Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Ради будущего»

Информационно-методический сборник

«ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ЗАМЕЩАЮЩИМИ СЕМЬЯМИ (РОДСТВЕННАЯ ОПЕКА)»

Тамбов
2022 год

Информационно-методический сборник «Особенности работы с замещающими семьями (родственная опека)» / авт.-сост. Н.В. Гончарова, Л.А. Мареева, Т.В. Илясова, А.А. Вахрушева, ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего». – Тамбов, 2022. – 32 с.

Сборник подготовлен по итогам реализации проекта «Семейная палитра» и адресован специалистам служб по устройству детей в семью. В сборнике описан комплекс мероприятий, а также представлены инструменты работы с замещающими семьями (родственная опека).

© ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего», 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткая справка о проекте «Семейная палитра» (работа с замещающими семьями (родственная опека))……..... **4**

2. Особенности замещающих семей (родственная опека)**.....……** **5**

3. Формы работы с замещающими семьями (родственная опека) **……** **6**

Клуб замещающих семей ……. **6**

Ресурсная группа……... **7**

4. Техники и методы работы **10**

Занятия в сенсорной комнате …… **10**

Психологические игры…… **16**

Методика «Работа с историей семьи»…….. **18**

Семейный киноклуб…… **19**

Карта социальных контактов…… **21**

Методика для вовлечения детей в оценку «Три домика»…… **23**

Примерный перечень диагностических методик для оценки параметров семейной системы …….. **30**

Литература……..…… **31**

1. Краткая справка о проекте «Семейная палитра» (работа с замещающими семьями (родственная опека)

Период реализации: июль 2021 года – ноябрь 2022 года

Территория реализации: Тамбовская область (г. Мичуринск, г. Тамбов, Мичуринский, Тамбовский районы)

Цель: оказание помощи и поддержки в преодолении проблем в воспитании детей, наращивание ресурсности замещающих семей (родственная опека).

Целевая группа: 25 замещающих семей (родственная опека), проживающих на территориях, задействованных в проекте.

Разработанный инструментарий: эмоциональный дневник «Палитра эмоций» и альбом «Летопись семьи».

Формы работы: групповые занятия с элементами тренинга «Ресурсные группы» для опекунов (попечителей) и детей, совместная деятельность «Семейное ПАТИ» (мастер-классы, экскурсии, заседания киноклуба и др.).

Основной акцент в работе сделан на отреагирование негативных эмоциональных состояний, проработку собственного детско–родительского опыта, родительских позиций с анализом ошибок в воспитании собственных детей, профилактику повторных негативных семейных сценариев.

Созданный благоприятный психоэмоциональный климат на занятиях «Ресурсной группы» позволил замещающим родителям в безопасной среде проговорить свои проблемы, обменяться опытом с другими опекунами, получить знания и ключ к пониманию проблем своих подопечных, мотивацию для повышения своей компетентности.

Параллельная работа детской «Ресурсной группы» погрузила детей в работу по изменению жизненной ситуации. Взаимодействие строилось на базе конструктивного и партнерского общения, где в процессе тренинговой работы ребята учились преобразовывать кризисную ситуацию в жизни в развивающую, отрабатывали навык безопасного выражения своих эмоций, умение справляться с эмоциональным напряжением и способы корректировки собственного поведения.

В рамках проекта уделялось внимание выстраиванию взаимодействия с педагогами образовательных организаций, поскольку опыт работы выявляет наличие проблем с принятием ребенка из замещающей семьи в образовательном пространстве. С целью минимизации возникающих проблем, повышения профессиональных компетенций в сфере психологии сиротства, проведены информационно-образовательные семинары с педагогами.

В рамках проекта дети приняли участие в оценке качества своего проживания в семье. Результаты проекты были представлены на круглом столе, участниками которого стали специалисты служб по устройству детей в

семью. В ходе работы круглого стола принято решение о дальнейшем масштабировании практики работы с семьями опекунов.

2. Особенности замещающих семей (родственная опека)

Утрата родителей - это особая жизненная ситуация, требующая переосмысления и нового самоопределения в жизни.

Устранение родителей от заботы о ребёнке или их смерть могут восприниматься как утрата любви – питательной силы, необходимой для жизни, роста, развития. Опекунская семья сегодня является одной из самых распространённых форм семейного жизнеустройства детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (далее – дети-сироты). При этом среди опекунов значительно преобладают родственники детей. Это обстоятельство имеет важное социальное и историческое значение, поскольку у детей сохраняется родовая идентичность и родовая память. Принадлежность к семье, с которой ребёнка связывают кровные узы, является несомненным условием психологической стабильности человека.

Однако, есть и обратная сторона. Часто, не справляясь с воспитанием, опекуны-родственники детей (бабушки, дедушки), выбирают доминирующую гиперпротекцию с элементами повышенной моральной ответственности на фоне эмоционального отвержения ребенка, что увеличивает напряжение и дискомфорт в семье. В этих семьях у детей отмечается заниженная самооценка, недовольство опекуном и собой, нарастание тревожности, снижение уровня притязаний, рост сомнения в своих возможностях, снижаются личные достижения, закрепляется неуспех. Неуверенность в себе приводит к ряду других особенностей - боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий, либо к протестным реакциям, вынуждая опекунов к поиску ресурсов вне пределов семьи.

Совокупность перечисленных проблем не позволяет детям развить способности и интересы, затрудняет их социальную адаптацию и как следствие получение качественного образования. Все перечисленные факторы нарушают нормальное течение жизнедеятельности семьи, препятствует решению возрастных задач развития детьми, и являются точками приложения для коррекционно-развивающей и реабилитационной работы с семьей.

Таким образом, трудности в сопровождении замещающих семей, в которых опекунами (попечителями) являются лица старшей возрастной группы, можно представить с двух сторон:

субъективные, которые связаны с возрастными особенностями: ригидность установок, убеждений, эгоцентричность, ограничение социальных контактов;

объективные, к которым можно отнести социальную ситуацию данной семьи, что выражается в следующих характеристиках: опекунская семья, как

правило, представляет собой закрытую систему; спутанные семейные роли; преобладающий стиль воспитания в семье - гиперпротекция; дети воспринимаются опекунами как инструмент для обретения смысла жизни.

Основные проблемы, которые возникают в семьях, где воспитанием ребенка занимаются бабушки и (или) дедушки можно сформулировать следующим образом:

- низкий уровень жизни (отсутствие дополнительного дохода с учетом возраста и состояния здоровья). Низкий уровень жизни может привести к тому, что дети в таких семьях больше ориентированы на самостоятельную трудовую деятельность;
- травмирующая ребенка реакция со стороны социального окружения (сверстников, учителей и т. д.) на его семейное положение, закрепление за ним статуса социально неблагополучного;
- трудности в воспитании ребенка, вероятность формирования у него отклоняющегося поведения. Бабушки и (или) дедушки не в силах осуществлять должный контроль в силу возраста, состояния здоровья, отсутствия средств для удовлетворения потребностей ребенка. В силу разности ценностей, целей, стилей и образа жизни старшее поколение может не справляться с воспитанием детей и выбирает потворствующую гиперпротекцию и гиперопеку.

Очевидно, что семьи, где воспитанием детей занимаются бабушки и (или) дедушки, нуждаются в определенных видах социальной, психологической и материальной помощи. Материальная помощь может быть представлена в виде льгот по оплате жилищно-коммунальных услуг, дополнительных образовательных программ (кружков и секций). Такие семьи могут нуждаться в особом контроле и поддержке со стороны как органов опеки и попечительства, так и служб сопровождения.

3. **Формы работы с семьями** опекунов (попечителей), являющихся бабушками и дедушками подопечных детей

Важно! На всем этапе сопровождения важно использовать нерефлексивное слушание, с целью снятия у опекунов избыточного напряжения и тревоги. Необходимо применять психологическое поглаживание, поиск и взращивание ресурса опекуна.

В настоящем сборнике приведены формы и методы работы, применявшиеся в рамках реализации проекта «Семейная палитра» и показавшие свою результативность.

Клуб замещающих семей

Одной из наиболее эффективных форм работы с данной категорией семей является организация занятий в рамках клубных встреч. Функционирование таких групп направлено на укрепление правовой

защищенности и гарантий прав детей-сирот, повышению ресурсности семей, содействие снижению риска вторичного социального сиротства. Необходимо проводить не только совместные встречи бабушек/дедушек, опекунов с детьми, но и организовывать отдельно работу со старшим поколением и работу с детьми по повышению их ресурсности.

Клубные встречи помогают и взрослым, и детям избавиться от чувства изоляции, одиночества и непонимания окружающих, получить информацию и консультацию специалистов. Группы дают участникам возможность более объективно оценить свою ситуацию, формируют полезные навыки и уверенность в себе, помогают достичь конкретные результаты (снижение эмоциональной напряженности, отработка конструктивных навыков взаимодействия и др.). Взаимодействие членов группы в большинстве случаев не ограничивается совместными встречами и мероприятиями. Они могут звонить друг другу по телефону в трудные минуты, навещать, помогать по дому, присматривать за детьми.

Клубные встречи отличаются от тренинга. Отсутствует жесткая структура: посещение каждой встречи не обязательно, общая длительная продолжительность участия в групповой работе (месяцы, годы). При возникновении новых трудностей участники Клуба вновь могут посещать занятия. За долгое время общения у членов Клуба устанавливаются прочные дружеские связи на основе интереса к воспитанию детей. Тем не менее, клубные встречи имеют и сходство с психологическим тренингом, сохраняя базовые методы групповой работы: дискуссию, работу в малых группах, обратную связь, ролевую игру. Сохраняются и основные принципы организации занятий:

принцип активности – разнообразные формы групповой и индивидуальной деятельности;

принцип исследовательской позиции – участники сами находят решения, известные как психологические закономерности;

принцип объективации поведения – перевод поведения с импульсивного уровня на объективированный посредством обратной связи;

принцип партнерского общения – признание ценности личности другого человека.

<u>Ресурсная группа</u>

Одной из форм работы со взрослыми является работа в ресурсной группе. Встречи с опекунами проходили на регулярной основе. Родительская ресурсная группа отличается от других форм работы тем, что проходит под руководством психологов, включает в себя обучение конкретным техникам и методам, предполагает выполнение домашних заданий и собственную оценку своих успехов. В неформальной обстановке мы обсуждали с опекунами важные вопросы воспитания и образования детей, разбирали трудные случаи проблемного поведения опекаемых детей. Важным являлось то, что взрослые

на ресурсной группе могли уделить внимание себе, своим чувствам и эмоциям. Опекуны работали в круге и это являлось особенностью ресурсной группы, позволяющей убрать коммуникативные барьеры.

Примерный план группового занятия

При проведении групповых занятий с опекунами (попечителями) полезно соблюдать одну и ту же структуру, что позволяет снизить тревогу и сопротивление группы процессу и содержанию групповой работы.

1. *Приветственный круг.*

Он может быть структурированным, т. е. ведущий в начале круга задает вопрос всем участникам.

Примеры вопросов:

- С каким настроением/вопросом/идеей вы сюда ехали?
- Что для вас важного произошло с предыдущей встречи?
- Какие были осознания после предыдущей встречи?
- Какие техники и инструменты с прошлого занятия вы попробовали?
- Что получилось? Что нет?

2. *Разминка.*

Это может быть упражнение или процедура, которая позволяет участникам стать ближе друг к другу и настроиться на более глубокую совместную работу. В родительских группах хорошо проходят любые модификации упражнения «Карусель». В некоторых группах целесообразно сначала провести разминку по типу «Карусели», чтобы максимально перемешать участников, дать им возможность подвигаться и преодолеть скованность, дать им увидеть живых людей, а не свои проекции о них и только потом переходить к приветственному кругу.

3. Затем следует *упражнение-провокация*, которое поможет опекунам соприкоснуться с пластом эмоциональных переживаний, связанных с темой занятия. Форму провокации ведущие выбирают в зависимости от своих предпочтений и особенностей группы. Это может быть работа с проективным материалом, метафорическими ассоциативными картами, видеоматериалами. Кроме того могут использоваться психологические упражнения, игры, дискуссии и мозговые штурмы в мини-группах.

4. *Теоретический блок*. Может быть совмещен с рефлексией по упражнению-провокации или идти сразу после нее.

5. *Разбор трудного случая по запросу*. Во многих родительских группах разборы сложных случаев взаимодействия с приемными детьми, их кровными родителями, представителями школы, структур власти, медицинскими работниками, соседями и другими становятся самой важной составляющей встреч. Разборы помогают решить насущные проблемы родителей, выйти из изоляции, связанной с переживанием серьезных трудностей, профилактировать эмоциональное выгорание родителей, закрепить теоретический материал текущего и предыдущих занятий. Во время разборов происходит живой обмен мнениями и поддержка родителей друг другом.

6. *Завершающий круг*, в котором происходит рефлексия содержания встречи, дается обратная связь и высказываются пожелания по поводу будущих встреч.

7. *Домашнее задание* является необязательным компонентом, но оно помогает поддерживать контакт друг с другом, сохранять более высокий уровень осознанности, формировать новые навыки поведения и его рефлексии.

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

ФИО опекуна или попечителя

1. Какие задания были наиболее интересными и полезными для Вас?

_____

2. Чем, по Вашему мнению, можно было бы дополнить встречи?
- больше практических упражнений
- больше творческих заданий
- больше теоретической информации
-больше практических примеров (примеров из жизни)
- больше самостоятельных работ и домашних заданий
- оставить без изменения

3. Ваше общее впечатление о встречах (представьте, что Вам нужно в нескольких словах описать их знакомым)?

_____

4. Готовы ли Вы рекомендовать посещать занятия другим?

_____

5.Ваши замечания и предложения по организации досуговой деятельности (праздники, фестивали, конкурсы, экскурсии, походы):

_____

_____

6. Готовы ли Вы к дальнейшему сотрудничеству?

Да
Нет

7. Какая форма работы для Вас наиболее полезна?
Групповые встречи
Индивидуальная работа
Досуговая деятельность

4. Техники и методы работы

<u>Занятия в сенсорной комнате</u>

Важно! *Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у взрослых астенических проявлений, эпилептический синдром или готовность к эпилепсии, умеренная или тяжелая умственная отсталость, психоневрологические заболевания, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.*

В работе с данной категорией очень актуальна психологическая работа. В этом помогают релаксационные занятия в сенсорной комнате. Цель – реабилитация и коррекция психо – эмоциональной сферы пожилых людей, перенесших утрату близких людей. В работе применяются следующие методы: медитация, техники установления дыхания, избавления от мысленного мусора, снятия напряжения по Нурахмету Хатимову, психогимнастика.

Специальное оборудование темной сенсорной комнаты воздействует на все органы чувств человека. Тёмные сенсорные комнаты призваны восстановить психоэмоциональное состояние человека, расслабить нервное напряжение. Ниже приведены упражнения для занятий в сенсорной комнате.

Релаксационное Занятие №1.

1.Упражнение «Тело»

Техника снятия напряжения по Нурахмету Хамитову

Слова психолога: «Лягте так, чтоб вам было удобно. Представьте, что вы окунулись в теплую ванну, при этом надо почувствовать тепло воды, представить, как она вас обхватывает.

Поднимите руки за голову и представьте, что вас тянут в разные стороны две силы: одна за кончики пальцев рук, другая за кончики пальцев ног. Не напрягайте свое тело специально, оно само заставит работать именно те мышцы, которые нужны, если вы будете тянуться просто в разные

стороны. Тянитесь, считая до 10, потом представьте, что нити неожиданно ослабели. Расслабьтесь резко в одно мгновение. Полежите немного, ощутив, как расслабляется ваше тело.

Потом начните растягиваться снова, будто нити вдруг резко натянули опять.

Напрягитесь и расслабьтесь снова, будто нити вдруг резко натянули опять.

Напрягаться и расслабляться снова нужно не медленно, а РЕЗКО, МГНОВЕННО. Повторить упражнение 3-5 раз.

После последнего раза полежите подольше, мысленно поглаживая подушечками пальцев все свои мышцы от ступней до кончиков пальцев рук.

Обратите внимание на плечи и область шеи».

2. Упражнение «Голова»

Техника избавления от мысленного мусора (успокоение потока сознания)

Слова психолога: «Представьте вихрь в собственной голове. Это вихрь всех ваших мыслей и дневных впечатлений. Подержите его в голове, почувствуйте его, привыкните к нему. Не торопитесь, вам может понадобиться несколько минут, чтобы хорошо раскрутить его.

Потом представьте, что в вашей макушке открылась небольшая дырочка. Если вы хорошо сосредоточитесь на вихре, то дальнейшее не потребует усилий. Вихрь сам начнет уходить через открывшуюся дырку, вскоре уйдет, оставив состояние чистым и умиротворенным».

После этого приступайте к другим упражнениям. Пользоваться этой техникой можно только при расслабленном теле.

3. Упражнение» Дыхание

Техника установления дыхания.

(При сбитом неровном и учащенном дыхании заниматься нельзя, надо его сначала нормализовать).

Слова психолога: «Лягте в удобную позу, но не расслабленную. Руки на коленях, ладони вверх.

ВЫДОХНИТЕ весь воздух из легких. Досчитайте до 3 х, потом начните медленный вдох, задержите его ненадолго в легких. Выдох, медленно, не торопитесь.

ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ 3 сек. – медленный ВЫДОХ. Почувствуйте, как ходит туда – сюда – ДИАФРАГМА. Для этого первое время надо держать пальцы под солнечным сплетением.

Сосредоточьте внимание на кончике носа, ощутите, как выдыхаемый и вдыхаемый воздух щекочет ноздри. Уже через несколько минут дыхание установится».

4. Упражнение медитация «Источник» (*даст опыт внутреннего приобщения к Высшей Силе, поможет найти силы для преодоления жизненных тупиков, кризисов, поддержку в минуты отчаяния и сомнения*).

Слова психолога: «В своем воображении поместите себя в горы, где вы бывали ранее, или видели по телевизору, или представляли в мечтах, - чистое, возвышенное, труднодоступное и прекрасное место, насыщенное тысячелетней силой гранитных скал, где кроме вас лишь яркое солнце, чистое небо и свежий ветер. У подножия огромных гранитных скал открывается источник, он открыт только для вас, и никто другой не найдет к нему пути. Он мощным ключом бьет из гранитной скалы, уже миллионы лет пробивая себе дорогу под миллионами тонн камня, вынося наружу все силы природы. Вы видите его чистую воду, сверкающую в лучах солнца, слышите шум брызг в окружающей тишине и постепенно наполняетесь ощущением, что все в мире проще, чище, яснее и существеннее, чем вам представляется.

Начните пить эту воду и ощутите ее благотворную энергию, проникающую во все клеточки вашего тела и просветляющую все чувства, и мысли. Потом встаньте под струи этого источника, и пусть вода льется прямо на вас. Представьте, что она струится через каждую клеточку вашего тела. Представьте, что она омывает все ваши чувства, эмоции и сознание, очищая ваши мысли. Ощутите, как вода промывает и расчищает развалины вашей души, которые, накапливаются день ото дня, засорили ваше внутреннее пространство: злость на себя и других, обида, сожаления, горечь неудач, вина и стыд, страхи и тревоги за будущее.

Постепенно вы почувствуете, как чистота и сила этого потока становится вашей чистотой и силой, а его внутренняя энергия – вашей внутренней энергией. И, наконец, вы ощущаете в своей душе место, где может расположиться новый внутренний источник силы.

И всегда, когда только захотите этого, вы сможете припасть к своему источнику силы. В этом состоянии побудьте еще некоторое время, а потом медленно, когда я сосчитаю до пяти, вы вернетесь обратно на свое место и в свое время.

Итак, 1,2,3,4,5 открываем глаза. Потянулись, почувствовали себя здоровыми, отдохнувшими и бодрыми».

Релаксационное занятие № 2

Цель занятия – реабилитация и коррекция психо – эмоциональной сферы людей, перенесших утрату близкого человека, профилактика депрессивных (стрессовых) состояний.

Оборудование:

сенсорное пано «Волна», «звездный дождь», кресло – трансформер, музыкальный центр с фонотекой для релаксации.

Участники ложатся на пуфики или кресла. Играет спокойная, тихая музыка.

Ход занятия:

Медитация *(Три составляющие при подготовке к любой медитации: отсутствие лишних напряжений, чистое сознание и ровное дыхание – основа любых упражнений)*.

Слова психолога: «Представьте себя в тихом, безопасном месте. Это место принимает вас, ничего не требует взамен. Это место понимает вас… Вы можете быть совершенно открыты – это место поддерживает вас. Ощутите эту поддержку. Находясь в этом месте, вспомните трудный период в вашей жизни…Время, когда вам пришлось встретиться с болью и отчаянием… Может быть, вы ощущали себя в безвыходном положении… Может быть, даже сомневались, стоит ли жить… Как вы относитесь тогда к таким мыслям? Что вас удерживало? Что вам помогло принимать решения и сохранить себя? В чем вы особенно нуждались тогда? Что помогало тогда и помогает сейчас пережить это время? Снова ощутите безопасное место, где вы находитесь, поддерживает вас. Почувствуйте, как ваша боль выходит и растворяется в воздухе с каждым выдохом… Почувствуйте, как это безопасное место помогает и поддерживает вас… Поблагодарите это место за то, что оно есть… Медленно, не торопясь, возвращайтесь назад, сейчас мы попробуем увидеть это место наяву».

Теперь предложите клиентам посмотреть на звездный дождь и уединиться, спрятаться под ним, смыть с себя всю боль, все печали. Скажите, что это, скорее всего и есть то самое безопасное место, где теперь всегда будет спокойствие и доброта.

Можно предложить несколько вариантов на выбор клиента: звёздный дождь или звездное небо, тогда это будет звучать так: «А может, вы находитесь на лазурном берегу, спокойной, тихой ночью (ночью, чаще всего, клиенты, оставаясь одни, подвержены состоянию беспокойства, паника и депрессивных состояний), над вашей головой прекрасное звездное небо, которое всегда теперь будет безопасно и спокойно над вами». Можно предложить клиенту посчитать звезды. При этом сказав, что каждая звездочка, это частичка спокойствия, уверенности и безмятежности.

Релаксационное занятие №3

Цель занятия – снятие психолого - эмоционального и физического напряжения, развитие сенсорных, визуальных и тактильных ощущений, концентрация внимания, получение положительных эмоций.

Оборудование:

сенсорная тропа, светильник - релакс «дождь», модуль «змея»

Ход занятия:

Занятие можно совмещать с ароматерапией и аэроионопрофилактикой.

Участникам предлагается сначала пройтись по тропе и описать свои

ощущения, проходя по каждой подушечке. Потом каждый удобно устраивается на кресле или пуфике. На протяжении всего занятия включен светильник-релакс «дождь», аппарат для ароматерапии.

1.Упражнение «Фокусировка»

Слова психолога: «Удобно расположитесь в кресле, пуфике. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту.

Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Кисть!» - на кисти правой руки, «Палец!» на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалом 10 -12 секунд (найти при этом благоприятный для себя ритм)».

Затем, предложите участникам похлопать в ладоши, всем одновременно найдя общий ритм, далее участники должны определиться и остановиться все сообща, испробовав все варианты.

2. Упражнение «Дыхание»

Слова психолога: «Расслабьтесь и закройте глаза. По своей собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на собственном внимании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм».

Упражнение выполняется 5 – 10 минут. При этом приятная музыка создает приятное слуховое восприятие, а приятный аромат положительные эмоции.

3. Упражнение «Концентрация и переключение внимания»

Наиболее действенным способом тренировки, развития способности к внутренней подвижности и быстрому переключению внимания являются игры с мячом и змейкой. Займитесь изучением содержания шаров, находящихся в «змее».

4. Упражнение «Эмоции»

Заранее заготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции и части тела человека, при помощи, которых эти эмоции следует выразить. Например, карточка «Грусть Рука» означает, что эмоцию грусти следует выражать при помощи рук. На карточках могут быть изображены следующие эмоции: «Горе Лицо», «Радость Губы», «Гордость Спина», «Страх Ноги» и

др.

Дополнительный инструмент в работе с эмоциональной сферой - дневник «Палитра эмоций» (ссылка для скачивания: http://deti.taminfo.ru/razgovor/849-instrumenty-dlya-raboty-specialistov-sluzhb.html). С его помощью будут проработаны вопросы влияния негативных эмоций на качество семейных отношений. Отслеживание своих эмоций и умение ими управлять способствует стабилизации внутрисемейных отношений.

Релаксационное занятие № 4

Цель – профилактика депрессивных состояний, снятие психо – эмоционального и мышечного напряжения, достижение состояния релаксации.

Ход занятия:

1.Упражнение «Целительные воспоминания»

Слова психолога: «Сядьте поудобнее в тихом и спокойном месте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на десять секунд, затем вдохните. Повторите упражнение несколько раз. Возобновите нормальное дыхание. С каждым вдохом чувствуете, как ваше тело, все тело все глубже и глубже расслабляется, ваше сознание тоже. Уплывают вдаль шум и звуки. Все дальше… и дальше… и дальше… В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не думали. Одни были значительные, другие - не очень. Но все они радовали, приносили счастье. То ли это был день вашей свадьбы, или день рождения вашего ребенка, или признание ваших достижений кем – то, чьим мнением вы дорожите. Силой воображения верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы чувствовали себя любимым и необходимым другим, когда – то же самое испытывали по отношению к близким людям. Когда были окрылены успехом, сознанием определенных достигнутых целей, пребывали на вершине блаженства. Это счастливое прошлое вы можете пережить заново. Вновь увидеть, услышать, осязать, ощутить. Не торопитесь, дайте каждому образу вызреть, чтобы проникнуться им, как реальностью».

2. Упражнение «Генератор энергии»

Слова психолога: «Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что ваше тело состоит из триллионов плотно упакованных клеток. Но если бы вам пришлось посмотреть на них в мощный микроскоп, вы бы увидели, что на самом деле эти клетки не так уж сильно спрессованы и между ними есть свободное пространство. Теперь вообразите, что они сжимаются и все ваше тело превращается в одну плотно сбитую массу. А затем пространство между ними начинает увеличиваться и становится даже большим, чем вначале. Все эти триллионы клеток теперь имеют достаточно свободы для жизни, для

движения. Представьте, что они во всем вашем теле начали двигаться ритмически. Миллиарды клеток заводят пляску. Всем своим существом вы можете почувствовать этот прекрасный танец жизни. Вы исполнены энергии. В вас бурлит радость, как пенящееся шампанское, в только что открытой бутылке. Полностью насладившись очарованием танца, запечатлев это приятное чувство в сознании, начните постепенно возвращаться к действительности, медленно открывая глаза».

3. Упражнение «Как избавиться от тревоги»

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радужным светом, и частица этого свечения принадлежит вам. Оно ярче тысячи солнц. Его лучи мягко пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим светом, в котором растворяются отрицательные эмоции, гнетущие мысли. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превращаются в темный дым, который быстро развевает нежный бриз. Вы исполнены радостным чувством избавления.

Результаты по окончании работы по программе реабилитации в сенсорной комнате:

-снижение уровня тревожности и депрессии;
-ослабление стрессовых переживаний;
-положительно психо – эмоциональное состояние;
-установление позитивного отношения к жизни;
-восстановление психологического статуса;
-стабильность коммуникативных навыков;
-положительное разрешение конфликтных ситуаций;
-приобретение навыков произвольной саморегуляции;
-восстановление сна.

<u>Психологические игры</u>

Цель – сплочение группы, раскрепощение коммуникативных навыков, улучшение настроения.

Тест – игра «Под небом голубым».

Процедура проведения:

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

1. Белая заснеженная равнина.

2.Голубой морской простор.

3.Покрытые зеленью горы.

4.Поле, поросшее желтыми цветами.

Ключ к тесту:

Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу, даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, а дыхание становится более глубоким. Другие цвета также имеют определенное значение. Картина, которую вы представили, раскрывает ваш скрытый талант, обретающий в глубинах вашего спокойного сознания.

1. Белая заснеженная равнина. Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволит вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких – либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть принципиальным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас в правильном направлении.

2. Голубой морской простор. У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой компании. Когда вы говорите: «Хорошая работа, продолжайте в том же духе», люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

3. Покрытые зеленью горы. Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что вы чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость преумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

4. Поле, поросшее желтыми цветами. Вы кладезь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего того, чего бы вы не смогли достичь.

Тест – игра «Круг, треугольник, квадрат»

Процедура проведения.

Каждую фигуру и каждый рисунок можно свести к одним и тем же строительным блокам: точкам и диагоналям. Эти слова у кого-то – могут воскресить тяжелые воспоминания об уроках геометрии. Но они также могут вернуть вас в то время, когда мир был проще, на урок рисования в начальной школе, где можно было создать дом всего лишь при помощи четырех

квадратов и треугольника. Наш следующий тест требует, чтобы вы снова приняли эту точку зрения и пробудили в себе чувство творчества. Для этой игры вам понадобится карандаш и лист бумаги. Используя один – единственный круг и любое количество треугольников и квадратов, нарисуйте на бумаге некий рисунок.

Ключ к тесту:

Что за картинка у вас получилась? Истинное значение вашего рисунка можно обнаружить в том, как вы использовали три основные фигуры. В этом упражнении треугольники представляют собой работу, квадраты обозначают общество и его правила, а круг символизирует вас. Если вы нарисовали очень большой круг, то значит, что вы обладаете таким же большим чувством собственного Я. Это может быть хорошей чертой, если она ведет к позитивной самооценке, но для большинства людей это означает искаженное представление о своем месте в обществе – другими словами, они представляют себя его центром. Если вы нарисовали очень маленький круг- вы видите себя незначительным и крошечным по сравнению с окружающим вас миром. Не позволяйте всем этим треугольникам и квадратам подавлять себя; они созданы из тех же точек линий, что и вы!

Количество и размер треугольников, которые вы использовали, представляют ваши рабочие обязанности. Большие треугольники означают, что вы работаете над несколькими проектами одновременно. Если у вас слишком много треугольников, будьте осторожны - это может означать, что вам необходимо сократить рабочую нагрузку, прежде чем она вас истощит. Квадраты на вашем рисунке означают чувства, ваши чувства по поводу общества и других людей. Если вы использовали большие квадраты, то это означает, что вы находитесь под слишком сильным давлением, чтобы приспособиться к нему. Если вы нарисовали много квадратов, то это демонстрирует, что вы чувствуете себя в толпе потерянными или вас, слишком обременяет большое количество правил.

Если фигуры на вашем рисунке соединены между собой, перекрывают друг друга или имеют общие границы, то это означает, что вы добились определенной степени интеграции и гармонии между этими аспектами своей жизни. Если ваши фигуры нарисованы раздельно, то, скорее всего, вы увидите признаки изоляции и недостаток связи и в своей жизни тоже.

Методика «Работа с историей семьи»

Цель развитие отношений сотрудничества опекуна и ребенка, актуализация личностного и творческого потенциала участников.

Инструкция: на листе ватмана изобразите в свободной форме историю своей семьи. Отметьте символами важные события. Затем семьи представляют работу в круге.

Как в любой семье, так и в жизни каждого человека есть хорошее, так и плохое событие. И когда человеку плохо, он нуждается в поддержке,

которую ищет, прежде всего, в кругу своей семьи.

Опекуны убеждаются, что не продуктивно искать виновных, лучше постараться понять и принять ребенка, установив с ним сотрудничество и доверительные отношения.

Дополнительным инструментом в работе специалистов с историей семьи является альбом «Летопись семьи» (ссылка для скачивания: http://deti.taminfo.ru/razgovor/849-instrumenty-dlya-raboty-specialistov-sluzhb.html).

Работа с семейной историей позволит отследить накопление дисфункциональных паттернов, этапы семейной системы и сильные стороны семьи, ресурсы для изменения и выходы из кризиса. Члены семьи смогут открыто обсуждать проблемы и договариваться, осмыслять, что происходит между членами семьи. Работа с летописью семьи позволит опекунам (попечителям) и детям проработать негативные чувства (у опекунов это чувства к кровным детям, у ребенка к своим родителям), детям, осознать свой непростой семейный опыт, получить ресурс из семейной истории, для того чтобы в будущем строить конструктивные отношения и выстраивать свои представления о будущей семье.

«Семейный киноклуб»

Хорошим времяпрепровождением можно считать семейный просмотр фильмов или мультфильмов. Предлагаем подборку добрых фильмов и мультфильмов. Это забавные и грустные, трогательные и реалистичные семейные истории о том, как «чужие» дети становятся родными и меняют жизни взрослых, семейные истории, проблемы детей и взрослых.

Фильмы:

«Два Федора» (1958 г., Россия)
«Судьба человека» (1959 г, Россия)
«Евдокия» (1961г., Россия)
«Когда деревья были большими» (1961 г., Россия)
«Мать и мачеха» (1964 г., Россия)
«Дети Дон Кихота» (1965 г., Россия)
«Вчера, сегодня и всегда» (1971 г., Россия)
«Мачеха» (1973 г., Россия)
«Странные взрослые» (1974 г., Россия)
«Мужики» (1981 г., Россия)
«Благие намерения» (1984 г., Россия)
«Дети Ванюхина» (2005 г., Россия)
«Ванечка» (2006 г., Россия)
«Доброе утро» (1995 г., Украина)
«Трудный ребенок» (1990 г., США)
«Искусственный интеллект» (2004 г., США)

«Дитя с Марса» (2007г., США)
«Кука» (2007 г, Россия)
«Мой маленький ангел» (2011 г., Великобритания)
«Семья по-быстрому» (2019 г., США)
«Поллианна» (2008г., Россия)
«Моя семья и другие звери» (2005 г., Великобритания)
«Щенок» (2009 г., Россия)
«Хористы» (2004 г., Франция, Швейцария, Германия)
«Пеликан» (2011 г., Франция, Греция)
«Цацики» (2001 г., Швейцария, Норвегия)
«Мальчик с велосипедом» (2011 г., Бельгия, Франция, Италия)
«За гранью тишины» (1996 г., Германия)
«Саммархилл» (2008 г., Великобритания)
«Цвет рая» (1999 г., Иран)
«Рождественское чудо мистера Тумми» (2007 г., Великобритания)
«Клуб Завтрак» (1985 г., США)
«Война пуговиц» (1994 г., Великобритания, Франция, Япония, США)
«Класс» (2007 г., Эстония)
«Когда я стану великаном» (1979 г., Россия)

Мультфильмы, наряду с мировоззрением родителей и окружающих, являются одним из первых источников формирования мировоззрения ребёнка. Из них он зачастую впервые получает информацию о явлениях ему недоступных в повседневной жизни. И от того, какие образы первыми попадут ему в психику, может зависеть его судьба и вся дальнейшая жизнь. Причём важно, чтобы образы различных мультфильмов не противоречили друг другу, а создавали единую мировоззренческую картину для ребёнка.

Мультфильмы:

«Лягушонок ищет папу» (1964 г., СССР)
«Без этого нельзя» (1971 г., СССР)
«Мама для мамонтенка» (1981 г., СССР)
«Волк и теленок» (1984 г., СССР)
«Хортон высиживает яйцо» (1937 г., США)
«Сиротка Энни» (1997 г., США)
«Динозавр» (2000 г., США)
«Лило и Стич» (2002 г., США)
«Гадкий Я» (2010 г., США, Франция)
«Кинг-фу Панда» (2008 г., США)
«Пришелец Ванюша» (1990 г., СССР)
«Лунтик и его друзья» (2006 г., Россия)
«О счастье усыновления» (https://www.youtube.com/watch?v=kqWmVN7YFQc)
«Жизнь кабачка» (2016 г, Швейцария, Франция)

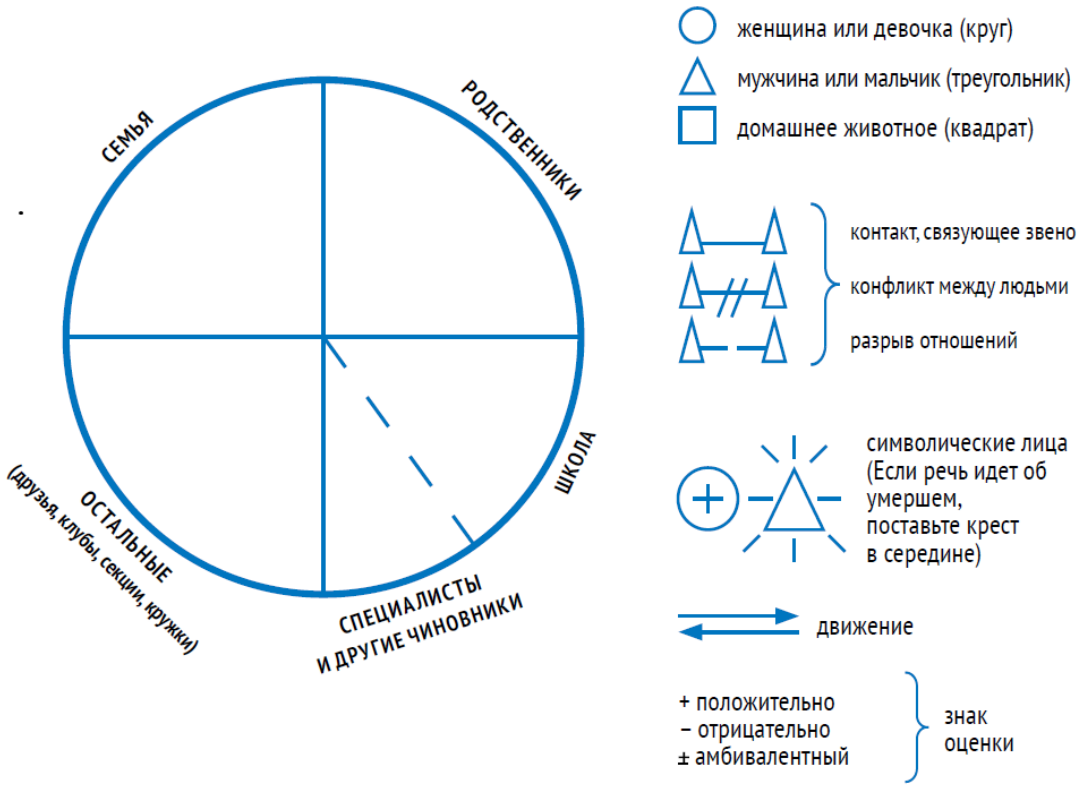
«Тайна Коко» (2017 г., США)
«Головоломка» (2015 г., США)
«Моана» (2016г., США)

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

1. Про что кино? Основной смысл для Вас? Какая тема для Вас была центральной?
2. Какие эпизоды затронули, запомнились, впечатлили? Какие переживания всплыли в связи с этим? Кто из героев ближе? Чьи переживания понятны?
3. Какие темы можно выделить в фильме?
4. Что будет дальше? Какие возможны варианты развития событий? Что было до отрезка, показанного в фильме?
5. Куда Вас переместил просмотр фильма и его обсуждение? Какие переживания или решения возникли благодаря просмотру?

<u>Карта социальных контактов</u>

Еще одна диагностическая методика – карта социальных контактов.



Ее можно использовать в работе и с детьми, и со взрослыми.

Заполнение карты позволяет родителю проанализировать свое окружение, увидеть ресурсные и дефицитные зоны.

Работа с детьми помогает увидеть, как сам ребенок оценивает свое окружение, в ком видит помощь и ресурс. У каждого человека есть ближайшее окружение, которое можно назвать сетью социальных контактов. Эта сеть не статична, она находится в постоянном движении и изменении – одни значимые люди сменяют других, а кто-то из них становится ближе человеку или отдаляется от него. Так и ребенок существует не в вакууме, а включен в свой собственный социальный контекст.

Карта социальных контактов выполняет несколько задач:

- позволяет составить целостную картину контактной сети ребенка и семьи;
- предоставляет средство для установления контакта;
- позволяет проанализировать факторы здоровья (ресурсы) на уровне разных систем;
- помогает ребенку и семье более осознанно задуматься над позитивными моментами своей жизни;
- сделать отношения внутри контактной сети понятными для семьи и специалиста.

Карта позволяет ребенку вспомнить всех людей, которые имеют хоть какое-то отношение к его жизни и его проблемам. Ребенок находится в центре карты, в точке пересечения всех микросистем.

Чем ближе к центру карты тот или иной человек, тем он важнее для ребенка, тем большую роль (возможно и негативную) он играет в его жизни.

Этапы составления:

1. Введение понятия социальные контакты.

Примерная инструкция для ребенка: «Сейчас мы нарисуем на этой карте всех людей, которые тебя окружают в разных сферах твоей жизни. Ты – в центре. Кто-то из них для тебя более важен и близок, тогда мы нарисуем его ближе к тебе, кто-то менее близок и важен, но может оказать влияние на твою жизнь – тогда мы нарисуем его дальше от центра круга. Важно вспомнить всех, кто может хоть как-то повлиять на твою жизнь, не важно, хорошие у тебя отношения с этим человеком или нет. Отношения с этим человеком мы обозначим плюсом и/или минусом. У всех этих людей между собой есть какие-то отношения, которые ты тоже можешь обозначить».

При составлении карты социальных контактов важно проявлять искреннюю заинтересованность каждым человеком, важным для ребенка, стимулировать рассказ о нем и отношениях с ним.

2. Поиск и оценка позитивных факторов.

Ребенку предоставляется возможность ответить на следующие вопросы:

- Кто в твоей семье волнуется о том, как у тебя дела и как ты себя чувствуешь?
- Кто в твоей семье служит для тебя положительным примером?
- Кто из твоих друзей помогает тебе и слушает тебя, когда у тебя неприятности?

- Кого из твоих друзей ты выбираешь, когда ты занимаешься чем-то позитивным?

3. Желаемые изменения.

Специалист смотрит на готовую карту вместе с ребенком (семьей) и отмечает, каких изменений ребенок (семья) хочет добиться, например, через год. Желаемые изменения отмечаются стрелками или цветными карандашами. Важно думать о позитивных изменениях в контактной сети.

4. Анализ карты

Осуществляется специалистом или всей командой. При анализе карты важно получить ответы на следующие вопросы:

- Как выглядит семейное и родственное окружение ребенка?
- Что ребенок чувствует по отношению к членам своей семьи?
- Какие важные лица имеются в контактной сети? Какое влияние они оказывают на сложившуюся ситуацию?
- Кто был, есть и может быть ресурсом?
- Как ребенок воспринимает своих друзей?
- Доволен ли ребенок своим общением с друзьями и знакомыми?
- Какие отношения существуют между микросистемами?
- Какие изменения желает ребенок?

Это классический вариант работы с методикой. В работе с приемными семьями в использовании методики могут происходить корректировки.

Отдельные карты можно заполнять с ребенком и с опекунами (попечителями). При этом в работе можно использовать 2 варианта:

- заполнение карты о ребенке и представления опекунов (попечителей) об окружении и отношениях ребенка (потом полезно сравнивать карты взрослых и детей, анализировать и обсуждать их всей семьей, проявляя искреннее любопытство и уважение к взгляду ребенка на свое окружение);
- заполнение карты для анализа системы социальных связей самих родителей. Вместе с ними анализировать наличие/отсутствие ресурсного окружения, обсуждать желаемые изменения.

<u>Методика для вовлечения детей в оценку «Три домика»</u>

«Домик тревог» («Домик уязвимости»)

Включает в себя:

- Прошлые и текущие проблемы, которые делают ребенка более уязвимым для рисков и вреда, например, пережитое насилие или травля,

проблемы в поведении

- Все, что вызывает у ребенка стойкие негативные эмоции – страх, гнев, стыд
- Внутренние проблемы или внешние угрозы, включая жестокость и пренебрежение в детско-родительских отношениях

«Домик хороших вещей» («Домик сильных сторон»)

Включает в себя:

- Внутренние и внешние факторы, которые способствуют благополучию и развитию позитивной идентичности
- Ресурсы, которые помогают справляться с трудностями, в снижении риска, а также в воплощении надежды
- Такими ресурсами могут быть социальные связи, личностные особенности, навыки и способности, ценности и смыслы, доступ к помощи

«Домик надежды и мечты»

Включает в себя:

- То, что люди хотели бы видеть в своей жизни, с акцентом на альтернативу тому, что их тревожит
- Мечты и ожидания
- Представления о благополучии и безопасности
- Более конкретные цели или задачи

Как работать с методикой «Три домика»:

1. ***Подготовьтесь к началу работы***

Потренируйтесь объяснять задание разным детям (дошкольникам, подросткам)

Проясните свой взгляд на ситуацию ребенка, с которым вы будете использовать «Домики». На основе первичной оценки ситуации в семье вам нужно сформулировать исходную позицию (гипотезу) – она может меняться или пересматриваться с учетом того, что расскажет ребенок – но будет служить временным ориентиром, который поможет не волноваться из-за того, что ребенок «фантазирует» или «не понимает всей ситуации».

«Три домика» в первую очередь служат для того, чтобы дать возможность ребенку высказаться по поводу своей ситуации, и лишь во вторую – для сбора информации. Следовательно, специалист не должен фокусировать беседу исключительно на темах, о которых он планирует собрать информацию. В ходе беседы ребенок может озвучить важную информацию, а может ее скрыть. Поэтому важно рассматривать «Три домика» как один из способов сбора информации для оценки, но не как единственный и главный. Также важно удерживать задачу, помочь ребенку выразить свое отношение к тому, что происходит в его жизненном мире.

Познакомьтесь с информацией о ребенке, продумайте, как она может влиять на процесс диалога с ребенком (уровень познавательного развития; пережитые недавно травматические события и др.).

Подготовьте материалы:

- Листы бумаги (А4 или больше) – по 1 отдельному листу для каждого домика, карандаши и фломастеры.
- Дополнительно можно использовать: шаблоны (контуры) домиков, чтобы ребенок мог выбрать лист с шаблоном, если затрудняется начать рисовать сам; журналы, ножницы и клей для коллажей; если есть возможность получить и распечатать, можно добавить фотографии членов семьи.

2. Проинформируйте опекунов и получите у них разрешение на работу с ребенком (если это уместно)

Обычно разрешение опекуна не запрашивается, если есть серьезные подозрения (заявленные обвинения) в жестоком обращении. Во всех других случаях информировать опекуна полезно, а при принятии значимых решений в поддержку семьи (например, разработки плана сопровождения в кризисной ситуации или при воссоединении ребенка с семьей) – необходимо.

Способы знакомства опекунов с методикой «Три домика»:

- Предложить опекунам самим заполнить «Домики» (обсуждая их в рамках «Признаков безопасности»). Это поможет решить сразу две задачи (знакомство опекуна с методикой и собственно проведение оценки), а также наглядно сравнить мнения взрослых членов семьи и детей.
- Наглядно продемонстрировать методику (показать бланки, озвучить примеры уточняющих вопросов, акцентировать внимание на том, что ребенка будут спрашивать не только про проблемы).

3. Выберите место для беседы с ребенком

Если в жизни ребенка присутствует жестокое обращение, важно уделить внимание тому, что для него является «безопасным местом», - ребенок может воспринимать это по-разному, вплоть до физического расстояния до места, где происходит насилие.

Во многом на «безопасность» места влияет доступность поддерживающих людей или отсутствие пугающих (опекуны могут быть и теми, и другими).

4. Примите решение о том, будет ли работа вестись в присутствии опекунов

Учитывая первичную оценку риска и ваши наблюдения, подумайте о том, сможет ли ребенок открыто говорить при опекунах о том, что его

беспокоит. Если ответ положительный, надо спросить у ребенка, подходит ли ему такой вариант. Он может предлагать разные альтернативы для комфортной дистанции (например, подросток согласится прийти в сопровождении опекунов, но не беседовать в их присутствии) или, наоборот, приглашать значимых взрослых дополнительно к опекунам (или вместо них).

Всех взрослых, которые в итоге будут присутствовать, надо попросить воздерживаться от участия в процессе вашей беседы с ребенком (их функция – «поддерживающее присутствие»).

5. Примите решение о том, будет ли работа с братьями и сестрами вестись вместе или по отдельности

Для каждого ребенка заполняются свои «Три домика».

Присутствие старших сиблингов часто помогает дошкольникам, но важно следить, чтобы старший брат или сестра именно помогали высказаться или нарисовать что-то, а не влияли на содержание ответов.

6. Объясните (или напомните) ребенку вашу задачу и объясните задание к методике

Даже если ребенок присутствовал при ваших разговорах с опекунами, где вы обсуждали с ними цели и условия работы, ваши функции и функции вашей организации, необходимо объяснить это еще раз ребенку лично.

Независимо от того, какой уровень сложности доступен ребенку или подростку, постарайтесь делать ваши пояснения достаточно короткими, чтобы не усиливать тревогу.

Меня зовут …, я – психолог, социальный педагог…., и я работаю в …

Я обсуждаю с детьми и с их родными, что их беспокоит, чтобы потом вместе уладить эти проблемы. Я вижу, что тебя, похоже, что-то тревожит. И теперь мне хочется поговорить с тобой, чтобы понять, что ты сам об этом думаешь. Хорошо?

Предлагаю тебе сделать такую штуку, которая называется «Три домика», - я предлагаю ее многим детям. Мы вместе нарисуем три домика, и в одном из них напишем то, что тебя тревожит, в другой – все, что у тебя в жизни идет хорошо, а в третий – то, чего ты хотел бы в будущем.

Важно перейти к рисованию контура домиков (или, как вариант, выбору из заготовленных шаблонов) уже после этого краткого вступления, чтобы остальные объяснения происходили уже в совместной деятельности с ребенком.

Если «Три домика» используются в работе по принятию значимых решений в поддержку семьи (например, разработки плана сопровождения в кризисной ситуации или при воссоединении ребенка с семьей), то надо объяснить ребенку:

а) что его голос важен и будет учтен

б) как именно «Три домика» используются в ходе планирования.

Если работа с «Тремя домиками» занимает больше одной встречи, то надо объяснить ребенку, как и когда работа будет продолжена. Спросить ребенка о том, с какого домика он сам хочет начать. Поддерживать контакт и идти за потребностями ребенка.

7. Определитесь, с какого домика начинать

Порядок работы – свободный, при этом важно:

- Спросить ребенка о том, с какого домика он сам хочет начать
- Поддерживать контакт и идти за потребностями ребенка:

Начать с «Домика хороших вещей», если ребенку трудно начать говорить / если контакт еще не установлен.

Начать с «Домика тревог», если именно они сейчас в фокусе внимания ребенка.

Три домика взаимосвязаны, и работая с каждым из них, можно дополнять и два остальных:

- Обсуждая «Домик мечты и надежды», спрашивать, какие ресурсы и умения нужны, чтобы их реализовать – и записывать/рисовать их в «Домике хороших вещей». Это также помогает связывать надежды с тем хорошим, что уже есть (иногда случается) в жизни ребенка.
- Обсуждая «Домик проблем», можно периодически обращаться к хорошим вещам и ресурсам, чтобы поддержать ребенка. Также важно переходить от проблем к надеждам («Чего хочется вместо этого?») и наоборот, чтобы подробнее описать именно те мечты и надежды, которые связаны с проблемами, послужившими причиной для открытия случая.

8. Работа с «Домиками»

Рисовать или писать?

Выбор зависит от способностей и предпочтений ребенка. Можно использовать и другие техники, например, коллаж.

Если ребенок рисует, важно по ходу рисования задавать ему описательные уточняющие вопросы, например:

Расскажи, пожалуйста, что происходит в этой части рисунка?

Объясни…

Опиши…

Если ребенок не возражает, рекомендуется записывать его слова рядом с рисунком (основные мысли с сохранением его собственных формулировок).

Если специалист что-то записывает, то он должен зачитать ребенку получившийся текст. Этот момент можно использовать, чтобы спросить, не забыли ли мы добавить что-то еще.

«Домик хороших вещей»

Это твой «Домик хороших вещей». Здесь ты можешь рисовать или писать про все, что у тебя в жизни идет хорошо, и про все, что тебе нравится и делает тебя счастливым.

• Что хорошего происходит в твоей жизни?

• Что тебе очень нравится?

• Что у тебя хорошо прямо сейчас?

Уточняющие вопросы:

• Что у тебя хорошо получается? Что хорошего в тебе замечают другие люди?

С кем ты любишь проводить время вместе? Почему?

• С кем ты дружишь? Что тебе нравится в твоих друзьях?

• Чем ты любишь заниматься (вместе с опекуном / с другими членами семьи / дома / в школе…)?

• Чем тебе нравится жить с…? Что хорошего происходит, когда ты навещаешь…?

• Что хорошего в том, что мы с тобой встречаемся и беседуем?

В конце работы важно обратить внимание на этот домик, еще раз отметить и признать то хорошее, что есть в жизни ребенка.

Если создается впечатление, что «Домик хороших вещей» недостаточно наполнен, то нужно поставить задачей привнесение в семейную ситуацию и в жизнь ребенка дополнительных ресурсов.

«Домик тревог»

Структура вопросов аналогичная. Поскольку «тревога» здесь употребляется в широком смысле, есть смысл обозначить другие эмоции, которые указывают, что дела идут «не так». Также полезно нормализовать эту тему, упомянув, что похожие эмоции время от времени переживают все дети.

«У многих детей, с которыми я работаю, есть какие-то тревоги. Некоторых что-то постоянно печалит, некоторых – пугает или сердит. А что сейчас волнует тебя?»

Работая над этим домиком, важно следить за состоянием ребенка. Если ему некомфортно, то надо выстраивать смысловые переходы к другим, ресурсным домикам или делать перерывы на движение / чай.

«Домик надежды и мечты»

• Какие важные вещи ты хотел бы, чтобы произошли в твоей жизни?

• Как ты думаешь, какой будет твоя жизнь (в целом/дома/в школе /…), когда проблемы решатся?

• Что должно появиться в твоей жизни, чтобы помочь тебе справляться с проблемами?

• Что из нарисованного в «Домике хороших вещей» обязательно должно продолжаться в будущем? Что может стать еще лучше?

Если создается впечатление, что «Домик надежды и мечты» недостаточно наполнен, нужно посвятить отдельную встречу выстраиванию временной перспективы и исследованию желаемого будущего ребенка. У детей и подростков, переживших травму, часто нарушаются представления о долгосрочной перспективе и способности влиять на свое будущее. Без более глубокой проработки этой темы они могут «застревать» в травмирующем прошлом или настоящем.

9. Объяснить, что будет происходить дальше, и обсудить с ребенком, кому и как он хочет показать свои «Три домика»

Объясните, что вы будете обсуждать со взрослыми членами семьи те же самые три вопроса (что их волнует, что у них идет хорошо и чего они хотели бы в будущем) и что важно, по возможности, обсуждать эти вопросы всем вместе.

Возможные форматы:

- Ребенок сам показывает и объясняет опекунам (и/или другим значимым людям) свои домики.
- Ребенок делегирует эту задачу специалисту, а сам просто присутствует.
- Ребенок показывает домики выборочно (например, только «Домик мечты и надежды» или разные домики – разным значимым людям) или в определенном порядке с определенными промежутками времени (от «хорошего» к «тревогам»).

Если в работе с Домиками обнаруживаются указания на физическое или сексуальное насилие, и специалист должен передать эту информацию или предпринять другие меры, важно объяснить происходящее ребенку.

Дети обычно хотят сохранить свою копию или фотографию домика (дома или в кабинете у специалиста, если дома это небезопасно)

10.В завершении работы надо еще раз убедиться, что ребенок:

- Понял, что важно совместно работать над решением проблем, что его голос услышан и учтен вместе с голосами взрослых.
- Получил свою копию (или оригинал) домиков.
- Понимает и согласен с тем, как дальше будут использоваться домики, кому и как их покажут.

11. Представить «Три домика» опекунам и/или другим значимым взрослым

Разговор с опекунами лучше начинать с «Домика хороших вещей», чтобы продемонстрировать свою непредвзятость (готовность видеть их сильные стороны) и укрепить альянс.

В «Домиках» может быть довольно много информации, поэтому надо помочь опекунам сфокусироваться на том, на что они могут реально повлиять:

Какое одно простое действие вы можете сделать сегодня, чтобы помочь вашему ребенку почувствовать себя хорошо и безопасно? Кто может вам в этом помочь? Что еще вам для этого нужно?

12. Иногда есть смысл сделать «Три домика» со взрослыми и показать их ребенку

Понимание точки зрения других – это важное условие того, чтобы ребенок мог полноценно участвовать в планировании.

Взрослые, выполняя это задание, должны точно понимать, что их домики будут показывать ребенку.

Домики могут быть результатом совместной работы родителей, родственников и специалиста, чтобы дать ребенку полную картину.

13. Включите ребенка в процесс оценки ситуации и планирования работы с семьей

Использование «Трех домиков» или любых других методик не должно быть «разовой акцией» – ребенок должен быть всегда в курсе работы с его семьей.

При этом «Три домика» можно дополнять:

Добавляя хорошие вещи, тревоги и надежды, которые не были озвучены в начале работы

Используя как инструмент для оценки: добавляя хорошие вещи / сильные стороны, которые появились благодаря работе; вычеркивая тревоги, которые стали неактуальны; отмечая прогресс на пути к мечтам.

По возможности надо перейти от работы с ребенком и с опекунами отдельно к совместному обсуждению того, какие надежды им хочется сделать целью работы, от чего ребенка хочется защитить, на какие хорошие вещи они уже сейчас могут опираться.

Примерный перечень диагностических методик для оценки параметров семейной системы.

Изучение структуры семьи:

Системный семейный тест Геринга (FAST).

Анкета «Семейные роли» (А. Черников).

Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3).

Изучение семейной микродинамики:

Немецкий тест семейной динамики (А. Б. Холмогорова).

Цветовой тест отношений (ЦТО) (А. М. Эткинд).
Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ).
Опросник «Дети оценивают родителей» (ДОР).

Изучение семейной макродинамики и идеологии семьи:
Генограмма семьи.
Анкета замещающего родителя.
Интервью.

Изучение индивидуальных особенностей приемного ребенка:
Опросник детской депрессии М. Ковак.
Методика «Анализ семейной тревожности».
Проективная методика «Человек под дождем».
Методика исследования копинг-стратегий.

Литература

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Академический Проект, 2011.

Безруких М. Ступеньки к школе: кн. для педагогов и родителей. – М. : Дрофа, 2000.

Власенко И. Технология организации и ведения группы взаимоподдержки опекунов // Вестник практической психологии образования, 2006

Методические аспекты организации группы взаимоподдержки опекунов. [Электронный ресурс] / О. Н. Тузова. Режим доступа : http://emissia.org/offline/2019/2693.htm (дата обращения 05.12.2022).

Микляева А. В., Безгодова С. А., Юркова Е.В. Социальное взаимодействие в различных сферах жизнедеятельности // Материалы VI Международной научно-практической конференции. - СПб.: РГПУ им. Герцена, 2016.

Ослон В. Н. Организационная модель психосоциального сопровождения замещающей семьи // Психологическая наука и образование. – М. : ГБОУ ВПО МГППУ, 2015.

Ослон В. Н. Эколого-динамический подход к сопровождению замещающей семьи. – М. : Психологическая наука и образование, 2011.

Семья Г. В., Зайцев Г. О., Зайцева Н. Г. Формирование российской модели преодоления социального сиротства // Психологическая наука и образование. – М. : ГБОУ ВПО МГППУ, 2016.

Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2012.

Тимушкина Н. В., Воробьев Д. В. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Саратов: Саратовский источник, 2017.

Тузова О. Н. Опыт психолого-педагогического сопровождения опекунских семей / Г. В. Жигунов Развитие арктических территорий: опыт, проблемы, перспективы: материалы международной научно-практической конференции - Красноярск: Научно-инновационный центр, 2018.

Швецова М. Н. Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи. М.: Прометей, 2013.

Эйдемиллер З.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия / уч. пособие для врачей и психологов. Изд. 3-е. – СПб.: Речь, 2007.

Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб., 2000.