальности. Испытываемые ребенком даже в самом раннем возрасте интенсивные эмоции фиксируются на телесном уровне (так как ребенок переживает «всем телом»). У повзрослевшего человека могут возникать телесные и

эмоциональные переживания, связанные с ранним опытом. Если ему известно, с чем это связано, не возникает ощущения «неправильности», события соответствуют получаемым от тела сигналам и испытываемым периодически эмоциям.

В случае, когда ребенку не сказали правду о его прошлом, у него нет возможности осознать собственные чувства и периодически возникающие ощущения (брошенность, горе, беспомощность, неполноценность, вину и т.п.), назвать их словами и правильно связать с событиями своей жизни. Наносится *урон психическому здоровью*. Возникает внутренний конфликт, энергия расходуется на попытки справиться с высоким внутренним напряжением, что может привести к психологическим и медицинским проблемам.

2. *Нарушение идентичности*. С тайной усыновления тесно связана проблема *идентичности*. Идентичность – ядерное качество личности, внутренняя опора человека. В процессе формирования идентичности человек отвечает себе на вопросы: «Кто я? Чей я? Откуда я? Какой я? С кем я? Что я хочу? Каково мое мировоззрение и нравственные убеждения?».

Если прошлое скрывается, то ответы на эти вопросы не находятся. Результат – диффузная (размытая) идентичность. Ощущается она так, как будто человек проживает не свою жизнь, хотя внешние условия жизни и обстоятельства выглядят очень благополучными. Теряются смыслы жизни, размываются ощущения себя, вплоть до нарушения восприятия физических границ тела. В крайних случаях, не найдя путь к себе, человек отказывается от жизни.

3. *Снижение или утрата доверия к людям и миру*. С тайной усыновления связана тема *доверия*. У брошенного ребенка не сформировано базовое доверие к миру. Приемные родители тратят много сил, времени, энергии на восстановление привязанности и формирование доверия ребенка. Если ребенок узнает правду или интуитивно чувствует подвох, доверие рушится. Доверие – это основа любых отношений. Например, женщины,

пережившие измену, очень долго не могут выстроить отношения снова, потому что подорвано доверие. Что говорить о ребенке, который не доверяет родителям.

4. *Нарушение потребности в безопасности.* Чувство безопасности непосредственно связано с доверием. Безопасность – это вторая по значимости потребность, без удовлетворения которой происходит нарушение развития. Если ребенок теряет доверие к родителям, он теряет и чувство безопасности, а значит развивается с задержкой.
5. *Сложность оказания психолого-педагогической помощи.* Ребенку из семьи, где сохранена тайна усыновления, сложно оказать эффективную психологическую помощь. В семье основное количество сил и энергии неизбежно тратится на переживания и страхи по поводу возможного раскрытия тайны. Ребенок всегда чувствует эмоциональное напряжение родителей, уровень тревоги у него резко возрастает. В периоды возрастных кризисов дети особенно уязвимы, часто не могут справиться с таким психическим напряжением, которое проявляется уже в виде соматических симптомов (аллергия, частые простудные заболевания, боли в животе). Психолог может в этом случае лишь временно облегчить эмоциональные и психосоматические симптомы, так как ребенок вернется в ситуацию постоянного напряжения. Просьба к специалисту «убрать симптомы» у ребенка в данном случае можно сравнить с принятием обезболивающих средств при хроническом воспалении, сопровождающемся болью.

Случай из практики:

На школу приемных родителей пришла пара, своих детей у них нет, хотя медицинские проблемы отсутствуют. Муж относился к проблеме легко; жена переносила ее крайне тяжело, но признать свои сложные чувства было выше ее сил. Она стала чрезмерно уязвимой и постоянно выстраивающей защиты от окружающего мира. Даже в отношениях, где к ней относились нейтрально, женщина сама демонстрировала

враждебность. Это отразилось на круге общения семьи, близких людей вокруг практически не осталось.

Любую информацию о психологических особенностях детей-сирот женщина воспринимала «в штыки», оспаривала. Группе было очень тяжело, т.к. много времени и сил уходило на ненужную полемику. Тема «Тайна усыновления» стала пиковой, женщина в категоричной форме заявила о своем намерении тайну сохранить.

В дальнейшем семья нашла ребенка и приняла его в семью. Была удочерена милая девочка младенческого возраста, которая точно не могла ничего помнить из своего детского опыта. Начали жить втроем, казалось, все складывается прекрасно. Но, в один прекрасный момент, муж ушел из семьи. Стресс, перестройка семейной системы, пережитый в прошлом опыт распада семьи всколыхнул у ребенка старую травму брошенности. Девочка стала беспокойной, капризной, стала плохо спать и есть, начала болеть. Мама едва справлялась с собой, на девочку сил не оставалось. Ребенок был не в состоянии справиться с тревогой, что в свою очередь еще больше дестабилизировало мать. Круг замкнулся. У женщины все чаще возникал вопрос: «А люблю ли я этого ребенка?». Осознавать возникающий внутренний ответ приемной матери не хотелось.

Тем не менее, жизнь шла своим чередом, мама с дочкой немного адаптировались к новым условиям, девочка подросла и пошла в школу. Переход к школьному обучению – всегда стресс для приемных детей. Пережившие опыт брошенности, они имеют не просто сниженную самооценку, а крепкое убеждение «я плохой» и «мир опасен». Эти психические конструкции очень тяжело изменить, иногда на это требуется вся жизнь и очень любящее окружение. И безусловно, они влияют на поведение. Когда такие дети попадают в коллектив сверстников, сразу чувствуется их особое отношение к себе и миру. Это вызывает сложности во взаимоотношениях ребенка, его одноклассников, учителей, родителей.

Возникшие проблемы мешают установить с окружением безопасный контакт, так необходимый приемному ребенку. Он попадает в изоляцию, переживает одиночество, а оно является для него сигналом угрозы, запускающим стрессовую реакцию. В ситуации непринятия тревога переходит в состояние паники. Преодолевая панику, ребенок может, например, проявлять неудержимую агрессию или странное поведение, что еще больше подчеркнет различия между ним и окружением.

Дочка наших героев попала именно в такую ситуацию. В школе девочка демонстрировала следующее поведение: каталась по полу, выла, ела бумагу, клей, дралась и кидалась вещами. Все это было так пугающе, что одноклассники уже не пытались дразнить ее, они ее боялись. Учебный процесс также остановился, учителя испытывали сверхнагрузки, не выдерживали и предъявляли жалобы.

Ребенок оказался в изоляции, что только усугубило ситуацию. Мама, обессиленная жизненными коллизиями, сама нуждалась в помощи специалистов. Ситуация нарастала и двигалась к коллапсу, полному хаосу, усугублению симптомов у ребенка. В то же время, дома девочка вела себя прекрасно, была нежной, доброй, покладистой.

Конечно, у всех детей, переживших расставание родителей, могут быть сложности, но сейчас речь о степени их выраженности. В данном случае, взрослые участники событий предположили наличие у девочки психиатрических проблем. Но мама никак не могла в это поверить, ведь она видела дома вполне адекватного ребенка. К психиатру все же обратились.

Дети – сироты являются частыми клиентами психиатров, хотя они не имеют грубых психических нарушений. Все проявления – это последствия психической травмы, непережитого горя, нарушения привязанности, депривации. Но это очень специфические психологические проблемы, они пока не входят в программу медицинских вузов. Психиатры видят симптомы, складывают их в синдромы, ребенку ставится диагноз и назначаются сильные психотропные препараты, которые часто только

мешают психотерапевтической работе. Но бывает так, что ситуация зашла очень далеко и без препаратов уже не обойтись.

Дочке наших героев тоже был поставлен диагноз и назначены препараты. После приёма препаратов положительного эффекта не было. Увеличение дозы и последующая госпитализация также эффекта не дали. Мама в отчаянии обратилась за психологической помощью. И вот тут возник тупик: тайна усыновления сохранялась, а значит, девочка не могла получить информацию о своих травмах и судьбе. Соответственно, невозможно было обозначить причину испытываемых невыносимых по интенсивности эмоций: страха, беспомощности, стыда, вины, обиды, гнева. И все это испытывала маленькая хрупкая девочка.

Психологическая работа заключается в таких случаях в том, чтобы связывать чувства с событиями, проживать их в присутствии профессионала с осознанностью, отпускать, прощать, освобождаться и жить дальше. Но как быть, если человек не знает с чем связывать свои чувства? Как ребенок может объяснить самому себе ситуацию, если внешне в жизни все прекрасно, а внутри – невыносимые чувства? Ребенок начинает считать себя «ненормальным», что означает для него, что он плохой, недостойный любви. В результате возникает страх отвержения. Круг замыкается, начинается стрессовая реакция.

Нашими специалистами была проведена большая работа по стабилизации эмоционального состояния ребенка и матери. Однако мама наотрез отказалась открывать тайну усыновления. Безусловно, это было ее осознанное решение и право, но психологическое состояние семьи на настоящий момент может быть описано метафорой «бомба замедленного действия». Вся проведенная психологическая работа может сравниться с вызовом скорой помощи, чтобы снять симптомы. Но корень проблемы не устранен. При достижении девочкой подросткового возраста ситуация может обостриться вновь. Остается за семью только молиться.

Если тайны нет, то ребенок знает, что он пережил ситуацию брошенности и находился в тяжелых жизненных условиях. Специалист при обращении к нему будет связывать сложные чувства ребенка с произошедшими событиями. Он поможет потихоньку распутать « клубок противоречий », показывая опоры в настоящем – тот факт, что теперь есть замечательные родители, которые любят; реконструировать историю жизни ребенка; оставлять разрушительные чувства в пространстве кабинета, а не выносить их в семью или школу.

Если Вы хотите принять ребенка в семью и думаете сохранять тайну усыновления, еще раз взвесьте все риски. У родителей есть право сохранять тайну, но также они несут ответственность и за последствия. Если вы решили тайну не сохранять, тогда возникает много вопросов: как сказать об этом ребенку, когда можно это сделать, что конкретно говорить.

Время (когда говорить). Не существует определенных правил выбора времени. Кто-то считает, что как можно раньше. Кто-то, когда приходит осознанность, но опрос родителей показал, что чем дольше откладывать, тем сложнее говорить об этом. Адекватность момента очень важна. Нужно чувствовать, когда будет уместно завести разговор. Если ребенок ослаблен, болеет, расстроен и т.п., то это не лучшее время для разговора.

Правильный тон беседы. Основное – спокойствие и уверенность. Иначе возникнет натянутость и в голове у ребенка появится мысль, что эта тема – нечто страшное, плохое, опасное и лучше ее не касаться. Родитель должен сам быть готовым к разговору. Также не стоит « педалировать » эту тему, навязчиво воспроизводить ее. Эффект будет тот же. Важно, чтобы ребенок понимал, что он такой не один. Приемные семьи - достаточно распространенное явление.

Как это делали другие люди.

Одна семья сделала книжку (альбом) с толстыми страницами, который может листать даже маленький ребенок. В книге оформили историю отношений родителей и усыновления ребенка. Вместе с ребенком они

разглядывали книжку наравне с другими, в процессе совместного времяпровождения.

Другая мама написала письмо: «Жили на свете две женщины, которые друг друга не знали. Одну ты не помнишь, другую называешь мамой. Две разные женщины, создавшие твою жизнь. Одна стала твоей путеводной звездой, другая стала твоим солнцем. Первая женщина дала тебе жизнь, а вторая учила, как ее прожить. Первая дала тебе желание быть любимым, а вторая подарила тебе любовь. Одна дала тебе национальность, другая дала тебе имя. Одна подарила тебе талант, другая дала тебе цель. Одна подарила тебе чувства, другая умиротворила твои страхи. Одна видела твою милую улыбку при рождении, другая осушила твои слезы. Одна не смогла предоставить тебе дом, другая молила о ребенке, и Бог услышал ее. И сейчас ты задаешь мне сквозь слезы вопрос, на который еще никто не нашел ответ: наследственность или окружение – чей я плод? Ничей, дорогой мой, ничей! Просто две разные любви».

А вот что пишут дети, выросшие в приемных семьях.

«Я часто спрашивал маму и папу, кто меня родил. Помню, мама брала меня на руки и сжимала меня крепко-крепко. Я не помню, что именно она рассказывала мне, но знаю, что этого мне было достаточно. Слова были бесполезны. Я чувствовал ее, отца, который нежно держал меня за руку. Они любили меня. От их любви родилась моя жизнь. Они разговаривали со мной и объясняли мне столько раз, как счастливы они были приехать ко мне в детский дом. Когда я поехал к ним жить, мне так нравилось слушать их: они успокаивали меня и постоянно рассказывали мне мою историю. Вечерами иногда они читали мне книжки, чтобы я мог понять, что значит быть приемным ребенком. И мне нравилось, когда они спокойно разговаривали со мной и вселяли в меня уверенность, что они готовы всегда меня выслушать...».

«В моей жизни есть два периода. «До» и «после». Мне было семь лет, когда меня усыновили, и воспоминания о первых годах очень смутные. Немного я был в детском доме, еще меньше - в семье, где родился. О ней я почти ничего не помню. У меня стоит блок. Может быть, это защита. Я не хочу вспоминать, потому что «до» состоит из болезненных событий. Помню моменты, когда отец бил меня ремнем, когда меня оставляли одного в темном доме, и я кричал и плакал, потом меня ставили в угол, и я боялся заплакать. Иногда меня оставляли без еды. «После» – это жизнь, которая началась. Я обрел отца и мать, братьев, бабушек-дедушек, кузенов и кузин. Я пустил корни на благодатной почве. Это как если бы зажегся свет в моей жизни, и все стало спокойным и очевидным. Сегодня я сам счастливый отец благодаря моей семье».

Путь приемного родительства – сложный и тернистый. Приемный родитель со временем становится лучшим профессионалом, если он учился, применял полученные знания, проходил трудности и решал жизненные задачи. Приемные дети заставляют родителей по-новому взглянуть на себя, семью, отношения. Иногда это бывает страшно. Но когда человек проходит через все испытания, он находит настоящего себя, новые смыслы, правду, веру, любовь. А значит он взрослеет, становится зрелым. Не это ли является главной целью любого человека.

Приемным родителям от приемных детей:

- ✓ Скорее скажите мне, с радостью и много раз повторите, что я приемный ребенок, «ребенок, рожденный из сердца» и что вы хотели принять меня к себе, чтобы ласкать меня, любить меня и чтобы я любил вас.
- ✓ Знайте, что иногда может быть так, что я буду вести себя плохо. Чем больше я люблю вас, тем больше буду морочить вам голову, чем больше конфликтов, тем сильнее я держусь за вас и испытываю вас.

- ✓ Будьте строгими, но нежными. Это две стороны одной медали. Иногда за строгостью не оказывается любви.
- ✓ Не поддавайтесь на мои провокации и шантаж, всегда относитесь ко мне как к вашему ребенку, потому что я он и есть.

5. Дети и деньги: как научить ребёнка обращению с финансами.

Терехина Н.В. Семейный психолог ЦСУ ММОМ, клинический психолог, сертифицированный тренер ШПР, специалист по работе с психологической травмой в телесно-ориентированном подходе.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок жил счастливой, полноценной жизнью, одной из составляющих счастливой жизни является умение обращаться с деньгами.

Родители обычно помогают ребёнку получить для себя ответы на следующие вопросы:

- ✓ Как зарабатывать деньги?
- ✓ Как правильно тратить деньги?
- ✓ Что такое кредиты и кредитные карты?
- ✓ Как нести ответственность за свои доходы и расходы?

Никто не будет спорить, что эти знания – жизненно необходимы, тем не менее, управлению финансами довольно сложно научиться. Поскольку ребенок не приобретает такие знания в школе, работа родителей заключается в том, чтобы привить детям мудрость в обращении с деньгами.

Особая ответственность лежит на родителях приемных детей. Помимо того, что родители должны быть хорошим примером для подражания, они должны прилагать осознанные усилия, чтобы гарантировать, что ребенок обладает всеми необходимыми навыками.

Выпускники детского дома и подростки, уже принятые в семьи, очень часто становятся жертвами мошенников и обманщиков, потому что абсолютно не имеют опыта обращения с деньгами, который есть у детей из

кровных семей. Воспитанники и выпускники детских домов не владеют основами финансовой грамотности и безопасности. В 90% случаев те из ребят, кто имеет внушительные накопления на счету, тратят их полностью за несколько дней. Большинство выпускников сталкиваются с проблемой нерациональных трат и вложений, долгами, микрокредитами, имеют устойчивые негативные убеждения в сфере финансов, не владеют практическими навыками и инструментами распределения своих доходов и расходов.

Как учить детей финансовой грамотности?

- ✓ Говорите о финансовых вопросах при ребенке. Разговоры о деньгах не должны быть запретными.
- ✓ Будьте сознательным покупателем. Ребёнок будет следовать за вами на каждом этапе пути. Если вы осведомлённый потребитель, который сравнивает цены на различные товары и услуги перед покупкой, ваш ребёнок также увидит, что финансовые решения не являются легкомысленными.
- ✓ Сделайте обучение весёлым. Разговоры о деньгах и их изучение не должны быть унылыми или скучными. Можно играть в различные ролевые или настольные игры, как монополия.
- ✓ Вовлекайте ребёнка в финансовые вопросы. Не оставляйте своего ребёнка в стороне при принятии финансовых решений. Составляйте бюджет вместе, делите поиск лучших предложений в интернете с вашими детьми. Возьмите с собой ребёнка, когда идёте в банк. Включите детей в каждый шаг принятия финансовых решений, чтобы они сами могли переживать различные ситуации и пассивно учиться у вас.
- ✓ Не бойтесь говорить об ошибках. Мы все совершаем финансовые ошибки. Не скрывайте их, смело говорите о своих ошибках, чтобы ваш ребёнок мог учиться на них.

- ✓ Не обвиняйте. Многие родители совершают ошибку, обвиняя своего ребенка, когда что-то идет не так с управлением деньгами – например, когда ребенок быстро тратит все свои деньги или покупает некачественную вещь. Ссоры никуда вас не приведут – вместо этого обсуждайте, что пошло не так и как можно улучшить ситуацию в будущем.
- ✓ Учиться никогда не поздно. Если вы ещё не научили своего ребёнка различным финансовым урокам и некоторые шаги пропущены, не беспокойтесь. Лучше поздно, чем никогда! Все уроки также можно преподавать ретроспективно, самое главное – начать активно их проводить.

При этом нужно помнить:

- ✓ В период адаптации, пока границы и понятия «свое-чужое» у приемного ребенка еще не сформированы, деньги и ценные вещи не нужно держать в зоне доступа.
- ✓ Понятия «свое-чужое», а также границы в семье придётся также формировать приёмным родителям, сами они не образуются.

Как научить ребёнка правильно обращаться с деньгами?

Рассмотрим, какие именно навыки обращения с финансами может получить ребенок в каждом возрастном периоде.

Возраст 2-3 года. Осведомленность.

Можно научить ребенка распознавать разные монеты и банкноты, чтобы они могли различать ценность монеты. Для этого есть две простые игры: счёт денег и магазин.

Игра – счёт. Научите вашего ребенка распознавать разные монеты, попросив его рассортировать монеты в разные чашки: например, пусть ребенок положит монету достоинством 2р. в одну чашку, 5 – в другую, а 10 – в третью.

Другой вариант – сыграть в игру с *поиском монет*. Возьмите различные монеты, положите их на бумагу и обведите карандашом – получатся круги. Затем смешайте монеты и позвольте ребенку положить монеты в круг соответствующего размера.

Игра-магазин. Как играть в эту игру, скорее всего, не нужно долго объяснять, так как большинство из нас играло в магазин в детстве. Если вы хотите, вы можете купить небольшую игрушечную кассу и игрушечные деньги (рубли, евро и доллары). Такая игрушечная касса точно продаётся в магазинах игрушек.

Возраст 4 – 6 лет. Экономия.

Ребёнку этого возраста уже стоит начинать выдавать карманные деньги, чтобы он начинал учиться с ними обращаться. 50-100 р. в неделю – вполне достаточная сумма. Можно ненавязчиво спрашивать ребёнка на что он копит, сколько он потратил и на что, и как он чувствует себя по поводу покупки: доволен ли результатом, или может быть, стоило подкопить, чтобы купить продукт лучшего качества.

Тем не менее, ругать ребёнка за импульсивную покупку или покупку товара плохого качества не стоит, но обязательно нужно поговорить об этом и научить ребёнка экономить.

Главный урок, который вы должны разъяснить своему ребёнку, заключается в том, что деньги не должны быть потрачены сразу, так как они могут быть использованы для будущих покупок.

Возраст 6 лет. Копить на покупку.

- ✓ Расскажите ребёнку о целях: позвольте ребёнку выбрать несколько вещей, которые он или она хотели бы купить. Это может быть, например, новая игрушечная машина, кукла или что-нибудь ещё, что ребенок хотел бы иметь. Пусть он выберет, например, одну краткосрочную цель (что-то маленькое) и одну долгосрочную цель, на которую нужно накопить больше.

- ✓ Разделите накопления: возьмите несколько конвертов в зависимости от количества целей. Пусть ребёнок на конвертах нарисует то, что он хочет купить.
- ✓ Помогите подсчитать ребёнку, сколько нужно времени, чтобы накопить нужную сумму и сколько денег должно быть в еженедельный / ежемесячном конверте, чтобы их хватило на покупку. Вы даже можете записать дату, когда накопится достаточная сумма. Затем пусть ребёнок кладёт деньги в подходящий конверт каждую неделю / месяц. Очень важным для формирования этой полезной привычки является покупка именно того, что ребёнок хотел – таким образом, он получает вознаграждение за проделанную работу и терпение.

Возраст 5-8 лет. Зарабатывать деньги.

Когда ребенок смотрит на вас в магазине или наблюдает за вашей повседневной жизнью, он может ошибочно полагать, что вы сами делаете монеты и разноцветные банкноты, которые почему-то отдаёте в магазинах.

Чтобы избежать этого заблуждения, ребёнку необходимо на раннем этапе дать понять, что деньги являются результатом определенных действий, таких как работа или предоставление услуг, и что эти деньги должны быть заработаны.

Лучший способ научить вашего ребенка зарабатывать деньги – позволить ему сделать какую-то единовременную работу, например помочь разобрать антресоль, и дать ему определенную сумму за выполнение этой задачи.

При этом не стоит:

- ✓ Делать такую практику постоянной, так как ребёнок должен понимать, что в семье мама и папа делают какую-то работу безвозмездно.
- ✓ Платить за хорошие оценки, так как учёба – это ответственность ребёнка.

Возраст 6 – 10. Тратить деньги.

Если ребенок понимает, как зарабатывать деньги, следующий шаг – научить его разумно и ответственно тратить деньги. Есть несколько способов научить этому

Возьмите с собой ребёнка в магазин и дайте ему 500 р., чтобы потратить их на товары в вашем списке покупок. Это поможет ребёнку увидеть разницу между дорогими и дешёвыми товарами и научит детей выбирать товары, которые будут оставаться в рамках вашего бюджета. В дополнение к разумным расходам, вы научите своего ребёнка немного составлять бюджет и управлять своими деньгами в целом.

Возраст 7 – 10. Представление об оплате счетов.

В этом возрасте вы уже можете в той или иной степени вовлекать ребёнка в то, что такое счета за квартиры, и что значит оплачивать счета. Это не значит, что вы должны обучать своего ребенка деталям оплаты счетов, но вы можете привлекать его или её к процессу. Таким образом, ребёнок видит, что за всё нужно платить – свет и вода не даются бесплатно, интернет тоже не работает просто так.

Возраст 8-11. Представление об оплате налогов.

Для ещё лучшего понимания ребёнком того, что такое налоги, вы можете «облагать» налогом его еженедельные карманные деньги. Скажем, ваш ребёнок получает от вас 300 р. в неделю. Вы можете объяснить, что, когда вы получаете заработную плату, часть вычитается и идёт в государственный бюджет. Таким образом, вы можете действовать как государство, забирая 30 р. на оплату интернета, например (если вашему ребёнку нравится играть в компьютерные игры).

Возраст 7-11. Определение приоритетов.

В этом возрасте пора начать учить немного более серьёзной денежной мудрости. Одним из них является урок баланса и жертвы: иногда нам приходится жертвовать какими-то расходами, чтобы получить что-то другое.

Для этого урока сделайте следующее:

- ✓ Дайте вашему ребенку 1000р. и позвольте ему выбрать три предмета за 500р. каждый, которые он хотел бы купить.
- ✓ Попросите ребёнка выбрать два из этих трёх предметов, потому что этих денег не хватит на большее.

Таким образом, вы можете легко научить своего ребенка, что мы все должны принимать решения о том, как мы тратим наши деньги.

Возраст 11 – 13. Составление бюджета.

Пора подросткам начать говорить о бюджетировании, а также о зарабатывании и экономии денег. Создание и следование бюджету сложно даже для многих взрослых, поэтому работа над этим уроком особенно важна, чтобы избежать будущих проблем с управлением финансами.

Самый простой способ понять, что такое бюджет – это дать короткую подработку вашему ребёнку. Как только ваш ребёнок заработает деньги, помогите ему составить простой бюджет, который определит, как ребенок будет тратить заработанные деньги.

Есть и другой способ:

1. Дайте вашему ребёнку определенную сумму, чтобы купить новогодние подарки для всех членов семьи.
2. Помогите ребёнку решить, сколько денег потратить на обувь для каждого члена семьи.
3. Обсудите ребенком, на что необходимо тратить деньги прямо сейчас, а с какими расходами лучше не спешить.

Вы можете привлечь ребенка к его созданию или даже оставить один раздел бюджета для управления ребёнком. Это возложит на него больше ответственности и даст возможность научиться рассчитывать бюджет.

Возраст 13 – 15 лет. Представление о вкладах.

Начальный школьный возраст – это хорошее время для того, чтобы научить вашего ребенка, что инвестирование денег, которые он или она где-то заработали, помогает приумножить полученную сумму с течением времени. Один из способов сделать эти уроки понятными для вашего ребенка

– это посмотреть на вклады вместе и, например, приобрести полис для детей на будущие расходы на образование или жильё.

Если вы активно инвестируете свои средства, например, в акции, вы также можете объяснить принципы этой деятельности своему ребенку.

Возраст 13 – 15 лет. Инвестирование в образование.

Ребёнок должен быть осведомлен о том, что определенные виды деятельности иногда являются инвестициями в будущее.

Одним из наиболее важных из этих вложений является образование. Объясните своему ребенку, как инвестиции в образование могут помочь ему заработать больше денег в будущем: посмотрите, например, цифры заработной платы для различных должностей и сумму денег, которая вам нужна, чтобы обучиться на конкретную профессию. Посчитайте вместе, как быстро окупится потраченная на образование сумма в виде зарплаты.

Ребёнок должен понять, что определенные виды деятельности помогут ему лучше зарабатывать в будущем, а для того, чтобы стать лучше в будущем, он должен уже вкладывать в него средства и энергию, например, через обучение или вложение денег.

Возраст 16-18. Кредитование.

Когда ребенку исполняется 18 лет, существует очень высокая вероятность того, что он или она будут подвергаться различным предложениям займов. Поэтому подростки, особенно выпускники детских домов, должны заранее понять, что означают обязательства по займу, что такое проценты, как работают кредиты и как вести себя в соответствующих ситуациях.

Объясните им понятие кредитов. Например, вы можете использовать кредитные калькуляторы Financer.com или сравнительные таблицы кредиторов, которые выделяют стоимость различных предложений по кредитам.

Что важно знать ребенку:

- ✓ Что такое кредитная история, почему важно следить за ней и поддерживать её в порядке.
- ✓ Не всегда нужно сразу занимать деньги, лучше сначала рассмотреть альтернативы.
- ✓ Нужно всегда читать договор очень внимательно. Слишком много людей не читают кредитные соглашения должным образом перед подписанием. Объясните своему ребенку, почему важно читать контракты индивидуально и никогда не подписывать то, с чем вы не согласны хотя бы частично
- ✓ Кредит – это не свободные деньги. Они являются обязательством, которое необходимо выполнять. Этот долг придётся обязательно вернуть

Таким образом, роль родителя в формировании финансовых привычек ребёнка очень важна. Родители должны научить своего ребёнка финансовым азам на раннем этапе, чтобы дети знали, как правильно обращаться с деньгами с самого раннего возраста. Если дети усвоят необходимые навыки, они смогут принимать обоснованные решения в будущем и делать выбор, который поможет им жить лучше.

Литература:

1. Джолайн Г. Как научить ребенка обращаться с деньгами. Добрая книга, 2006.
2. Хо А., Чи К. Дети и деньги. Книга для родителей из страны, в которой научились эффективно управлять финансами. М, Бомбора 2021.
3. Финансовая грамотность для детей. Художник: Буйносова Е. А.Издательство: Феникс+, 2020 г.
4. ТокареваИ. Детям о финансах. Белорусская Православная церковь, 2019 г.
5. Шнайдер Л. Конни и карманные деньги. Альпина Диджитал, 2019. (4-6 лет).
6. Шефер Б. Пес по имени Мани, или Азбука денег. Попурри, 2001. (8-12 лет).
7. Кийосаки Р. «Богатый папа, бедный папа для подростков». Попурри, 2021. (от 12 лет).

Мультфильмы:

1. Мультфильм «Азбука денег тетушки Совы» (от 5 лет).
2. Мультсериал «Фиксики», серии «Деньги», «Как делают деньги», «История вещей – деньги» (8-12 лет).
3. Мультсериал «Три кота», серия «Поход в магазин» (4-6 лет).

Приложение. Упражнения для самопомощи.

Данная система упражнений предназначена для людей, переживших сильный стресс. Входит в программу по работе с психосоматическими симптомами методами телесной и арт-терапии (стр.14).

Приведенные упражнения собраны ХайдиХэнсон (HeidiHanson) - автором блога «Искусство исцеления травмы», которая исследует и собирает данные о лечении посттравматического расстройства. Она сама уже 6 лет борется с ПТСР и делится опытом и знаниями с другими.

Упражнения выполняются положении сидя или лежа, в любое время суток. Если выполнять их на ночь- последнее упражнение меняем на поглаживание всего тела по направлению снизу-вверх.

1. Самоподдерживающее упражнение Питера Левина № 1 (Самообъятие).

Упражнение дает осознанное состояние внутреннего покоя. Оно приходит от полученного на опыте внутри-телесного знания о том, что у нас есть определенное место в пространстве. А состояние рассоединенности, непонимания, где человек «начинается и где заканчивается», сильно подрывает душевное равновесие.

Как делать:

Положите одну руку подмышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете. Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в это позиции, почувствуйте опорность, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере». Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое - то время так посидеть, чтобы ваше ощущения себя и мира изменилось.

Самоподдерживающее упражнение Питера Левина №2.

Другим бывает трудно это понять, но люди, пережившие тяжелые стрессовые ситуации, часто страдают от приступов ужаса, гипервозбуждения, нервозности, внутреннего хаоса, спутанных и одолевающих мыслей. Следующее упражнение может помочь выйти из такого состояния.

Цель: успокоить нервную систему, «вернуть себя в тело», развивать осознание своего тела и тренировать нервную систему на удержание памяти о том, как «нормально себя ощущать». Так же, как и в первом упражнении, целью является ощутить тело как контейнер, получить представление о своих телесных границах. Кроме того, упражнение можно использовать для развития саморегуляции.

Как делать:

Шаг 1.

Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно.

Можно лежать или сидеть.

Примите удобную позу.

Положите одну руку на лоб. Если вы лежите, можно подложить под бок подушки, чтобы локоть руки расслабленно покоился на них.

Положите другую руку на сердце.

Наблюдайте за тем, что происходит в Вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? Повторите то же для другой руки. Начинайте фокусироваться на руке, которая притягивает Ваше внимание (неважно – правой или левой), делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько нужно Вам.

Оставайтесь в этом положении пока не почувствуете изменение. Возможно, ждать придется долго. Будьте терпеливы.

Вот что рекомендует Питер Левин: «просто ощущайте, что происходит в теле между ладонями. Иногда можно почувствовать поток энергии, или изменение температуры, или какое-то ощущение. Я просто прошу клиентов держать руки на месте, - несколько секунд, или 5-10 минут, пока они не почувствуют какое-то изменение...»

Шаг 2. Переместите руку со лба на живот.

Далее, как в шаге 1:

Наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук. Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой – к зоне тела под другой, - и обратно. Фокусируйтесь на руке, которая притягивает Ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно. Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое-то изменение.

Затем руку, что была сверху, положите на живот. И снова ждите, пока не почувствуете какой-то сдвиг, какое-то движение. Если люди, которые не могут спать или боятся и страдают от кошмарных сновидений. Когда они делают эти простые вещи –засыпают гораздо легче».

«Когда я начала делать это упражнение, - пишет ХайдиХэнсон, - изменение возникало, как самопроизвольный глубокий вздох, после чего мое дыхание становилось глубже, его ритм замедлялся, мышцы расслаблялись. Сейчас, когда уже несколько месяцев делаю упражнение, изменение более тонкое и постепенно – как будто я вхожу в тело на более глубоком уровне.Однако до сих пор проходит много времени, прежде чем я замечаю сдвиг. Как мне кажется, это зависит от уровня хаоса в моей нервной системе на момент упражнения: чем больше хаос. Тем больше времени требуется».

Дополнительные упражнения по самоподдержке (ХайдиХэнсон).

1. *Упражнение для самоподдержки, уменьшающее страх.*

Положите одну руку на шею сзади, у основания черепа, а другую – на солнечное сплетение (сразу под грудной клеткой). Прислушайтесь к ощущениям. Полежите несколько минут в такой позе до улучшения состояния.

2. *Воссоединение с нижней частью тела (для гибких).*

Лежа на боку, положите одну руку на сердце, другую на копчик. Медленно перемещайте внимание от руки, лежащей на сердце, к руке, лежащей на копчике. Максимально расслабьтесь и полежите в такой позе несколько минут. Почувствуйте, как верхняя и нижняя части тела «соединяются», тело становится единым целым.

3. *«Ментальный контейнер».*

Положите ладони с двух сторон головы – как будто каждая касается и успокаивает одно из полушарий мозга. Подержите руки несколько минут до изменения состояния. Затем переместите одну руку на лоб, другую на затылок. Почувствуйте, как руки создают «контейнер» для ваших мыслей.

4. *Похлопывание (упражнение Питера Левина).*

Похлопывайте себя с кончиков пальцев ног вверх по телу со всех сторон (ноги-бедро-живот-грудь-плечи-руки-шея-лицо), чтобы получить представление о своих наружных границах. Данное упражнение помогает «собраться» и ощутить себя целым, присутствующим «здесь и сейчас».

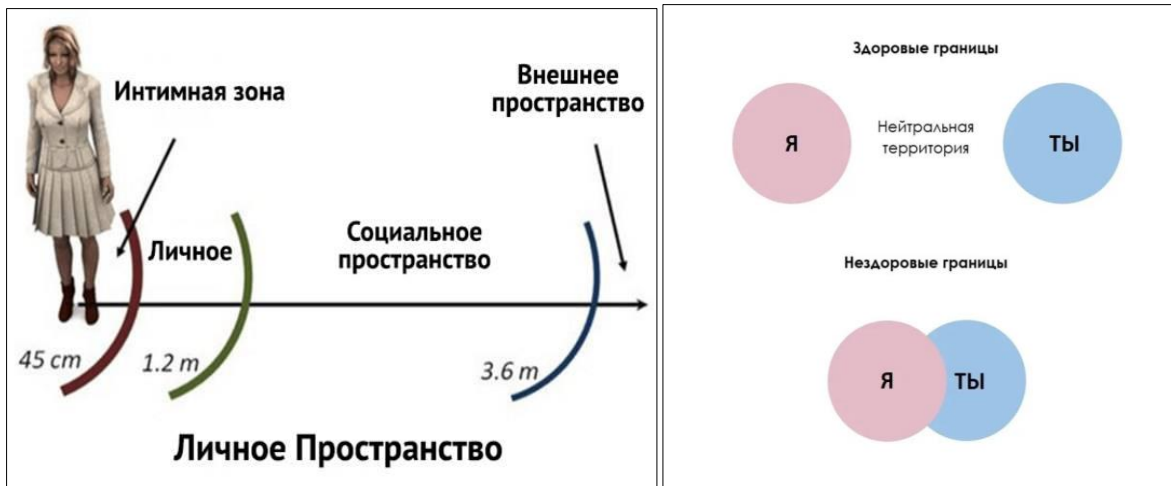


Рис.1-2. Психологические границы.

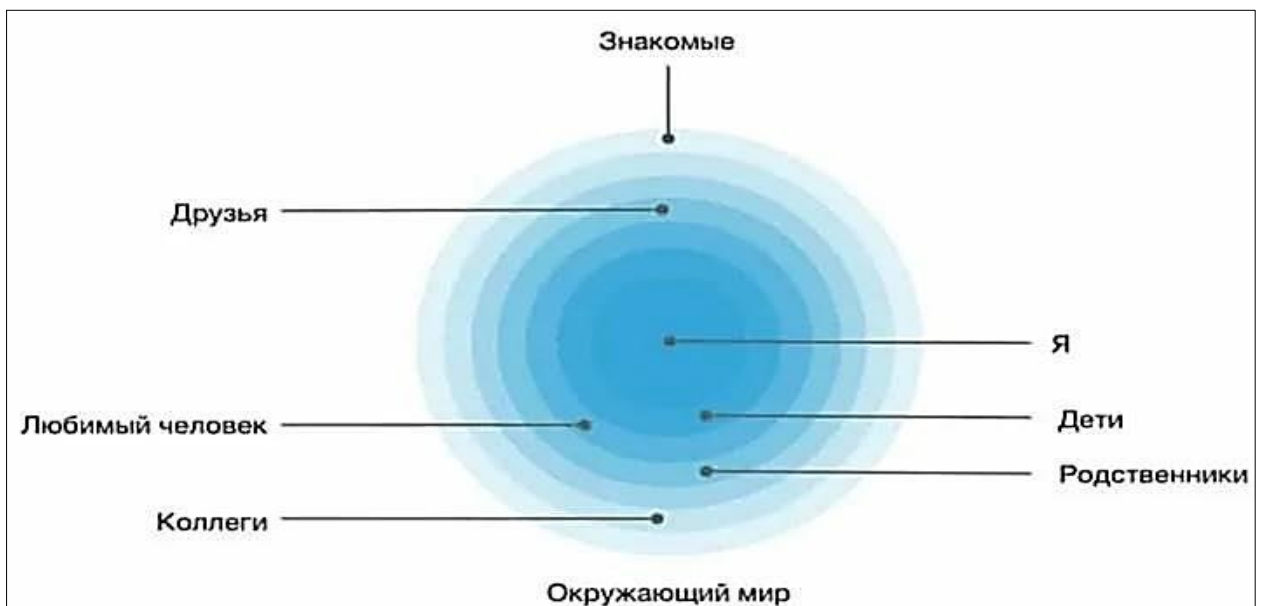


Рис.3. Пример обозначения психологических границ человека



Рис.4. Индивидуальные психологические ресурсы

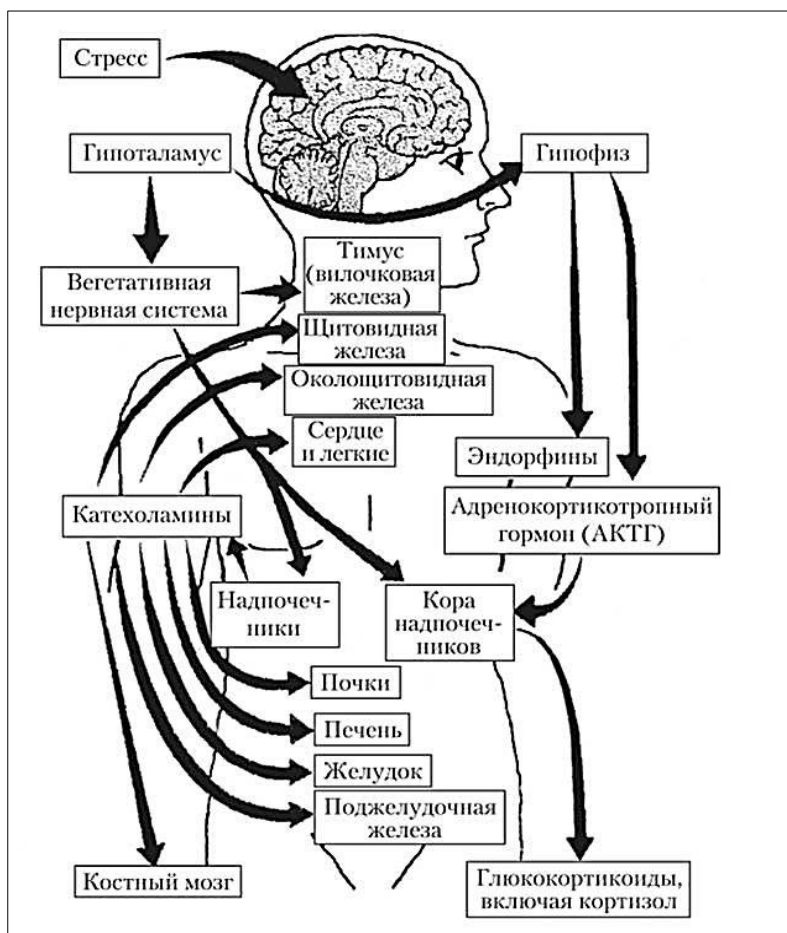


Рис.5. Физиологические механизмы стресса



Рис. 6. Психосоматические симптомы и их причины