



ВОЛОНТЕРЫ В ПОМОЩЬ  
ДЕТЯМ-СИРОТАМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# Рабочая тетрадь

*для родителя приемного ребенка  
с трудным поведением*



**УДК 159.98**

**ББК 88.9**

**Корзун А., Синкевич А., Маликова А. Рабочая тетрадь для родителя приемного ребенка с трудным поведением. – М.: БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2023. – 44 с.**

Пособие адресовано, в первую очередь, приемным родителям, но будет интересно и специалистам, работающим с приемной семьей.

*Пособие подготовлено в рамках проекта «Устойчивая семья: поддержка замещающих семей, принявших детей с особыми потребностями» Благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям сиротам», реализованного при поддержке Фонда президентских грантов.*

**Условия лицензии:**

Методическое пособие доступно по лицензии Creative Commons с указанием авторства – Некоммерческая 4.0 Всемирная: допускается использовать, распространять, копировать на любые носители, перерабатывать или цитировать в некоммерческих целях с обязательным указанием выходных данных произведения и источника заимствования.

**© БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2023**

## Дорогие друзья!

Перед вами – Рабочая тетрадь для родителей приемных детей с трудным поведением. Это приложение к циклу занятий «Школа для приемных родителей детей с трудным поведением». Он состоит из 15 **семинаров** и ориентирован в первую очередь на помощь самим родителям и улучшение их состояния при воспитании детей с трудным поведением. Семинары цикла проводили мы – психологи фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам». Мы работаем в проекте «Близкие люди» и помогаем семьям, которые воспитывают приемных детей с ОВЗ. Параллельно с семинарами мы проводили занятия с рабочей группой, которую набирали из слушателей школы. На этих занятиях мы старались понять, что вызвало у приемных родителей наибольшее сопротивление или трудности в понимании материала, как этот материал отзывался для наших слушателей. На основе этой работы мы создали «Рабочую тетрадь», которую представляем здесь. Выражаем большую благодарность участникам нашей рабочей группы.

Наши семинары можно посмотреть в записи, и мы надеемся, что они смогут помочь приемным родителям, особенно в регионах, где трудно получить профессиональную профильную помощь в ситуации воспитания приемного ребенка с трудным поведением. Вот ссылка на цикл этих семинаров <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bJAAtEpYRFXHVDZIUg-zq8bzRQ806wa>.

Мы предлагаем вам по очереди смотреть семинары и последовательно выполнять к ним задания из этой рабочей тетради. Она поможет вам отрефлексировать содержание занятий и, мы надеемся, приобрести навыки, которые позволят управлять своим состоянием при воспитании приемного ребенка с трудным поведением.

Задания в «Рабочей тетради» есть не по всем разделам. По некоторым темам у нас было 2-3 семинара, а раздел с упражнениями один (например, про привязанность и травму), и последние два семинара, где мы описываем нашу работу и отвечаем на вопросы, не требуют дополнительной практической работы.

**Как работать с этой «Рабочей тетрадью»?** Вы можете просматривать задания на компьютере, а можете распечатать ее, если есть возможность и желание. Но вам понадобится и бумажная тетрадь или блокнот, в котором вы будете выполнять упражнения, рисовать и заполнять таблицы. Там же вы сможете делать заметки и вести записи во время просмотра семинаров.

# Содержание

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 1. Эмоциональное состояние приемного родителя.....                                             | 5  |
| Тема 2. Ожидания приемного родителя от себя, от ребенка, отношение общества к замещающей семье..... | 16 |
| Тема 3. Навык наблюдения за ребенком: поведение, эмоции, потребности.....                           | 19 |
| Тема 4. Депривация и ее последствия.....                                                            | 22 |
| Тема 5. Привязанность и ее формирование.....                                                        | 24 |
| Тема 6. Психологическая травма и посттравматическое стрессовое расстройство.....                    | 26 |
| Тема 7. Отличие эмоциональных и поведенческих проблем ребенка от психиатрических.....               | 29 |
| Тема 8. Адаптация в семье и социуме: сколько времени нужно приемному ребенку.....                   | 30 |
| Тема 9. Эмоциональное выгорание приемных родителей: как научиться ждать и где найти ресурс.....     | 33 |
| Тема 10. Сенсорные проблемы приемного ребенка, способы решения.....                                 | 39 |



## Тема 1. Эмоциональное состояние приемного родителя

Семинар 1: Эмоциональное состояние приемного родителя

[https://youtu.be/Eulv655I98I?si=K\\_liXVkzl4y3CcJ5](https://youtu.be/Eulv655I98I?si=K_liXVkzl4y3CcJ5)

Первый семинар нашей школы для приемных родителей детей с трудным поведением был посвящен теме *эмоционального состояния приемного родителя*. Мы выбрали эту тему первой по нескольким причинам. Мы считаем, что состояние самих родителей не менее важно, чем состояние детей, которых они воспитывают, а часто бывает так, что родители забывают про себя, особенно при воспитании детей с трудным поведением. Родителям очень важно обращать внимание и на свои потребности, эмоции и чувства. Важно стараться достаточно отдыхать, хотя мы, конечно, понимаем, как трудно найти на это время. Приемный ребенок приходит в семью уже с багажом своего сложного опыта, в том числе и отношений с разными взрослыми. В приемной семье он обращает внимание на состояние и настроение родителя и реагирует, интерпретируя его с учетом своего трудного опыта. Поэтому особенно важно, чтобы приемный родитель понимал *свое* состояние и мог регулировать его. Тогда со временем ребенок может научиться у родителя саморегуляции. Обо всем этом мы говорим на семинаре, который рекомендуем посмотреть до начала работы с этим разделом тетради.

### Упражнение «Мой ресурсный образ»

На семинаре школы мы рассказываем про разные образы, которые, как нам кажется, могут быть ресурсными для родителя. Например, «матрешка-неваляшка», «море», «большая мама-собака» и тд. **Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради ресурсный образ, который помогает вам. Это может быть один из предложенных нами или ваш собственный ресурсный образ.**

### Упражнение «Разрешающие фразы»

На семинаре мы рассказываем про важность разрешающих фраз. Предлагаем вам воспользоваться ими для следующего упражнения.

«Я – мама, а ты – ребенок/малыш»

«Я – большая, а ты – маленькая/маленький»

«Я даю, а ты берешь»

«Я люблю тебя»

«Я защищаю тебя»

«Я всегда за тобой»

*Что это за фразы?* Эти фразы называются разрешающими, потому что символически как бы дают разрешение ребенку на то, чтобы занимать свою

роль в семейной системе – роль ребенка.

*Когда эти фразы говорить?* Эти фразы можно говорить ребенку тогда, когда у родителя и ребенка происходит момент телесного контакта (вы обнимаетесь или вы сидите рядом), когда ребенок по возможности спокоен и расслаблен, когда ребенок засыпает или просыпается. Не нужно, чтобы он как-то специально слушал вас или чтобы это был момент какой-то особенной значимости для него или вас. Скорее, это что-то отдаленно напоминающее по своему эффекту укачивания, колыбельные, потешки, которые мы озвучиваем малышам между делом, когда находимся рядом с ними. Например, вы подходите посмотреть, чем занят ребенок, и, погладив его по голове, говорите: «Ты мой малыш, а я мама». Как будто между делом, невзначай.

*Как часто?* Так часто и много, как хочется, может и кажется уместным для вас и ребенка.

Какую фразу вы говорите своему ребенку, чтобы показать ему, что вы рядом, и поддержать его? **Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради эту фразу.**

### **Упражнение «Рука»**

Цель упражнения: отследить свое состояние в течение дня. На первом семинаре мы подробно рассказываем об этом упражнении. Оно поможет вам обращать внимание на ваше состояние, эмоциональное и физическое, на ваше настроение, желания и потребности.



Как часто? Попробуйте, глядя на свою руку, в течение недели три раза в день (утром, днем и вечером) оценивать свое состояние по пятибалльной шкале, где:

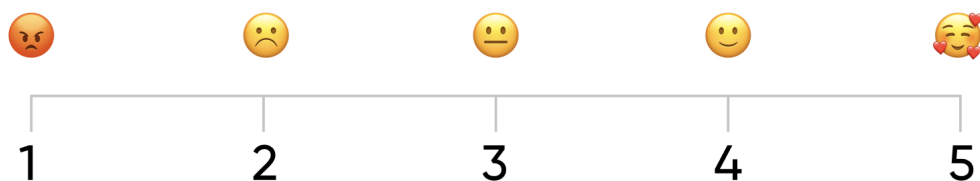
**1** – это

истощение, сильная усталость, напряжение, физический дискомфорт  
плохое настроение,  
сниженные ресурсы,  
негативные мысли

**5** – это

расслабленность, комфорт, приятные ощущения в теле,  
хорошее настроение,  
ресурсное состояние,  
приятные мысли.

1. Перерисуйте, пожалуйста, в вашу бумажную тетрадь таблицу, которая изображена ниже. Оставьте достаточно места в столбиках для записей.
2. Оцените, пожалуйста, свое состояние и запишите в таблицу оценки от 1 до 5.



3. Подумайте, пожалуйста, о тех событиях, людях, местах, которые предшествовали моменту оценки: где и с кем вы были, что делали, что это за место (**внешние факторы**), в какой момент вам стало неприятно/не по себе/хуже или наоборот лучше/приятнее. Обращайте, пожалуйста, внимание на то, что вы видели, слышали, какие запахи вас окружали, какие мысли приходили вам в голову, какие чувства вы испытывали (**внутренние факторы**).

*Например, «в тот момент, когда я натер себе ногу и у меня не было пластыря, мой ребенок стал от меня убегать. В этот момент свое состояние я оценил на 2, а факторами влияющими на мое состояние были и натертая нога, и отсутствие пластыря, и невозможность получить помощь, и то, что ребенок убегал, и мысль, что это все мне не по силам».*

| День/<br>наблюдение                    | День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 | День 6 | День 7 |
|----------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Первое<br>наблюдение<br>(утро)         |        |        |        |        |        |        |        |
| Внешние/внутрен<br>ние факторы         |        |        |        |        |        |        |        |
| Второе<br>наблюдение<br>(середина дня) |        |        |        |        |        |        |        |
| Внешние/внутрен<br>ние факторы         |        |        |        |        |        |        |        |
| Третье<br>наблюдение<br>(вечер)        |        |        |        |        |        |        |        |
| Внешние/внутрен<br>ние факторы         |        |        |        |        |        |        |        |

После недели наблюдений, на седьмой или восьмой день, когда у вас будет время (выделите себе на это 10 минут), просмотрите ваши записи:

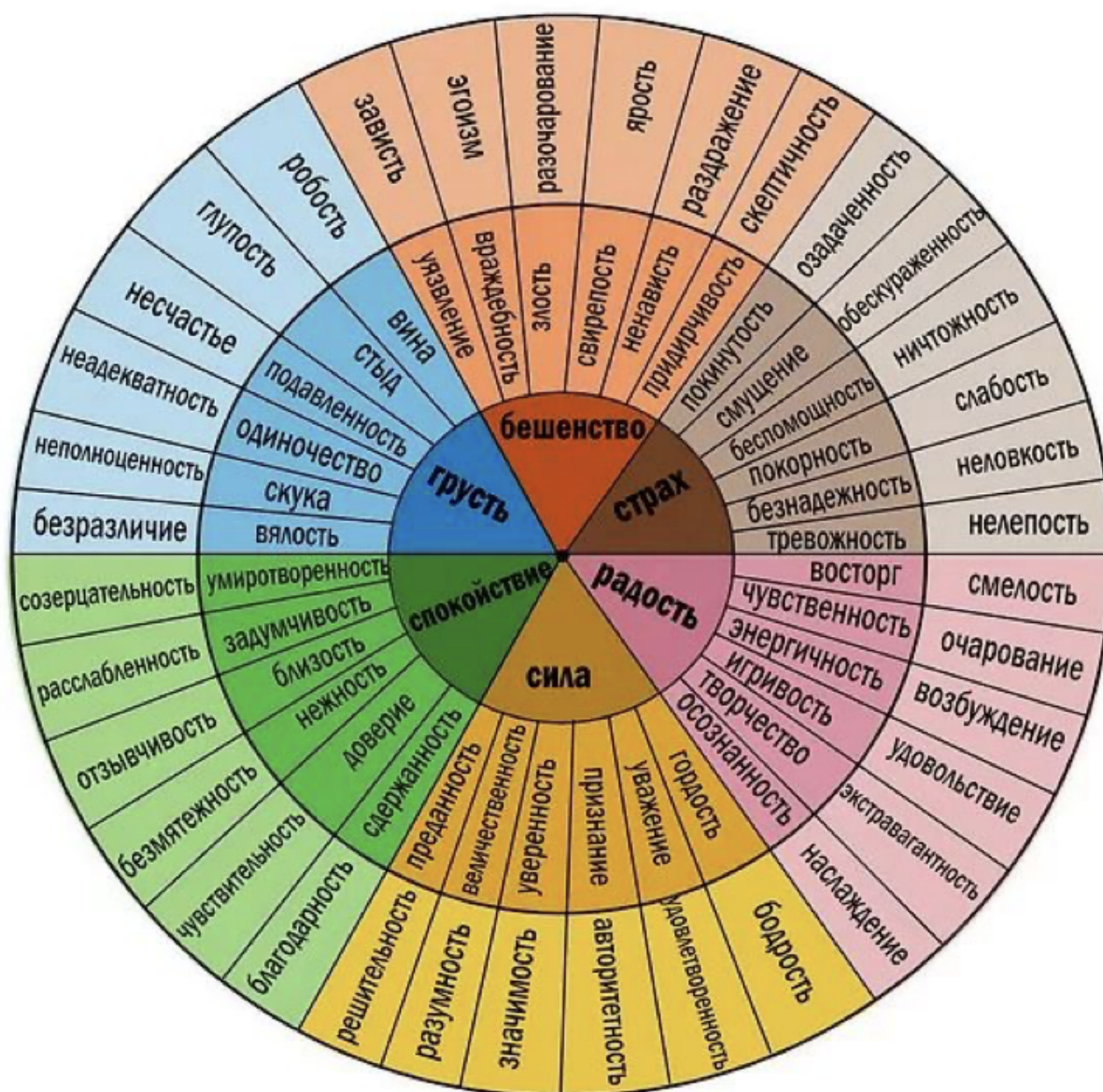
– **Замечаете ли вы какие-то закономерности?** Например, вам хуже/лучше в какое-то время дня, после похода в определенные места или общения с кем-то.

– **Что стало для вас неожиданностью после заполнения таблицы?** Например, после неудачи или неприятности появляется мысль «У меня никогда ничего не получается», и от этого всегда сильно портится настроение. Зная эту особенность, вы можете попробовать ее изменить. Например, поискать в вашем опыте то, что у вас получилось, ваши маленькие и большие победы. Составьте список таких побед и вспоминайте о них в следующий раз, когда снова подумаете, что у вас «никогда ничего не получается».

– **Что вы уже про себя знали и как это подтвердилось?** Например, утром вы просыпаетесь человеком полным сил. Вы можете порадоваться, что знаете это про себя, похвалить себя за чуткое наблюдение и использовать эту свою сильную сторону в будущем. Например, не назначать сложные для себя дела на вторую половину дня.

## Упражнений «Круг эмоций»

Перед вами круг эмоций. Этот круг составлен автором, он не является абсолютной истиной, мы предлагаем использовать его сейчас для размышлений.



Источник: <https://mykaleidoscope.ru/x/jemocii/21652-koleso-emociy-roberta-plutchika-59-foto.html>

Потратьте на это, по возможности, несколько минут, не торопитесь.

Сядьте, пожалуйста, удобно, почувствуйте, как ваша спина опирается на опору стула/кресла/дивана, как ваши стопы стоят на полу или удобно лежат

на диване. Как вы делаете вдох и выдох, вдох и выдох, как воздух проходит внутрь вашего тела, в легкие. Хорошо. Теперь можно приступать!

Рассмотрите внимательно круг. Вы можете двигаться по секторам, выделенным цветом, или идти от сердцевины к внешней части. Можете поставить палец на круг и двигаться по нему, следя за пальцем.

Какие-то чувства и эмоции покажутся вам знакомыми, какие-то хорошо известными, а какие-то не очень знакомыми, возможно, что-то покажется непонятным и вызовет недоумение, а что-то не вызовет никакого отклика. Это совершенно нормально. Тут важно просто заметить разнообразие чувств и слегка соединиться с ними.

Перерисуйте в вашу бумажную тетрадь эту таблицу. Оставьте достаточно места в столбиках для записей. И заполните, пожалуйста, таблицу:

| 1                                                                                   | 2                                                                         | 3                                                                            | 4                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>эмоций/чувств,<br>которые <b>вам</b><br><b>хорошо знакомы</b><br><b>в себе</b> | 5<br>эмоций/чувств,<br>которые <b>вам</b><br><b>хочется</b><br>испытывать | 5<br>эмоций/чувств,<br>которые <b>вам не</b><br><b>хочется</b><br>испытывать | 5<br>эмоций/чувств,<br>которые <b>не</b><br><b>знакомы, сложны</b><br><b>для понимания</b> |
|                                                                                     |                                                                           |                                                                              |                                                                                            |
|                                                                                     |                                                                           |                                                                              |                                                                                            |
|                                                                                     |                                                                           |                                                                              |                                                                                            |
|                                                                                     |                                                                           |                                                                              |                                                                                            |
|                                                                                     |                                                                           |                                                                              |                                                                                            |

Выберите одну эмоцию из списка тех, что вы написали выше.

— **Вариант 1:** возможно, сегодня у вас «исследовательское» настроение, и вам хочется что-то понять про себя новое. Тогда выберите эмоцию, которую вам хочется испытывать в большем объеме (столбик 2), или ту эмоцию, которую вам не хочется испытывать (столбик 3) или вам совсем не знакома (столбик 4).

— **Вариант 2:** если сегодня вы хотите напитаться ресурсом, выберите ту эмоцию, которая вам приятна и хорошо знакома (столбик 1). Если такой эмоции нет, можно выбрать из всего круга наиболее приятную для вас,

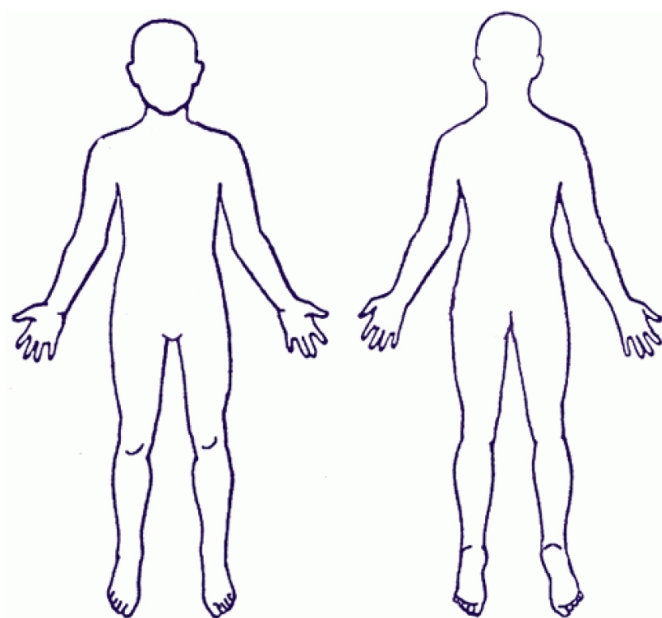


которую хочется испытывать, даже если ее и не так много в вашей жизни.

Итак, вы выбрали эмоцию или чувство. Сядьте удобно, почувствуйте, как ваша спина опирается на опору стула/кресла/дивана, как ваши стопы стоят на полу или удобно лежат на диване. Как вы делаете вдох и выдох, вдох и выдох, как воздух проходит внутрь вашего тела, в легкие. Хорошо. Теперь можно приступать!

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки ниже и подумайте, где эта эмоция живет в вашем теле. Где она ощущается, где она располагается? Можно помочь себе – прикрыть глаза и пройтись внутренним взором по телу, начиная от макушки и постепенно опускаясь вниз до пальцев ног.

Можно прикладывать ладонь на разные части тела и спрашивать себя, например: «Здесь живет радость?»



Вы заметили, где внутри вас ощущается эта эмоция или чувство. Вы можете проделать это снова с другой эмоцией или чувством и поискать ее место в теле.

- Дальше, вы можете использовать то, что вы узнали о себе, и усиливать свои приятные состояния, опираясь на знание, где ощущается эта эмоция в теле.
- Анализируя то, что происходит с телом, вы можете лучше понимать свой эмоциональный настрой.
- Или наоборот, помочь себе заранее заметить сложное для вас переживание (например, злость), зная, что часто оно ощущается как головная боль. И найдя причину злости, постараться выразить ее через

тело или словами. Техники, как это можно сделать безопасно, вы найдете ниже в разделе **техники самопомощи при негативных эмоциях**.

Такое упражнение вы можете сделать и с вашим ребенком. В зависимости от возраста и уровня осознания и понимания, вы можете адаптировать упражнение персонально под него.

Важно, чтобы выполнение задания проходило в игровой форме, чтобы это приносило радость от узнавания себя и общения с вами, и не воспринималось им как учебная задача.

- Круг можно распечатать и заламинировать (это может быть любой круг или другое изображение спектра эмоций, найти можно в интернете)
- Для детей младшего возраста или детей, у которых есть трудности в понимании, количество эмоций в круге может быть сильно меньше. Можно начинать с 5-6 базовых эмоций (радость, страх, злость, грусть, сила, спокойствие).
- Также можно распечатать и заламинировать изображения тела человека и искать вместе с ребенком, где живут разные эмоции и чувства у него в теле. Используйте с ребенком инструкцию, которая написана выше для вас.
- Можно смотреть, как меняется настроение и состояние ребенка в динамике (утром/вечером, до школы/после школы, до еды/после еды): определить, какую эмоцию испытывает ребенок, попросить ребенка выбрать для нее цвет и место, где она живет в теле. Например, в школу ребенок шел с радостью или волнением, это был розовый или зеленый цвет, эмоция жила в животе или голове. А когда пришел из школы, эмоцией стала усталость или злость, она красного или серого цвета и живет в руках.

Это поможет ребенку научиться лучше осознавать свои эмоции и состояния, а значит лучше понимать, что с ним происходит и больше обращать на это внимание. Возможно, со временем ему будет проще говорить вам о своем состоянии, но не ждите, пожалуйста, быстрых результатов. Для этого нужно много времени:) Можно также обсудить с ребенком, что он может быть **разным**, как и любой другой человек, включая вас самих. Можно поговорить с ребенком, сколько в нем того, что делает его хорошим другом и сыном/дочерью, сколько в нем живет разных эмоций и качеств. И про то, что каждая эмоция важна и у нее есть своя функция.

Мы понимаем, что выразить негативные эмоции не всегда бывает легко. Для этого есть **техники самопомощи при негативных эмоциях**.

Предлагаем изучить предложенные ниже способы самопомощи, попробовать их и выбрать те, которые подойдут именно вам. Отслеживайте,



как вы ощущали себя до/во время/после техник.

**До того**, как приступить к выполнению, можете провести краткую самодиагностику с опорой на предыдущие техники, например, проговорите или запишите, что именно вы ощущаете: «Сейчас я злюсь, чувствую телесное напряжение в районе плеч, в районе грудной клетки ощущаю неприятный ком, по шкале от 1 до 10 я ощущаю злость на 6».

Нарисуйте три шкалы в вашей бумажной тетради.

**Мое состояние до выполнения техники**

1 10  
-----

**Во время выполнения**

1 10  
-----

**После выполнения**

1 10  
-----

***Что можно делать, если вы злитесь:***

- Поломать спички, зубочистки, деревянные палочки,
- Попинать камушки, мяч на улице,
- Пройтись в быстром темпе,
- Поиграть с водой в кране, опустив руки под холодную воду и постепенно меняя напор/температуру воды,
- Попинать диван/побить подушку,
- Включить музыку по настроению и потанцевать под нее (например, хаотично двигаться под агрессивную музыку, выражая эмоции),
- Покричать/громко спеть песню,
- Пометать дротики в мишень,

- Слепить из глины/пластилина фигурку и сломать ее, закопать в землю.

***Что можно делать, если вам тревожно/страшно:***

- Дыхательные техники. Например, квадратное дыхание: вдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета, выдох на четыре счета и снова задержка на четыре счета.
- Описание страха. Опишите в деталях, что именно вас пугает. Вы можете сделать это на листе бумаги или проговорить вслух, обращая внимание на темп речи.
- Контейнер. Придумайте «контейнер для тревоги»: это может быть воображаемое место, рисунок или настоящий контейнер/коробочка/корзина.
- Время для тревог. Например, выделите себе 10 минут утром и 10 минут вечером. Если тревога появляется в другое время, говорите себе «Стоп» и отправляйте тревогу в «контейнер», чтобы вернуться к ней в установленное время.
- Движение и расслабление. Напрягите сильно-сильно мышцы лица на 20 секунд, затем полностью расслабьте. Теперь напрягите мышцы спины, на 20 секунд и полностью расслабьте. То же самое сделайте с мышцами рук/ног/живота. Затем напрягите все тело целиком на 20 секунд и полностью расслабьте. Повторите столько раз, сколько потребуется. В промежутках между подходами можно делать по несколько циклов «квадратного дыхания».
- Заземление. Найдите три разных объекта вокруг себя, объединенных одним общим признаком. Например, три красных предмета: рамка картины, статуэтка, чехол для телефона. Что это за предметы, откуда они здесь? Постарайтесь услышать три разных запаха. Что это за запахи, из чего они состоят, как появились? Обнаружьте три разные текстуры: например, скатерть на столе, листы бумаги, обивка дивана. Что это за текстуры? Прикоснитесь к этим текстурам, ощутите, какие они по температуре и на ощупь. Прислушайтесь к себе и ощутите три разных телесных ощущения. Что это за ощущения? Попробуйте погрузиться в них, изучить, подробно описать. Прислушайтесь к трем разным звукам: например, гул холодильника, журчание воды в трубах, звуки машин за окном. Сконцентрируйтесь на каждом из них — есть ли в них что-то необычное?

***Универсальные техники для самопомощи при сложных чувствах:***

- Нарисовать/описать свои чувства и все, что приходит в голову, на листе бумаги, затем прислушаться к себе — что бы вам хотелось с этим сделать: сжечь/порвать/растерзать/отложить на время в укромное место/оставить на виду?
- Поделиться своими чувствами с близким человеком;
- Описать свое состояние в «Дневнике чувств».

Особенно важно заботиться не только о ребенке, но и о себе, не подавлять негативные чувства, а проживать и выражать их безопасным способом: «Надеть кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка».

Можно рассказывать ребенку о том, что вы сейчас чувствуете и каким образом справляетесь с этим чувством, проживаете его, пригласить ребенка вместе с вами проделать эти техники.

## Тема 2. Ожидания приемного родителя от себя, от ребенка, отношение общества к замещающей семье

*Семинар 2: Ожидания приемного родителя от себя, от ребенка, отношение общества к замещающей семье*

<https://youtu.be/H57ugfFYzoE?si=7Owp0BTehLAtVfgh>

На нашем семинаре мы говорим о важной теме ожиданий окружающего мира от приемной семьи – от детей и родителей. Сейчас мы предлагаем сделать упражнение, чтобы понять насколько актуальна эта тема для вас.

### Упражнение «Моя семья и внешний мир»

В вашей бумажной тетради нарисуйте схематично вашу семью. Это может быть несколько геометрических фигур или просто маленьких фигурок. Сейчас не стоит задача нарисовать вас детально и подробно. Рисунок вашей семьи на листе не должен занимать много места.

Теперь, пожалуйста, нарисуйте организации, структуры, которые взаимодействуют с вашей семьей извне (школа, детский сад и т.д.). Изобразите их тоже схематично.

После того, как вы закончите рисовать, посмотрите, пожалуйста, на ваш рисунок.

- Что вы видите? Какие чувства, эмоции, мысли, телесные ощущения рождаются у вас от рисунка в целом? Картинка приятная или скорее тревожная?
- Посмотрите, как близко расположены эти внешние «объекты» по отношению к вашей семье? А как бы вам хотелось, чтоб они были расположены – дальше или ближе? Какое воздействие они оказывают на вашу семью, какие вы выбрали цвета и формы для этих внешних объектов?

Возможно, эта картинка поможет вам осознать, как вами ощущается взаимодействие вашей семьи с внешними организациями, внешним миром. Возможно, вы чувствуете с их стороны какое-то давление на вас, высокие ожидания или требования?

Если вы заметили это, обратите внимание на ваши чувства, на ваши собственные границы – личные границы и границы вашей семьи. Подумайте, можно ли изменить этот дискомфорт (давление, ожидания, требования) или повлиять на него? Например, продавщица в магазине недружелюбно настроена к моим детям. Тогда я могу принять решение ходить в другой магазин, если мое состояние от этого улучшится, пусть это и потребует большего времени. А если этот дискомфорт не устраним, то смотрите *техники*

*работы с негативными эмоциями.*

**Задание 1:** Напишите, пожалуйста, ниже рисунка три фразы/слова, отвечающих на вопрос: «Кто мы как семья?»

- 1.
- 2.
- 3.

**Задание 2:** А теперь напишите, пожалуйста, три фразы/слова, отвечающих на вопрос: «Кто я?»

- 1.
- 2.
- 3.

Принимая ребенка в семью, вы делали это, исходя из каких-то ваших ценностей, потребностей, желаний, возможностей и способностей.

**Задание 3:** Вспомните сейчас о них и напишите, пожалуйста, три «причины», по которым вы приняли ребенка в семью.

- 1.
- 2.
- 3.

А сейчас посмотрите на вашу картинку, где изображена ваша семья и внешние организации, и скажите себе:

**«Я – это**

-----  
-----

*(подставьте сюда одно или несколько определений себя из Задания 2), и*  
**моя семья это –** -----

-----  
*(подставьте сюда одно или несколько определений семьи из Задания 1).*

**Я приняла решение взять на воспитание ребенка/детей, потому что**

-----  
-----

---

**Вокруг нас есть внешний мир, у которого есть определенные ожидания от нас. И я могу принять решение, насколько я хочу оправдать ожидания мира, а насколько я хочу следовать своей программе».**

**Запишите этот текст в свою бумажную тетрадь.**

Нам кажется очень важным подумать на тему того, что мы можем принять, а что мы хотим изменить в нашей жизни. Иногда само понимание помогает нам быть спокойнее и счастливее.

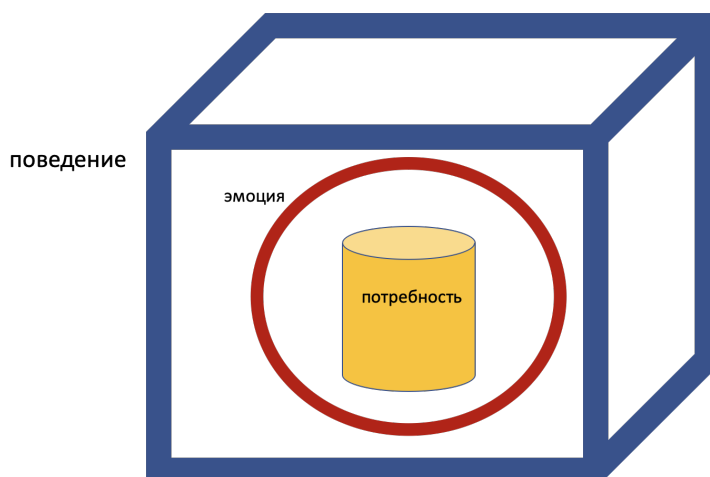
Мы предлагаем повторять это упражнение время от времени, чтоб вы могли видеть, как меняется ваше восприятие обстоятельств жизни.

### Тема 3. Навык наблюдения за ребенком: поведение, эмоции, потребности

Семинар 3: Навык наблюдения за ребенком: поведение, эмоции, потребности  
<https://youtu.be/IgloeAiqn-o?si=dHHCgbUvR7N7gpm8>

Давайте вспомним этот рисунок из семинара нашей онлайн-школы. Мы подробно говорим там об этой модели, но сейчас еще раз хочется подчеркнуть важность такого взгляда на трудности в поведении приемного ребенка. Хотя по сути такая модель релевантна и для поведения любого другого ребенка и взрослого.

В жизни мы больше всего обращаем внимание на *поведение* ребенка. Оно может огорчать родителя, но у любого поведения есть причины. За поведением ребенка стоят его чувства (эмоции), а чувства вызваны его потребностями.



Если мы хотим понять причины поведения ребенка, важно научиться наблюдать за ребенком. Об этом мы подробно рассказываем на семинаре. Напомним кратко, что мы наблюдаем за мимикой, телом ребенка, его речью и его действиями.

Мы предлагаем вам сейчас выбрать одно из нежелательных поведений вашего ребенка: например, когда он слишком эмоционален и не хочет что-то делать. Выберите какое-то конкретное проявление – «кричит и психует», дерзит – и, когда в следующий раз ребенок будет так себя вести, понаблюдайте, что происходит с его телом, мимикой и т.д.

В вашей бумажной тетради напишите следующее:

**Проблемное поведение ребенка:**

---

---

**Наблюдение:**

мимика

---

поза

---

речь

---

действия

---

Теперь перечитайте то, что вы описали выше, еще раз. Какую эмоцию может испытывать ребенок, который так ведет себя? **Запишите в тетрадь.**

---

---

Может, ему страшно, хотя он нападает сам? А может, ему очень тревожно, хотя он дерзит и демонстрирует нарочитую уверенность в себе?

После этого попробуйте соотнести поведение ребенка с какой-то потребностью из списка ниже. Какую потребность пытается удовлетворить ваш ребенок таким поведением?

**Запишите, пожалуйста, результаты ваших размышлений в бумажную тетрадь.**



## ПОТРЕБНОСТИ

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ИГРА</b><br>Вовлеченность<br>Веселье<br>Новизна<br>Спонтанность<br>Стимуляция<br>Ритм<br>Разнообразие<br>Комфорт<br>Покой                                                      | <b>ЗНАЧЕНИЕ</b><br>Цель<br>Приносить пользу<br>Красота<br>Загадка<br>Цельность<br>Приключение<br>Вызов<br>Творчество<br>Рост<br>Обучение<br>Достижение<br>Законченность<br>Духовность                                   | <b>ЛЮБОВЬ</b><br>Забота<br>Близость<br>Привязанность<br>Интимность<br>Прикосновение<br>Чувственность<br><br><b>ЗАЩИТА</b><br>Безопасность<br>Мир<br><br><b>СУЩЕСТВОВАНИЕ</b><br>Еда<br>Вода<br>Свет<br>Воздух<br>Пространство<br>Тепло<br>Отдых<br>Здоровье<br>Гигиена | <b>ОБЩЕСТВО</b><br>Принадлежность<br>Связь<br>Дружба<br>Контакт<br>Включенность<br>Участие<br>Сплоченность<br>Преданность<br>Помощь<br>Поддержка                                       |
| <b>ЯСНОСТЬ</b><br>Знание<br>Осведомленность<br>Понимание<br>Заверение<br>Простота<br>Порядок<br>Аккуратность<br>Компетентность<br>Последовательность<br>Результативность<br>Навык | <b>ПАРТНЕРСТВО</b><br>Равные возможности<br>Совместное<br>использование<br>Сотрудничество<br>Честность<br>Открытость<br>Соблюдение<br>договоренностей<br>Надежность<br>Терпимость<br>Равновесие<br>Гармония<br>Единство | <b>САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ</b><br>Независимость<br>Свобода<br>Выбор<br>Контроль над своей<br>жизнью<br>Сила<br>Подлинность                                                                                                                                                   | <b>СОЧУВСТВИЕ</b><br>Понимание<br>Принятие<br>Признательность<br>Признание<br>Быть ценным<br>Принятие во<br>внимание<br>Уважение<br>Доверие<br>Празднование<br>Оплакивание<br>Единение |

*По материалам ЦеННО-тренера (тренера по ненасильственному общению) Ольги Белогривцевой*

Конечно, очень трудно быстро и сразу определить истинные эмоции и потребности другого человека, особенно ребенка, который не жил с вами всю его жизнь, к тому же того, кто прошел трудный путь. Но мы полагаем, что такой взгляд, если его практиковать, даст вам возможность лучше понять причины поведения вашего ребенка.

## Тема 4. Депривация и ее последствия

*Семинар 4: Депривация и ее последствия*

<https://youtu.be/u7xrgbIEVWg?si=5n4czFSBXICrvEDp>

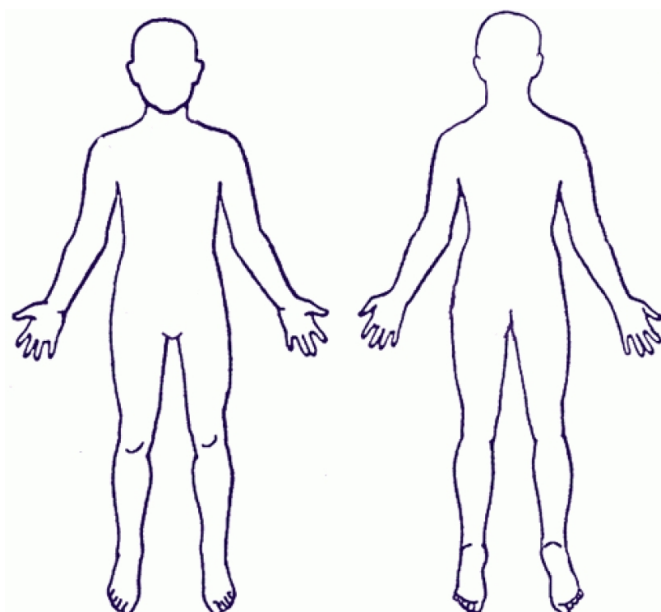
На занятии мы подробно рассказываем о влиянии разного рода деприваций на развитие ребенка. А сейчас предлагаем попробовать представить, как депривация отразилась на вашем ребенке.

Прочитайте, пожалуйста, список и выпишите в свою бумажную тетрадь то, с чем сталкивался ваш приемный ребенок до прихода в вашу семью:

- грубое обращение,
- физическое (или другое) насилие,
- необходимость следовать правилам не смотря ни на что,
- отсутствие/ сильное ограничение личного пространства,
- отсутствие/ небольшое количество личных вещей,
- практически отсутствие/ небольшое количество прикосновений и прочих приятных ощущений от значимых людей,
- отсутствие возможности выбирать еду,
- невозможность выбрать время приема пищи,
- различного рода наказания и ограничения, связанные с едой,
- отсутствие возможности посещать туалет по желанию,
- отсутствие поддержки со стороны взрослых,
- непредсказуемость событий происходящих с ребенком,
- отсутствие возможности повлиять на то, что происходит вокруг,
- отсутствие регулярной заботы,
- ограниченное и вынужденное общение.

Мы понимаем, что в этом списке есть не все, с чем могут сталкиваться дети с сиротским опытом. Пожалуйста, добавьте то, с чем сталкивался ваш ребенок, и чего нет в списке.

Нарисуйте в вашей бумажной тетради схематичное изображение фигуры человека спереди и сзади, примерно, как рисунок ниже.



Перечисленные депривирующие факторы, которые вы отметили, сказались на особенностях поведения и развития вашего ребенка. Мы просим вас отметить на схеме тела человека те зоны, на которые могли оказать влияние эти депривирующие события. Мы просим вас свободно рисовать ваши предположения, не смущаясь того, насколько они истинные.

Например, факторы пищевой депривации (то, что связано в списке с приемом пищи) могли сказаться на нарушениях у ребенка в области рта, живота, пищевода, желудка, кишечника, органов выделительной системы и кистей рук.

Вы можете выделять разным цветом факторы, которые относятся к разным видам депривации: пищевая, сенсорная, социальная, материнская и т.д.

После того, как вы закрасили разные зоны, мы предлагаем посмотреть на весь рисунок в целом. Опишите, что вы заметили, возникло ли у вас что-то новое в понимании истории ребенка и последствий депривации. Если да, то запишите, пожалуйста, это в бумажную тетрадь.

---

---

Мы знаем, что последствия депривации могут негативно сказываться на поведении ребенка, и хотим, чтобы ваше понимание, из чего это поведение складывается, было наиболее полным.

## Тема 5. Привязанность и ее формирование

Семинары 5-7:

5. Привязанность и ее формирование, типы привязанности. Безопасный тип привязанности: <https://youtu.be/x2HUxqlNfq8?si=LG00gZ2ply2RZ6ms>

6. Привязанность: избегающий тип привязанности: <https://youtu.be/h95wP6mHejl?si=QUR005pzBZcAgE7p>

7. Привязанность: тревожно-амбивалентный тип привязанности: <https://youtu.be/fhPox8w-Xyk?si=PvPZi7X4TFTHwGG8>

На наших семинарах мы подробно освещаем тему привязанности, ее формирование и типы. Мы даем много практической информации о том, как наблюдать за ребенком и пробовать анализировать его поведение.

### Упражнение «Круги привязанности»

В вашей бумажной тетради мы предлагаем нарисовать взаимодействие двух кругов – себя и ребенка – в контексте ваших с ним отношений. Нарисуйте эти круги на любом друг от друга расстоянии, любого размера. Если у вас есть желание и возможность, можно использовать цветные карандаши или фломастеры. Если вам захочется добавить что-то еще – не останавливайте себя.

Если у вас несколько детей, можно делать это упражнение про отношения с каждым отдельно, либо нарисовать единую картинку, на которой будет родитель и все дети.

После того, как вы нарисовали картинку, посмотрите, пожалуйста, на нее и скажите, какое у вас впечатление от рисунка в целом, что вы думаете про себя, глядя на этот рисунок.

На каком расстоянии друг от друга круги? Какого они размера? Какие цвета преобладают и с чем у вас ассоциируются эти цвета?

Есть ли на рисунке еще какие-то элементы, что это за элементы, зачем они там? Хочется ли что-то добавить/убрать/изменить в рисунке?

Возможно, этот рисунок показывает ваши отношения с ребенком в настоящий момент: насколько вы сейчас близки, насколько вам хорошо рядом с друг другом, возможно, есть что-то, что разделяет вас или объединяет. Подумайте над этим и порадитесь, если картинка вам нравится.

А если вам хотелось бы что-то изменить в этой картинке, подумайте, что можно было бы сделать для этого в жизни. Возможно, вам захочется нарисовать новый рисунок «будущего», к чему хотелось бы прийти. Какие ресурсы для этого есть прямо сейчас? Как можно ими воспользоваться, чтобы улучшить текущее положение вещей?

Запишите в бумажной тетради:

### Ресурсы

Материальные:

---

---

Нематериальные:

---

---

Внешние:

---

---

Внутренние:

---

---

Мы надеемся, что лучшее понимание того, что влияет на характер ваших отношений с ребенком, поможет вам изменять эту ситуацию в желаемом направлении.

## Тема 6. Психологическая травма и посттравматическое стрессовое расстройство

Семинар 8-9:

8. Психологическая травма и посттравматическое стрессовое расстройство, [https://youtu.be/w7Tfdp\\_v8zU?si=4p8Y6hjmviKUDjsa](https://youtu.be/w7Tfdp_v8zU?si=4p8Y6hjmviKUDjsa)

9. Особенности воспитания ребенка, пережившего травматический опыт [https://youtu.be/8Cl\\_gxmhvRQ?si=Qtw0aQsqve9gl3lL](https://youtu.be/8Cl_gxmhvRQ?si=Qtw0aQsqve9gl3lL)

У любого ребенка с опытом сиротства есть психологическая травма. Обычно мы даже можем говорить о множественном травматическом опыте. Одним из факторов, лежащих в основе трудного поведения приемных детей, может быть как раз их травматический опыт. Тема психологической травмы очень важна, поэтому ей было посвящено два семинара курса.

Сейчас мы предлагаем выполнить упражнение, которое поможет вам поразмышлять на эту тему:

### Упражнение «Травматический опыт»

Представьте тяжелое или пугающее событие в вашем прошлом. **Сделайте в вашей бумажной тетради шкалу и отметьте**, насколько оно вас беспокоит сейчас, по шкале от 0 до 10 (где 0 – не беспокоит, а 10 – максимально беспокоит).

1

10

-----

Вспомните, кто вам помог его пережить? Что сделал этот человек? Как он вас защитил, поддержал или утешил?

Как вы думаете, если бы вы не получили в тот момент помощь и поддержку, как сильно по шкале от 0 до 10 вас беспокоило бы это событие сейчас? (где 0 – не беспокоит, а 10 – максимально беспокоит) **Сделайте в вашей бумажной тетради шкалу.**

1

10

-----

Как вы думаете, мог ли кто-нибудь защитить, поддержать или утешить вашего приемного ребенка тогда, когда **с ним** происходили травмирующие события в прошлом? **Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.**

-----

---

Детям с травматическим опытом нужна помощь профильных психологов. Важно, чтобы родитель не брал на себя роль психолога, так как при соприкосновении с травмой может подниматься тяжелый опыт ребенка, работу с которым лучше оставить профессионалам. Хорошо, чтобы вы оставались в позиции любящего и заботливого значимого взрослого, родителя.

Но есть приемы, которые могут помочь вашему ребенку справиться с травмой, не сталкивая его с высокими рисками повторного соприкосновения с травмирующим опытом. К таким приемам может быть отнесена **сказка о жизни вашего ребенка**.

Вы можете написать такую сказку о вашем ребенке сами или вместе с ребенком. При этом важно соблюдать такие *правила*:

1. Сказка должна быть рассказана с учетом уровня развития и возраста ребенка, должна быть ему понятна, важно учитывать его добавления и правки.
2. Выберите животное, которое будет героем вашей общей сказки (лучше выбирать животное, которое нравится вашему ребенку и с которым он себя ассоциирует).
3. Хорошо, если ребенок будет являться соавтором этой сказки и будет предлагать персонажей, сюжетные ходы или же комментировать ваш выбор.
4. Сказка должна отражать ключевые события жизни ребенка. Мы не перегружаем сказку второстепенными подробностями. О том, какие подробности важны, вам может подсказать сам ребенок.
5. По возможности, пользуйтесь его словами, если они не несут негативных оценок его кровной семьи.
6. После того, как вы как приемная семья появились в сказке в виде героев, опишите, какие трудности и радости вы преодолели вместе в прошлом и что преодолеваете в настоящий момент, что вам помогает.
7. Описывайте не только события, но и чувства героев.
8. Конец сказки обязательно должен заканчиваться на оптимистичной ноте с верой в то, что все будет хорошо в будущем.
9. Сказка может постоянно дописываться и обрастать новыми фактами, перекликающимися с событиями реальной жизни. Если у ребенка есть какая-то трудность впереди, вы можете включить в сказку рассказ о том, как герой такую трудность преодолел.

10. Эту сказку можно рассказывать так часто, как об этом просит ребенок. Можно напоминать ему фрагменты этой сказки в трудные моменты его жизни.

**Пример сказки для ребенка**, который родился у одинокой матери, злоупотреблявшей алкоголем и лишенной родительских прав из-за того, что она плохо ухаживала за ребенком. Дома у нее собирались небезопасные для ребенка компании, которые представляли угрозу для его жизни и здоровья:

*В одном лесу жила молодая (опытная, зрелая) медведица (лисица, кошка). Однажды она повстречала медведя, который шел через лес по пути в другие края. Медведь так понравился медведице, а она так понравилась медведю, что они захотели родить медвежонка, который был бы символом их любви. Медвежонок родился через некоторое время. Он был очень красивым, и мама медведица была очень рада тому, что он появился на свет, и очень огорчалась, что папа-медведь уже ушел своей дорогой и не смог посмотреть, каким прекрасным родился медвежонок. Мама-медведица стала растить медвежонка одна, но ее здоровье, к сожалению, было некрепким, она постоянно болела и не могла хорошо ухаживать за медвежонком. Часто вокруг бывали другие звери, некоторые из них могли быть опасными для медвежонка, а мама-медведица не всегда могла защитить своего детеныша из-за болезни. И тогда мама-медведица решила найти такое место, где за медвежонком могли бы ухаживать и обеспечивать безопасность лучше, чем могла она. И мама-медведица пошла с медвежонком в далекий лес, где было место, в котором ухаживали за медвежатами, и попросила в этом месте ухаживать за ее любимым медвежонком и защищать его. Медведица очень любила своего малыша, но понимала, что из-за болезни она не может быть ему хорошей мамой. Она подумала, что может быть найдется другая медведица, которая сможет любить ее медвежонка и помочь ему вырасти здоровым и сильным медведем. Она обняла медвежонка и сказала: «Когда найдется медведица, которая сможет тебя любить и растить в заботе, слушайся ее. Старайся расти здоровым, сильным, хорошим и умным медвежонком. Моя любовь всегда будет с тобой». После этого мама-медведица ушла. Медвежонок очень скучал в этом месте по маме, ему было одиноко, но однажды, как и говорила мама-медведица, в это место пришла другая медведица с челкой, которая очень хотела, чтобы у нее был медвежонок, именно такой, как маленький медвежонок. И она полюбила медвежонка и спросила его: «Хочешь я буду твоей мамой?» И медвежонок ответил: «Да» – и пошел к ней жить. Медведица с челкой была очень рада, обняла и поцеловала медвежонка.*



## Тема 7. Отличие эмоциональных и поведенческих проблем ребенка от психиатрических

*Семинар 10: Отличие эмоциональных и поведенческих проблем ребенка от психиатрических*

[https://youtu.be/L\\_fmHxEq9O4?si=YjesB0ZIJ41o5dvS](https://youtu.be/L_fmHxEq9O4?si=YjesB0ZIJ41o5dvS)

На семинаре мы приводили примеры разных диагнозов и разбирали симптомы, на основании которых диагнозы ставятся. Мы предлагаем сейчас сделать тоже самое про вашего ребенка, если у него есть психиатрический диагноз.

Выпишите, пожалуйста, **в вашу бумажную тетрадь** диагноз вашего ребенка и его описание (можно взять из справочника в интернете). Выпишите каждый симптом диагноза на новой строчке и отметьте, проявляется ли это у вашего ребенка. Около каждого симптома, присущего вашему ребенку, напишите вашу версию, **что в истории жизни ребенка могло вызвать у него такое поведение и такие чувства**. На основе знаний из семинара по этой теме вспомните про травматический опыт вашего ребенка, опыт депривации (включая сенсорные проблемы), особенности отношений привязанности со значимыми фигурами в жизни ребенка.

Около тех проявлений, которых нет у вашего ребенка, **поставьте жирный прочерк**.

Когда сейчас вы смотрите на возможные причины особенностей вашего ребенка, на его диагноз, меняется ли ваш взгляд на ребенка и его поведение? **Запишите это в вашей бумажной тетради.**

---

---

---

---

Семинар 11: Адаптация в семье и социуме: сколько времени нужно приемному ребенку

<https://youtu.be/1qbEsbHGbEQ?si=mlrCLexJFxRBnkSB>

Здесь мы предлагаем углубиться в наблюдение за своими реакциями на новое событие с помощью специальной таблицы, а затем проделать то же самое с ребенком/детьми. Это может стать полезным опытом, помочь оценить, сколько нового происходит в вашей жизни, в жизни ребенка, понять, как трудно бывает адаптироваться и отыскать ресурсы, чтобы облегчить этот непростой процесс как для себя, так и для ребенка.

Выберите недавно произошедшее изменение в вашей жизни. Например, изменилось расписание дня, изменился код у подъезда или маршрут автобуса, которым вы пользуетесь, вы простудились, а нагрузку с вас снять некому и т.п. И заполните таблицу про событие. **Перерисуйте, пожалуйста, эту таблицу в вашу тетрадь.**

| День недели | Новое событие                                                      | Моя реакция сразу/отсроченная реакция                                    | Изменения в течение времени                                                             | Самоанализ                                                                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Напишите, что именно произошло, название и описание самого события | Например: сразу (напряжение, тревога) отсроченная (усталость, утомление) | Напишите, сколько времени сохранялись в реакции, сколько вам понадобилось для адаптации | Напишите, почему было тяжело/трудно/легко, что вам помогало, что было нужно, чтобы адаптация проходила легче, чего не хватало |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| Понедельник |  |  |  |  |
| Вторник     |  |  |  |  |
| Среда       |  |  |  |  |
| Четверг     |  |  |  |  |
| Пятница     |  |  |  |  |
| Суббота     |  |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |  |

### Про ребенка

| <b>День недели</b> | <b>Новое событие</b><br><i>Напишите, что именно произошло, название и описание самого события</i> | <b>Реакция ребенка сразу/отсроченная реакция</b><br><i>Например: сразу (напряжение, тревога) отсроченная (усталость, утомление)</i> | <b>Изменения в течение времени</b><br><i>Напишите, сколько времени сохранялись реакции, сколько ребенку понадобилось для адаптации</i> | <b>Самоанализ</b><br><i>Напишите, почему было тяжело/трудно/легко, что ребенку помогало, что было нужно, чтобы адаптация проходила легче, чего не хватало</i> |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понедельник        |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
| Вторник            |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
| Среда              |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
| Четверг            |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
| Пятница            |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
| Суббота            |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| Воскресенье |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|

Посмотрите, пожалуйста, на результаты ваших наблюдений в таблице. Что для вас оказалось новым из того, что вы записали про себя? **Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.**

---

---

---

Как вы думаете адаптация к разным событиям занимает разное или одинаковое время? От чего это зависит лично у вас? А у ребенка? **Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.**

---

---

---

Что вам помогает адаптироваться к изменениям в вашей жизни? **Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.**

---

---

---

Адаптация является естественным механизмом, который требует времени. Мы надеемся, что ваши наблюдения за собой и вашим ребенком помогут вам заметить, как идет процесс адаптации, сколько он требует времени и сил.

## Тема 9. Эмоциональное выгорание приемных родителей: как научиться ждать и где найти ресурс

Семинар 12. Эмоциональное выгорание приемных родителей: как научиться ждать и где найти ресурс

[https://youtu.be/YvrJ9L\\_qtPU?si=FJ4sMbcv7liSq605](https://youtu.be/YvrJ9L_qtPU?si=FJ4sMbcv7liSq605)

Эмоциональное выгорание случается не только у приемных родителей. Его характерными особенностями является эмоциональное и умственное истощение, физическое переутомление, которые возникают в результате хронического стресса на работе и при выполнении иных обязанностей.

У приемных родителей выгорание может возникать из-за того, что воспитание приемного ребенка часто становится стрессом на долгие годы – без выходных и отпусков. При этом успехи ребенка могут быть незаметны, потому что он все еще может отставать в развитии по сравнению со сверстниками. А социум может занимать «давящую» позицию и демонстрировать весьма критический настрой.



**Помните картинку, которую мы приводили на семинаре? Вот такие победы ребенка бывает трудно замечать родителю, так как они могут очень обесцениваться социумом.**

В эмоциональное выгорание включают следующие компоненты:

- эмоциональное истощение (изменилось количество или качество ресурса у человека),
- «обезличивание» человека, объективация, (человек не воспринимает сам себя, как многогранную личность, а ограничивает восприятие себя до функции «родитель»),
- редукция личных достижений – умаление собственного достоинства (не видит успеха там, где он есть, поскольку сравнивает себя и своих детей с другими детьми и родителями, а не с самими собой).

Мы предлагаем сейчас подробнее посмотреть на каждый из этих компонентов и оценить себя на предмет наличия проблем в каждом из них.

### **Упражнение «Проверка эмоционального истощения»**

У каждого из нас есть объем существующих ресурсов в жизни. Предлагаем оценить, что изменилось в объеме ресурсов в вашей жизни в последнее время?

Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради, что из списка ресурсов изменилось в вашей жизни сейчас?

#### **Список ресурсов:**

- Здоровье
- Полноценный сон
- Поддержка близких
- Финансовое положение
- Успехи по работе
- Успехи ребенка
- Количество детей

\*Добавьте сами ресурсы, которые изменились, если таковые есть

-----

-----

#### **Список возникших проблем:**

Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради, что из списка проблем появилось в вашей жизни сейчас?

- Травматические события
- Болезнь или плохое самочувствие (свое и близких)
- Внешние обстоятельства
- Личные причины, внутренние обстоятельства
- Финансовые трудности
- Большая загрузка по работе
- Быт, рутина
- Неожиданные траты

\*Добавьте сами ваши возникшие проблемы, если таковые есть

-----

-----

Перерисуйте, пожалуйста, шкалы в вашу бумажную тетрадь.

Оцените, пожалуйста, как вы справляетесь с переменами в вашей семье и семейной жизни, по шкале от 1 до 10, где 1 – не справляюсь, 10 – справляюсь хорошо.

1

10

-----

Как вы думаете, какое ваше качество помогает с этим справиться?  
Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.

-----

Есть ли у вас опыт, когда вы успешно использовали это качество в прошлом? Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.

-----

-----

Где в теле вы ощущаете это качество? Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.

-----

-----

И, сохраняя это ощущение в теле, подумайте что вы можете сделать в настоящий момент, чтобы помочь себе? Запишите, пожалуйста, в вашей бумажной тетради.

-----

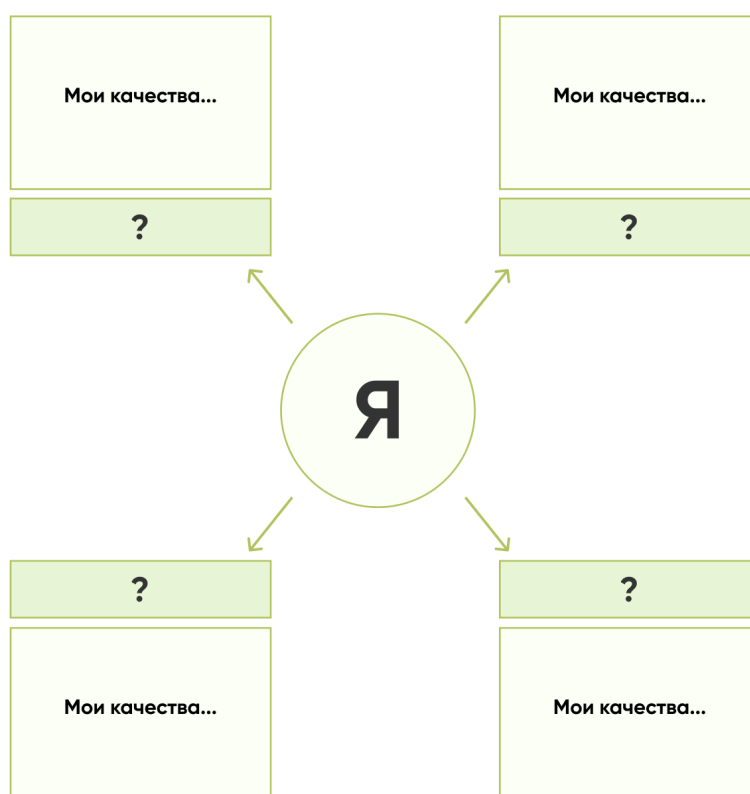
### **Упражнение «Проверка на обезличивание человека»**

В вашей бумажной тетради:

- Нарисуйте сначала в кружочке в центре листа букву Я.
- Потом нарисуйте от этого кружочка четыре стрелки в разные стороны. Каждая стрелка указывает на прямоугольник, в который надо написать, кто вы, к какой группе людей вас можно отнести. Например, вы – мама своих детей, крутой инженер, великий коммуникатор и красивая

женщина.

- Теперь от каждого из этих определений проведите ещё четыре стрелки, и опишите, какие качества присущи этой группе людей, а потом расскажите о себе, используя эти описания. Например, вы написали, что великий коммуникатор всегда проявляет искренний интерес к собеседнику, не повышает голос, не перебивает собеседника и запоминает то, что ему говорят. И вот вы примеряете всё это на себя. Говорите: «Я всегда с искренним интересом слушаю, что мне говорят люди. Считаю недопустимым повышать голос. Иногда перебиваю человека, но это только потому, что мне очень хочется помочь ему сформулировать свою мысль, запоминая сказанное и потом размышляю над этим».



Таким образом взгляд на себя может стать глубже и содержательнее. А в качестве приятного бонуса вы по-настоящему можете осознать свою причастность к названной группе и то, что вы правда достойны так называться.

### Упражнение «Проверка на редукцию личных достижений»

Перерисуйте, пожалуйста, шкалы в вашу бумажную тетрадь и отметьте следующее:

Если бы вы не взяли в свою семью вашего ребенка, насколько был бы плох



его результат к 18 годам по шкале от 0 до 10 по части:

**Физического состояния**

1 \_\_\_\_\_ 10

**Эмоционального состояния**

1 \_\_\_\_\_ 10

**Социальной адаптации**

1 \_\_\_\_\_ 10

Как ваше вмешательство в его судьбу меняет его состояние по этим шкалам? Как вы комплексно можете оценить эффект от вашего вмешательства по шкале от 0 до 10.

1 \_\_\_\_\_ 10

Напишите пожалуйста, в вашу тетрадь, повлияли ли эти упражнения на ваши представления о себе.

**Как изменились по шкале от 0 до 10 :**

**Ваше эмоциональное состояние**

было 0 \_\_\_\_\_ 10

плохое \_\_\_\_\_ хорошее

стало 0 \_\_\_\_\_ 10

**Ощущение себя многогранной личностью**

было 0 \_\_\_\_\_ 10

не многогранная \_\_\_\_\_ многогранная

стало 0 \_\_\_\_\_ 10

### Чувство собственного достоинства

|       |   |        |         |
|-------|---|--------|---------|
| было  | 0 | -----  | 10      |
|       |   | низкое | высокое |
| стало | 0 | -----  | 10      |

### Упражнение «Ресурсы»

Возьмите отдельный лист бумаги и составьте список того, что доставляет вам удовольствие. Список должен быть составлен крупными печатными буквами, чтобы его было легко прочитать. Вы можете обращаться к нему в минуты, когда у вас становится мало сил, чтобы найти, что вам сейчас может помочь восстановиться.

- На что вы любите смотреть?
- Что вы любите слушать?
- Что вы любите ощущать телом?
- Что вы любите на вкус?
- Какие запахи вам приятны?
- Какие движения доставляют вам удовольствия?
- Какие книги вам нравятся?
- Какие фильмы вам нравятся?
- Любимые песни?
- Какие танцы вы любите?
- Какая одежда у вас любимая?
- С кем вы любите разговаривать?
- С кем вы любите обниматься?
- Какое животное вам нравится гладить или смотреть на него?
- Любые ваши варианты

## Тема 10. Сенсорные проблемы приемного ребенка, способы решения

Семинар 13: Сенсорные проблемы приемного ребенка, способы решения  
<https://youtu.be/vqGp1aud-VY?si=q7jmYgt2nkxvUUiR>

На семинаре мы рассказывали о том, какие сенсорные проблемы бывают у детей с опытом депривации, каково их происхождение и что можно делать, чтобы помочь своему приемному ребенку в преодолении сенсорных трудностей.

Мы просим вас использовать ваш навык наблюдения за ребенком, выбрать те пункты в таблице, которые относятся к вашему ребенку и записать их в вашу тетрадь. В этой таблице содержится информация о разных проявлениях сенсорных проблем у детей с сенсорной гипореактивностью (сниженной реакцией) и гиперреактивностью (завышенной реакцией), сложностями с дифференциацией ощущений и тех, кто находится в сенсорном поиске. Постарайтесь понять и отметить (поставить «галочки»), какие проявления свойственны вашему ребенку. Например, начав со зрения, прочитайте все возможные проблемы ребенка в данной сфере и отметьте те из них, которые вы наблюдаете.

Сначала может показаться, что у него есть все эти проблемы, или может быть трудно определить точно, какие именно – это нормально, это правда трудная для понимания сфера.

|        | <b>гипо</b> реактив-<br>ность                      | <b>гипер</b> реактив-<br>ность                                                                                   | поиск ощущений                                                                                           | трудности<br>дифференци-<br>ции                                                                |
|--------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зрение | Сложно ориентироваться на картинках и изображениях | Сложно сфокусироваться в насыщенной предметами и зрительными стимулами среде. Приводит к быстрой истощаемости    | Играет с бликами света, отражающими поверхностями, любит наблюдать за мельканием, крутящимися предметами | Путает буквы и цифры, есть сложности в том, чтобы найти на картинке конкретный предмет         |
| слух   | Не реагирует на некоторые звуки и обращенную речь  | Закрывает уши в ответ на некоторые звуки. Сам издает звуки, чтобы заглушить внешние громкие или неприятные звуки | Стучит, шуршит, пытается извлечь звук из разных предметов и поверхностей                                 | Плохо различает похожие слова. Из большого количества звуков с трудом выделяет важные для него |

|                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| тактильные сложности   | Трудности с мелкой моторикой. Не замечает, что испачкал кожу или намочил одежду, может не реагировать на повреждения кожи (порезы, легкие ожоги) | Не переносит некоторые текстуры, привередлив к ощущениям от одежды, не любит некоторые гигиенические процедуры                                                                                                                                                                                             | Играет с разными текстурами (водой, крупой, маслом), любит трогать и гладить поверхности, «залипает» на тактильных ощущениях, забывая о цели деятельности                                                             | Путает похожие стимулы (например, «щекотно» и «прохладно»), не может определить источник ощущения, кладет в рот несъедобное                  |
| проприоцепция          | Неловкость, неуклюжесть, сложности удержания позы                                                                                                | Повышенная реактивность встречается крайне редко                                                                                                                                                                                                                                                           | Много прыгает, падает, бегает, ударяется, протискивается в узкие места, таскает тяжелые вещи                                                                                                                          | Не может адекватно приложить силу, когда толкает, тянет, поднимает предметы, – действует слишком слабо или слишком сильно и резко            |
| ощущения в области рта | Трудности с жеванием и/или глотанием, питьем через соломинку.                                                                                    | Ребенок не дает ничего сделать у себя во рту: почистить зубы, осмотреть горло. Он также может избегать незнакомой пищи и пищи с выраженной текстурой: пюре или, наоборот, твердого и хрустящего; блюд, где встречаются «комочки» или «что-то плавает». Такие дети могут быть очень консервативным и в еде. | Ребенок может стимулировать ощущения в ротовой полости, когда грызет или сосет предметы (например, ручку), волосы, одежду, грызет ногти, цокает языком или может издавать звуки, сопровождающиеся ощущением вибрации. | Ребенок не может точно выстроить свои движения, и что-то идет не так: не получается держать рот закрытым или часть еды оказывается на столе. |

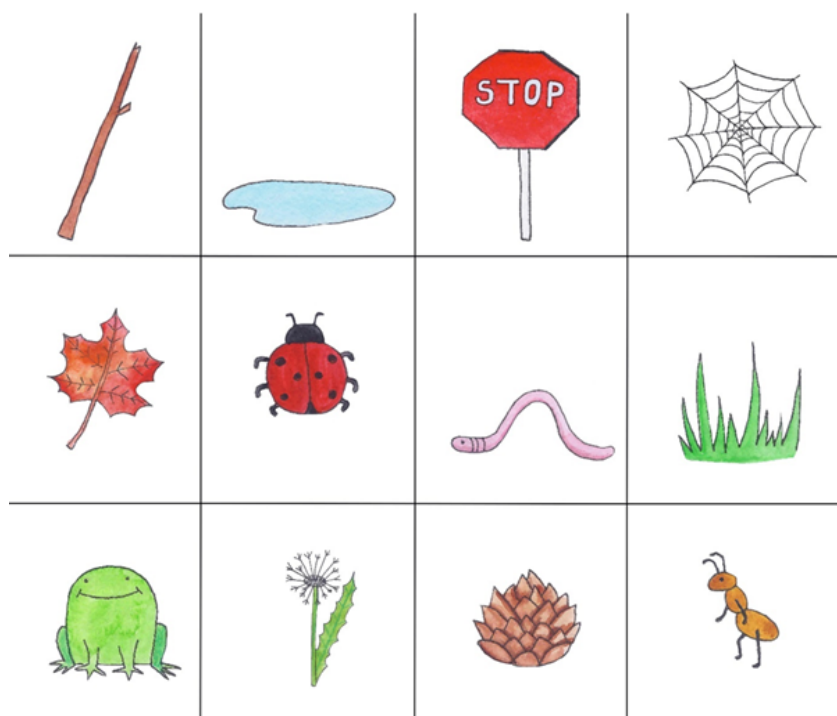
Мы надеемся, что при заполнении таблицы вам стало легче понимать, каковы сенсорные особенности вашего ребенка и как вы можете их учитывать, чтобы помочь удовлетворению его сенсорных потребностей. Специалисты нашего фонда подготовили пособие про это, его можно скачать по ссылке:

<https://otkazniki.ru/events/news/kak-sozdat-doma-razvivayushchuyu-sredu-dlya-rebenka-posobie-dlya-priemnykh-roditeley/>

После того, как вы заполнили эту таблицу и предположили, что может помочь вашему ребенку в сенсорной сфере, можно прочитать дальнейшие рекомендации для прогулок и следовать им по возможности (список ниже).

### **Идеи для совместных прогулок и сенсорного развития вашего ребенка:**

- Старайтесь гулять в местах, где есть возможность видеть линию горизонта: опушка леса, луг, поле, дорога, уходящая вдаль и т.д. Это формирует дальний фокус зрения и тренирует наше зрительное восприятие. В городской среде мы в основном используем ближний зрительный фокус, так как объекты крупные и находятся на небольшом расстоянии от нас.
- Если «просто гулять» ребенку (или вам) скучно, можно превратить в игру сам процесс прогулки. Например, взять с собой лист с картинками «Что я могу увидеть на улице?» и вычеркивать то, что вы действительно увидели. Можно устроить соревнования, кто первым заметит какой-то из этих объектов, насекомых или животных.



### **Несколько идей для осязания:**

- Разрешите ребенку играть в лужах, исследовать глубину, температуру и прозрачность воды. Шлепайте по воде ногами и руками.
- Находите камушки, шишки, палки и листья разных размеров, цветов и текстур. Попробуйте классифицировать их – от самых больших до самых маленьких, от самых твердых до самых гибких, от самых шершавых до самых гладких. А потом покидайте их в пруд, чтобы почувствовать проприоцептивные ощущения (как работают мышцы и суставы) от замаха и броска.
- Сходите в сад или на огород, соберите ягоды или яблоки: поищите среди них гладкие и сморщенные, попробуйте их на ощупь и на зуб.
- Трогайте снег и градины, лепите снежки, рисуйте теплым пальцем поверх изморози или на запотевшем окне.
- Собирайте разные цветы: ощупывайте лепестки, стебли, листья и, если есть, шипы. Попробуйте угадать цветок с закрытыми глазами.

### **Несколько идей для обоняния:**

- Нюхайте цветы, попробуйте с закрытыми глазами отгадать цветок по запаху,
- На рынке или в продуктовом отделе понюхайте разные овощи и фрукты. Попробуйте что-то новое, что привлекло запахом, можно нюхать чистые специи (корица, гвоздика и т.д.),
- Выходя из дома или входя в парк/лес, принюхайтесь к свежему воздуху,
- Понюхайте воздух после дождя (запах мокрой земли), после грозы (запах озона), морозный воздух.

### **Несколько идей для зрения:**

- Смотрите на небо – на облака или звезды. Возьмите на прогулку бинокль, поищите созвездия или придумайте, на что похожи облака.
- Находите разные растения, ягоды, грибы, насекомых... Если около дома есть только парк или пара небольших клумб, можно стать экспертами по газонным растениям.
- Следите за сезонными изменениями листьев и травы: не только осенью, но и весной, когда нежно-салатовый постепенно сменяется ярко-

зеленым.

- Придумайте, как можно выйти под дождь или под снег, не испытывая сенсорной перегрузки, например, погуляйте на балконе, под козырьком подъезда или заранее подыщите подходящую беседку, автобусную остановку.
- Выйдите на улицу на рассвете или на закате – посмотрите, какого цвета может быть небо (далеко не только синим!), найдите отличия от дневного и от ночного вида.
- Чтобы снять стресс, полезно рассматривать природные формы – расходящиеся ветви, края и прожилки листьев, камушки, облака, волны или текущую воду. Природная красота достаточно «сложная» по сравнению с яркими и простыми формами, которые можно увидеть, например, в мультфильмах. Рассматривая природные объекты, мы заметно «переключаемся» с повторяющихся мыслей на внешний мир.

#### **Несколько идей для слуха:**

- Слушайте, как листья шумят на ветру или шуршат на земле.
- Слушайте птиц, пытайтесь найти их в кронах деревьев по звуку.
- Слушайте шум воды в бегущих ручьях, у реки, а в городе – у фонтана, водосточных труб или даже над ливневой канализацией

#### **Как помочь ребенку развивать навыки планирования на прогулке**

А что с планированием своих действий? Прогулка – отличный способ поставить перед ребенком новые задачи или даже организовать контролируемый риск. «Здоровый» риск – это пробы чего-то слегка более нового, сложного или «вызывающего» для возможностей ребенка. Разумно рискуя, ребенок знакомится с границами своих возможностей (на данный момент) и максимально задействует свои способности к праксису – от координации отдельных движений до продумывания плана преодоления препятствий.

У «здорового» риска есть свои критерии. Рассмотрим ситуацию, когда ребенок лезет на дерево. Это «здоровый риск», если:

- Ребенок может увидеть риск («Я берусь за ветку и смотрю на следующую»).
- Ребенок может понять риск («Похоже, следующая ветка слишком высоко для меня»).

- Ребенок может адекватно отреагировать на риск («Я пока не полезу дальше» / «Я покричу папе, чтобы он меня подстраховал»)

Если хотя бы один критерий не работает, ситуация не «рискованная», а опасная. Конечно, пока вы рядом, ничего страшного нет, ведь вы вмешаетесь. Но лучше ребенку такое не предлагать, чтобы потом неожиданно не обнаружить его в опасности уже по его собственной инициативе. С другой стороны, критерии «здорового» риска можно использовать как ступени для развития целенаправленного поведения: учить видеть риски, затем обсуждать их смысл и, наконец, придумать стратегии реагирования.

Конечно, не все так радужно. Дети с сенсорной гиперреактивностью могут быть не в восторге от «побочных эффектов» прогулок, таких как грязные руки, мокрые ботинки или яркое солнце. Проще заранее запастись сменной одеждой, темными очками или влажными салфетками. Будьте готовы сменить маршрут по желанию ребенка или иметь в запасе варианты ближайших мест, где будет тише, суше или прохладнее.



Вот и подошла к концу наша «Рабочая тетрадь». Первым делом хочется похвалить вас за то, что вы нашли время и возможность посмотреть, почитать, сделать упражнения. Похвалите себя тоже, пожалуйста! Даже если не удалось сделать все в полном объеме или так, как хочется. Все равно это шаги в сторону вашей цели.

Спасибо, что доверились нам на этом пути. Мы знаем, как трудно родителям найти время на любые дополнительные занятия и на себя. Мы надеемся, что упражнения и задания из этой тетради были полезны для вас, что они дали вам почву для размышлений, возможно, подтолкнули к каким-то открытиям или подсветили что-то важное.

Мы будем рады, если вы будете продолжать практиковать какие-то задания и упражнения. Мы желаем вам удачи и вдохновения, много сил и терпения на вашем непростом, но таком важном пути. Если у вас остаются какие-то вопросы, предложения или вам просто хочется дать нам обратную связь, вы можете написать на почту: [bl.otkazniki@otkazniki.ru](mailto:bl.otkazniki@otkazniki.ru)

