

Фонд  
ПОДДРЖКИ  
ДЕТЕЙ

КЛУБ  
К СЕРДЦУ



Методические материалы  
по результатам реализации проекта  
«Ключи к сердцу»

Уфа - 2014

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «СЕМЬЯ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «КЛЮЧИ К СЕРДЦУ»

Применение методов арт-терапии  
и системной семейной терапии  
в работе с приёмной семьёй

Уфа  
2014

ББК 88.5  
УДК 159.99  
М 54

*Данные методические материалы  
разработаны и изданы при финансовом участии  
Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации*

Издаётся по решению научно-методического совета  
муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения “Семья”»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Авторы-составители:  
*Крючкова О.Ю., Ахметова Э.Ф., Загретдинова А.Р.,  
Тагирова Р.Р., Шарафутдинова Л.Х., Карпова Е.Е.*

М 54     **Методические материалы по результатам реализации проекта  
«Ключи к сердцу»: применение методов арт-терапии и системной се-  
мейной терапии в работе с приёмной семьёй.** — Уфа: «Инеш», 2014. —  
140 с.

Данный сборник предназначен для специалистов, работающих с детьми-сиро-  
тами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

ББК 88.5  
УДК 159.99

© МБОУ ЦПМСС «Семья», 2014

## Содержание

<i>Введение</i> . . . . .	4
Проект «Ключи к сердцу» . . . . .	7
Программа коррекционно-развивающих занятий по эмоциональному развитию детей младшего школьного и подросткового возраста «Вошебный мир эмоций» . . . . .	10
Программа детско-родительского тренинга «Родители и дети: от конфликтов к согласию» . . . . .	22
Летняя профильная смена . . . . .	30
Выездной семинар для детей с родителями . . . . .	52
Фестиваль замещающих семей как форма работы с замещающей семьёй . . . . .	67
Методы арт-терапии в работе с приёмной семьёй . . . . .	69
Метафорические ассоциативные карты . . . . .	72
Куклотерапия . . . . .	80
Песочная терапия . . . . .	83
Сказкотерапия . . . . .	88
Методы системной семейной терапии в работе с приёмными семьями . . . . .	93
Книга жизни — технология формирования приемлемого образа прошлого . . . . .	102
<i>Приложения</i> . . . . .	113
<i>Список литературы</i> . . . . .	135

## **Введение**

В 2008 года начал свою работу Центр психолого-медико-социального сопровождения «Семья». Его открытие было обусловлено увеличением количества созданных в г. Уфе замещающих семей и необходимостью их профессионального комплексного психолого-педагогического и социально-правового сопровождения.

С момента своего создания центр активно развивался, появлялись новые направления работы, открывались новые службы и отделы.

В настоящее время структура Центра — это система взаимодействия различных служб с чётко определёнными функциями внутри учреждения, отработанная на практике и дающая оптимальный результат в работе с семьёй.

Сегодня центр работает по трём направлениям:

1. Комплексное сопровождение замещающей семьи, охватывающее все этапы функционирования замещающей семьи, начиная с обучения граждан, желающих принять ребёнка в свою семью, и заканчивая выпуском воспитанника из семьи.

2. Работа с кровной семьёй, подразумевающая как непосредственную помощь семье на ранней стадии неблагополучия, так и работу по возвращению детей, воспитывающихся в интернатных учреждениях, в кровные семьи.

3. Профилактика социальной дезадаптации выпускников интернатных учреждений, включающая в себя подготовку детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни и последующее их постинтернатное сопровождение.

В структуре центра действуют 7 отделов:

- отдел психологической помощи;
- отдел социальной помощи;
- отдел юридической помощи;

- отдел постинтернатного сопровождения;
- отдел по работе с кровными семьями;
- отдел по работе с территориями;
- информационно-аналитический отдел.

Независимо от формы семейного устройства каждая семья, которая принимает ребёнка, пережившего травму раннего отделения от матери, воспитывающегося в депривационных условиях, нуждается в хорошо отлаженной системе социальной и психологической помощи. Интеграция ребёнка-сироты из детского дома в замещающую семью порождает множество проблем. Для того чтобы свести объективные трудности этого процесса к минимуму, семье необходимо научно обоснованное, грамотное психологическое сопровождение, которое значительно облегчит и улучшит динамику взаимной адаптации ребёнка-сироты и приёмной семьи, повысит эффективность замещающей заботы. Поэтому основным направлением работы центра «Семья» было и остаётся — комплексное сопровождение замещающей семьи.

Комплексное сопровождение замещающей семьи — это система психолого-педагогических, социально-правовых мер, направленных на предотвращение семейного неблагополучия, преодоление трудностей воспитания в замещающей семье.

В настоящее время в г. Уфе 198 приёмных семей, в которых воспитывается 250 детей в возрасте от 2-х до 18 лет. Все они находятся на сопровождении специалистов центра «Семья». С каждой семьёй заключён договор о сотрудничестве, составлен индивидуальный план работы. Приёмные родители заинтересованы во взаимодействии со специалистами, все члены приёмных семей регулярно посещают центр, участвуют в тренингах, индивидуальных и групповых занятиях, обучающих семинарах, досуговых мероприятиях. Социальные педагоги посещают семьи, находящиеся на сопровождении, за каждым социальным педагогом закреплено 20–25 семей. Периодичность посещений зависит от уровня сопровождения семьи — базового, кризисного или экстренного.

Результаты комплексного сопровождения мы видим в положительной динамике эмоционального и познавательного развития детей, гармонизации внутрисемейных отношений, повышении психолого-педагогической компетентности родителей, укреплении социальных связей семьи, доверительном отношении семей к рекомендациям наших специалистов.

МБОУ ЦПМСС «Семья» — ведущее учреждение города и республики по методическому обеспечению работы с замещающими семьями. На его базе разрабатываются информационные и программно-методические материалы, проводятся городские и республиканские семинары, стажировки специалистов по защите детства регионов Российской Федерации.

Центр активно сотрудничает с Благотворительным фондом имени Владимира Львовича Засова (г. Уфа), Детским фондом «Виктория» (г. Москва), Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (г. Москва), Фондом поддержки и развития филантропии «КАФ» (г. Москва) и другими некоммерческими организациями и общественными фондами, регулярно принимает участие в конкурсах, проводимых данными организациями.

В 2013 году учреждение по итогам конкурсного отбора получило грант Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, на реализацию проекта «Ключи к сердцу».

## ПРОЕКТ «КЛЮЧИ К СЕРДЦУ»

Ежегодно в г. Уфе растёт количество детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, переданных на воспитание в замещающие семьи. У большинства этих детей имеются сложные психологические проблемы, с которыми замещающие родители самостоятельно справиться не могут.

Прежде всего это проблемы, связанные с многочисленными нарушениями привязанности, утратами, жестоким обращением и даже насилием над ребёнком. Оставаясь нерешёнными, данные проблемы актуализируют нарушенное поведение и являются наиболее частыми причинами отказов от детей и их возвратов в интернатные учреждения.

Возможные отказы от приёмных детей, как правило, связаны с серьёзными переживаниями замещающих родителей по поводу собственной некомпетентности и бессилия справиться с поведением ребёнка. Отсюда вытекает потребность и необходимость организации реабилитационной помощи детям-сиротам и специализированной подготовки замещающих родителей, способных успешно справляться с возникающими кризисными ситуациями.

Повысить эффективность данной работы и добиться положительных результатов за небольшой промежуток времени позволил реализованный на базе МБОУ ЦПМСС «Семья» проект «Ключи к сердцу».

Цель проекта: создание условий для успешной социально-психологической адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к условиям жизни в замещающих семьях.

### **Задачи проекта:**

- реабилитация детей-сирот, пострадавших от насилия и жестокого обращения, воспитывающихся в замещающих семьях;
- активизация индивидуальных внутренних ресурсов детей-сирот, замещающих родителей и ресурсов семьи в целом;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности замещающих родителей;



- предупреждение возникновения кризисных ситуаций и профилактика вторичных отказов от детей в замещающих семьях;
- обучение специалистов, осуществляющих сопровождение детей-сирот, воспитывающихся в замещающих семьях;
- привлечение добровольцев к работе с детьми-сиротами и их замещающими родителями.

В целевую группу проекта вошли 50 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в приёмных семьях г. Уфы, находящиеся на кризисном уровне сопровождения, в возрасте от 7 до 15 лет. Все дети, отобранные для участия в проекте, имеют серьёзные психологические проблемы, связанные с утратой близких, насилием, жестоким обращением. Несколько из них являются свидетелями насильственной смерти своих родителей.

Инновационный характер проекта заключался в апробации специалистами МБОУ ЦПМССС «Семья» технологий семейного системного и арт-терапевтического подходов в работе с детьми, воспитывающимися в замещающих семьях, и их родителями. Опыт использования и интеграции данных технологий мало представлен в психологической литературе, данный подход к работе с замещающими семьями слабо разработан как на научно-теоретическом, так и на практическом уровнях.

Новизна данных методик и технологий для центра «Семья» определялась тем, что ранее они использовались только фрагментарно в работе с семьями по гармонизации детско-родительских отношений. Их положительный эффект послужил основой решения для системного и комплексного внедрения методов арт-терапии и системной семейной терапии в полном объёме при реабилитации детей-сирот, воспитывающихся в замещающих семьях.

В рамках реализации проекта проведены мероприятия по внедрению инновационных методик и технологий, позволивших решить широкий спектр задач:

- индивидуальные консультации с детьми-сиротами и их приёмными родителями, в том числе с использованием метафорических ассоциативных карт, «Книги жизни»;
- групповые коррекционные занятия с детьми-сиротами, направленные на стабилизацию эмоционального состояния и создание приемлемого образа прошлого у детей, по программе «Волшебный мир эмоций»;

- детско-родительские тренинги, направленные на формирование конструктивных взаимоотношений в семье, по программе «Родители и дети: от конфликтов к согласию»;
- летняя профильная смена, организованная для детей целевой группы на базе загородного детского оздоровительного лагеря «Звёздочка». Для данной смены была разработана психотерапевтическая развивающая программа, участие в которой способствует решению существующих индивидуальных проблем, позитивной социализации и интеграции в семью детей и подростков с «проблемным» поведением;
- выездной семинар для детей и родителей, предполагающий погружение семьи в мир единого психологического пространства, создаваемого с целью выработки у членов семей-участников умений и навыков, необходимых для выработки конструктивных и гармоничных отношений в своих семьях;
- фестиваль замещающих семей, направленный на повышение авторитета замещающей семьи в обществе, распространение положительного опыта семейных отношений в замещающей семье, укрепление традиций совместного творчества детей и родителей.

# ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ»

Специалистами МБОУ ЦПМСС «Семья» в рамках реализации проекта «Ключи к сердцу» разработана программа коррекционно-развивающих занятий «Волшебный мир эмоций» для психокоррекционной работы с детьми (7–15 лет), находящимися в кризисном состоянии после травматического события (потеря значимого взрослого, экстремальные ситуации, угроза жизни для самого себя и значимого близкого, психологические и физические травмы, жизнеустройство в замещающую семью и другие психогенные ситуации).

Наиболее оптимальными методами реабилитации детей-сирот являются методы арт-терапии (в различных её видах). На первом занятии при опросе травмированных детей, подростков нередко наблюдается молчание, отсутствие реакций, оцепенение и отчуждённость. Некоторые авторы сходятся во мнении, что такое критическое состояние, порождённое травмой, требует косвенного, но в то же время сфокусированного вмешательства, для того чтобы преодолеть неспособность говорить о том, что произошло. Арт-терапия даёт возможность косвенного вмешательства, в то время как руководство психолога процессом позволяет сфокусироваться на травме.

Рисование, игры-драматизации, сказки для детей, подвергшихся травме, являются способом преодоления их страха, возникшего вследствие получения травмы. Арт-терапевтические методы предоставляют им возможность говорить о своей травме, не чувствуя угрозу. К тому же рисование, рассказы и другая психомоторная деятельность являются безопасными способами общения для детей, поскольку они не всё могут выразить словами.

**Цель:** Психокоррекция эмоционально-личностной сферы ребёнка, находящегося в кризисной ситуации после травматического события.

**Задачи:**

- Изменение смысла травматических переживаний, связанных с пережитым насилием, с утратой кровной семьи.

- Создание приемлемого образа прошлого через проработку и проживание жизненного опыта.
- Снятие чувства вины.
- Формирование представления детей об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать.
- Обогащение словарного запаса детей, знакомство со словами, обозначающими различные эмоциональные состояния.
- Развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние.
- Совершенствование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимикой) — средствами человеческого общения.
- Обучение детей приёмам эффективного общения, формам социально-приемлемого поведения.

**Категория участников:** дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, 7–15 лет, воспитывающиеся в замещающих семьях.

**Количество участников в группе:** 10 человек.

В основе программы «Волшебный мир эмоций» лежат разработки авторов: Крюковой С.В., Слободяник Н.П., Ганичевой И.В., Ключевой Н.В., Касаткиной Ю.В., Чистяковой М.И., Анн Л.Ф., Емельяновой Е.В., Кунигель Т.В., Кряжевой Н.Л., Стил У. и Кордас П. Дж., Шеппард К.

Программа включает в себя 7 коррекционно-развивающих занятий, методически составленных по схеме И.О. Карелиной.

**Структура занятий** была разработана с учётом возрастных особенностей детей. Каждое коррекционно-развивающее занятие, независимо от этапа осуществления коррекционно-развивающей программы и конкретного содержания, включает три части.

*1. Вводная часть (5 минут).*

Цель вводной части — позитивный настрой и установление эмоционального контакта между всеми участниками. Основные процедуры работы: приветствия, игры с именами, психогимнастика, разминки.

*2. Основная часть (25 минут).*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Эмоциональные этюды, беседы, арт-терапия, подвижные игры, сюжетные, ролевые игры и игры в психологической песочнице, упражнения, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сферы ребёнка.

*3. Заключительная часть (10–15 минут).*

Основная цель этой части — закрепление положительных эмоций и положительного опыта работы в группе, знакомство с навыками релаксации и саморегуляции, повышение личностной самооценки, обсуждение ситуаций, вызывающих разнообразные чувства. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

Приведённая схема не является жёстко обязательной и в соответствии с содержательной и целевой направленностью занятия может изменяться.

#### **Методы проведения:**

— арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, элементы танцевальной терапии, творческое рассказывание);

— методы модификации поведения (кукольная драматизация, поведенческий тренинг, элементы психодрамы);

— психогимнастика;

— сказкотерапия;

— песочная терапия;

— техники и приёмы саморегуляции;

— метод направленного воображения.

Выбор конкретных методов определяется в соответствии с задачами, поставленными в программе. Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме.

**Формы работы:** индивидуальные, групповые.

Поскольку программа предполагает работу с детьми, испытывающими эмоциональное напряжение, то ведущий должен постоянно следить за тем, чтобы участники занятия были включены в работу, не уставали, не отвлекались. Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

— упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);

— психогимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);

— двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия в зависимости от ситуации.

**Материальное обеспечение:** зал, стулья по количеству участников группового занятия, половое ковровое покрытие, доска магнитная, ящик с песком, аудио- и видеотехника, диски с релаксационной музыкой, мягкая игрушка, лучше такая, которая надевается на руку, пиктограммы эмоций, фотографии людей, изображающих различные эмоциональные состояния. Ватманы, белая бумага А3, А4, ручки, восковые карандаши, цветные карандаши, простые карандаши, краски, кисти, фломастеры, воздушные шары, стаканчики-непроливайки, бейджи, зажимы для бумаги, маркеры перманентные, скотч, степлер, ножницы, пластилин, доски для лепки, клеёнка на каждого участника для работы с красками, картонные тарелки и два конверта размером А4, широкие ленточки, жидкость для мыльных пузырей, ящик с песком для песочной терапии и маленькие фигурки, маленькое небьющееся зеркальце, папка с кольцами для хранения рисунков детей.

**Основные правила групповых занятий:**

- говорит только один человек;
- когда кто-то говорит, остальные тихо слушают;
- в группе можно плакать, расстраиваться или сердиться и разговаривать о том, что произошло, потому что это поможет тебе почувствовать себя лучше;
- мы должны уважать работу друг друга: нельзя разрисовывать, разрывать или трогать работу другого человека;
- всё, что мы делаем в группе — это секрет. Это значит, что мы не рассказываем друг про друга детям, не участвующим в программе. Это значит, что я не расскажу никому ничего про тебя, если только не почувствую, что тебе грозит опасность или тебе нужна помощь.

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

№	Темы занятий	Продолжит.
1	Начало	45 мин.
2	Вот если бы всё было не так...	45 мин.
3	Я не могу это вынести!	45 мин.
4	Мне плохо! Волшебная чашка	45 мин.

5	Как делать выбор? Когда трудно сказать «Нет»	45 мин.
6	Азбука перемен	45 мин.
7	Кто хозяин в песочнице? Разноцветные камешки	45 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **Занятие 1. Начало.**

Знакомство. Создание в группе доверительной обстановки, позволяющей детям проявлять свои чувства и говорить о них. Ознакомление детей с понятием «настроение», развитие у детей умения управлять своим настроением. Знакомство детей с представлением о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением. Помочь ребёнку понять, что он не единственный, кто испытывает страх. Дать ребёнку понять, что говорить о том, что произошло, это нормально. Рассказать ребёнку, что есть взрослые, которые поддержат его, помогут и поймут его переживания. Развитие способности детей к рефлексии. Отработка навыков работы в группе.

### **Занятие 2. Вот если бы всё было не так...**

Обучение детей различению эмоциональных ощущений, определению их характера (хорошо, радостно, неприятно); ознакомление их с разными способами выражения эмоций; тренировка умения выражать эмоции в мимике. Обучение детей способам управления своим настроением. Обучение поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно. Ознакомление детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

### **Занятие 3. Я не могу это вынести!**

Закрепление умения менять отношение к трудной ситуации, находить правильный выход из трудной ситуации, самостоятельно оценивать действительно справился или нет. Помочь ребёнку распознавать чувства грусти, страха, беспокойства, злости, научиться выражать свои чувства, чтобы с ними было легче справиться. Помочь ребёнку осознать, что эти чувства являются частью той боли, которую он испытывает в результате травмы. Помочь ребёнку осознать, что он может заменить свою боль на надежду (переход от роли жертвы к роли выжившего). Формирование представления о связи между мыслями и поведением.

### **Занятие 4. Мне плохо! Волшебная чашка.**

Закрепление навыков работы с «позитивными мыслями»; закрепление представления о том, что мысли могут управлять нашими

поступками. Обучение способам саморегуляции. Ознакомление детей с положительными эмоциями. Осознание понятия «надежда». Помочь ребёнку почувствовать себя в безопасности, узнать, что чувство страха естественно. Показать ребёнку, что нужно делать, чтобы меньше ощущать страх, определить, кому из взрослых он может доверять. Применение навыков саморегуляции на практике. Развитие навыков позитивного социального поведения.

#### **Занятие 5. Как делать выбор? Когда трудно сказать «Нет».**

Ознакомление детей с понятиями «выбор», «ответственность за свой выбор». Обучение детей прогнозированию ситуации. Подведение детей к необходимости задумываться о последствиях того или иного выбора. Понять/узнать, что такое беспокойство, выразить беспокойство в какой-нибудь форме и освободиться от плохих воспоминаний. Помочь ребёнку стать смелым и повысить его самооценку. Научить ребёнка радоваться жизни, даже когда его что-то беспокоит. Отработка навыка говорить «нет», когда это необходимо. Осознание ответственности за свой выбор. Закрепление умения делать выбор и умения добиваться успеха. Обучение детей правилам осуществления выбора, анализа своих поступков и поступков других людей. Развитие навыков позитивного социального поведения.

#### **Занятие 6. Азбука перемен.**

Понять, что означает злость, понять, что это естественно злиться на человека или вещь, которые являются причиной случившегося. Определить, что может сделать ребёнок, чтобы помочь самому себе, когда он злится. Познакомиться с различными способами выражения злости. Объяснить ребёнку, что он невиновен в том, что произошло, что смерть — это уход навсегда, что он может хотеть, чтобы человек вернулся, что он неплохой человек.

#### **Занятие 7. Кто хозяин в песочнице? Разноцветные камешки.**

Ознакомление детей с представлением о саморегуляции в критических ситуациях. Тренировка умения останавливаться, регулирование своего агрессивного поведения, т. е. брать тайм-аут. Развитие коммуникативных навыков. Знакомство с представлением о том, как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно. Обучение детей анализу ситуаций, развитие способности проявлять свои эмоции в поведении (мимике, пантомимике, жестах, интонациях). Ознакомление с представлением об индивидуальности, неповторимости каждого. Диагностика самооценки. Развитие положительной самооценки. Научить ребёнка говорить о своих чувствах



открыто, признать тот факт, что ребёнок является пережившим трагедию и выжившим. Выявить способы, каким образом ребёнок может сам себе помочь, помочь ребёнку попроситься. Уделить большое внимание прогрессу ребёнка в программе.

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12–15 ЛЕТ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Темы занятий	Продолжит.
1	Здравствуйте, это Я – подросток! Эмоции и чувства	60 мин.
2	Цветные звуки моего тела	60 мин.
3	Мои проблемы, мои внутренние друзья и мои внутренние враги	60 мин.
4	Умение сказать «Нет»	60 мин.
5	Груз привычек	60 мин.
6	Азбука перемен	60 мин.
7	Место личной силы. Дом моей души	60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### **Занятие 1. Здравствуйте, это Я – подросток! Эмоции и чувства.**

Знакомство. Создание в группе доверительной обстановки, позволяющей детям проявлять свои чувства и говорить о них. Помочь детям понять, что он не единственный, кто испытывает страх. Дать детям понять, что говорить о том, что произошло, это нормально. Рассказать детям, что есть взрослые, которые поддержат их, помогут и поймут их переживания. Формирование позитивного самовосприятия, развитие коммуникативных навыков, содействие творческому самовыражению, обучение элементам релаксации и визуализации, формирование элементарных представлений об образе «Я», формирование адекватной самооценки. Информирование о структуре эмоциональных переживаний. Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Отработка навыков выражения своего эмоционального состояния и понимание его.

#### **Занятие 2. Цветные звуки моего тела.**

Обучение осознанию реакций своего тела и общего состояния, способам выражать своё состояние.

### **Занятие 3. Мои проблемы, мои внутренние друзья и мои внутренние враги.**

Осознание своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств. Обучение распознаванию своих проблем и нахождению способов их решения, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению. Усвоение навыков определения эмоционального состояния других людей. Помочь ребёнку распознавать чувства грусти, страха, беспокойства, злости. Научиться выражать свои чувства, чтобы с ними было легче справиться. Помочь ребёнку осознать, что эти чувства являются частью той боли, которую он испытывает в результате травмы. Помочь ребёнку осознать, что он может заменить свою боль на надежду (переход от роли жертвы к роли выжившего). Отработка навыков умения владеть своими эмоциями.

#### **Занятие 4. Умение сказать «Нет».**

Обучение моделям ассертивного отказа, методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию, обучение выражению в дискуссии. Осознание понятия «надежда». Помочь ребёнку почувствовать себя в безопасности, узнать, что чувство страха естественно. Показать ребёнку, что нужно делать, чтобы меньше ощущать страх, определить, кому из взрослых он может доверять.

#### **Занятие 5. Груз привычек.**

Понять/узнать, что такое беспокойство, выразить беспокойство в какой-нибудь форме и освободиться от плохих воспоминаний. Помочь ребёнку стать смелым и повысить его самооценку. Научить ребёнка радоваться жизни, даже когда его что-то беспокоит. Позитивное подкрепление желательного поведения, адекватное реагирование на нежелательное поведение. Обучение навыку высказывания своей точки зрения, не вызывая защитной реакции со стороны другого человека, применение Я-сообщений. Обсуждение способов избавления от вредных привычек.

#### **Занятие 6. Азбука перемен.**

Понять, что означает злость, понять, что это естественно злиться на человека или вещь, которые являются причиной случившегося. Определить, что может сделать ребёнок, чтобы помочь самому себе, когда он злится. Познакомиться с различными способами выражения злости. Объяснить ребёнку, что он невиновен в том, что произошло, что смерть — это уход навсегда, что он может хотеть, чтобы человек вернулся, что он неплохой человек. Закрепление представлений о самих себе, анализ и обобщение опыта изменений; обогащение со-

знания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Помощь участникам в обретении веры в свои силы.

### **Занятие 7. Место личной силы. Дом моей души.**

Обучение приёмам снятия стрессового напряжения, приёмам эмоционального сдерживания. «Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта. Обучение перспективному видению себя и своей жизни. Определение личностных ценностей, формирование способности понимать невербальное поведение, актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в себе. Научить ребёнка говорить о своих чувствах открыто. Признать тот факт, что ребёнок является пережившим трагедию и выжившим. Выявить способы, каким образом ребёнок может сам себе помочь, помочь ребёнку попрощаться. Уделить большое внимание прогрессу ребёнка в программе. Получение обратной связи.

## **ПРИМЕР КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ «НАЧАЛО»**

**Цель занятия:** создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них.

### **Задачи:**

- познакомить детей с понятием «настроение»;
- ввести наглядные образы, символизирующие разное настроение;
- дать детям понять, что говорить о том, что произошло, это нормально;
- рассказать детям, что есть взрослые, которые поддержат его, помогут и поймут его переживания.

**Материалы:** восковые карандаши, цветные карандаши, фломастеры, бумага А4, три стакана с водой, блёстки, кусок глины, плакат «Три настроения», тексты рассказов «Памси грустит» (автор Крюков С.В.), «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» (автор Слободяник Н.П.), «Смелый Барс» (автор Каролина Шеппард).

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### **1. Знакомство.**

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школь-

ников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, обидно и т. д. Затем ребята знакомятся с игровыми персонажами — Смелым Барсом и дракончиком Памси.

Ведущий объясняет, что Смелый Барс и Памси будут вместе с ними учиться справляться с трудностями.

Упражнение «Назови себя». Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, может что-то рассказать о себе).

**2. Введение правил работы в группе** (основные правила групповых занятий см. на стр. 13).

### *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*

#### **3. Упражнение «Умею ли я оказывать внимание другим».**

Участники образуют 2 круга: партнёр внутреннего круга оказывает положительный знак внимания человеку, стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения, установках... Внешний отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но, кроме того, я ещё умею хорошо...» Затем меняются ролями.

#### **4. Работа с текстом.**

Ведущий читает детям начало рассказа «Памси грустит».

Примерные вопросы для обсуждения рассказа:

— бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси, когда;

- что вы чувствовали при этом;
- о чём думали;
- как вы выходили из грустного состояния;
- нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение;
- что нужно делать, чтобы оно прошло?

#### **5. Учим правило.**

Ведущий открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем. Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например:

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| — я плохой;       | — я исправлюсь;     |
| — я не умею;      | — у меня получится; |
| — я не справился; | — я научусь;        |
| — меня обидели;   | — всё будет хорошо; |

— я боюсь.

— я не буду бояться.

### **6. Работа с текстом.**

Ведущий читает детям рассказ о Смелом Барсе, поясняя, что такое травма и что, возможно, у него возникали такие же реакции, как у Смелого Барса.

После чтения рассказа ведущий задаёт вопрос детям, что, по их мнению, произошло со Смелым Барсом?

### **7. Рисование.**

Ведущий просит детей нарисовать то, что, по их мнению, произошло со Смелым Барсом. Обсуждение получившихся рисунков.

## *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

### **8. Рефлексия.**

Обсудите с детьми следующее:

— с нами происходит не только плохое, но и хорошее, правда?

— вы такие же храбрые, как Барс.

— даже если происходит что-то плохое, нам же не всегда плохо?

Необходимо помнить, что, несмотря на то что могло произойти что-то плохое, с вами будет происходить и что-то хорошее. Несмотря на то что произошло, мы же можем с вами всё равно проводить время, правда? Давайте так и сделаем.

## *КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО*

Представляя Памси (это может быть также и любой другой персонаж), следует немного рассказать о нём. Ему 7 лет — столько же, сколько и детям. Он уже многое знает, умеет считать, знает буквы и т. д. Но он ещё не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.

Желательно, чтобы ведущий дал возможность пообщаться с игрушкой каждому ребёнку (потрогать её, поздороваться с ней). Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

При работе с рассказом «Смелый Барс» детям, возможно, потребуются перерывы во время чтения рассказа. Одни дети сначала захотят поговорить о том, что произошло с Барсом, а потом о том, что произошло с ними; другие, возможно, будут готовы говорить о себе сразу. К каждому ребёнку требуется свой подход.

При обсуждении рисунков обратите внимание на то, что чувство безопасности необходимо для того, чтобы помочь ребёнку достичь

состояния, когда он сможет рассказать про свой страх, возникший после случившегося. Рассказы помогают ребёнку выразить свои страхи и чувства, что в свою очередь позволяет вновь обрести чувство контроля над своей травмой.

Скорее всего, ребёнок начнёт переносить свои собственные переживания на то, что, по его мнению, произошло с Барсом. Так как это только первое занятие, не следует задавать прямые вопросы типа: «Что с тобой случилось?». Такое отношение помогает создать «безопасную обстановку» на первом занятии, чтобы на последующих занятиях ребёнок мог прямо и открыто рассказывать о том, что с ним произошло.

## **ПРОГРАММА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ТРЕНИНГА «РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ОТ КОНФЛИКТОВ К СОГЛАСИЮ»**

Семейные системы находятся в постоянной динамике — «притираются» друг к другу все члены вновь созданной семьи; дети растут, изменяются задачи развития семейной системы, её потребности. Но одновременно с этим меняется и сам жизненный цикл приёмной семьи, в котором отражаются её потребности и её собственная динамика. Это означает, что психологическая работа, направленная на формирование понимания родителей не только собственных кризисных жизненных моментов, но и понимания, доверия и привязанности между ними и приёмными детьми, необходима для всех семей и на любом этапе их жизнедеятельности. Это является профилактикой вторичных «отказов» от детей.

Особое внимание специалистами МБОУ ЦПМСС «Семья» уделяется семьям, находящимся на кризисном этапе своего развития. В этом случае приёмным родителям необходимо разобраться в себе, собственных эмоциях, причинах конфликтных и напряжённых ситуаций, моделях и стратегиях поведения.

Сделать это самостоятельно в консультативном режиме родителям и детям сложно. Индивидуальное консультирование так же сужает подбор методов работы с семьёй для психолога, занимающегося сопровождением.

В связи с этим была разработана программа детско-родительского тренинга по стабилизации внутрисемейных отношений «Родители и дети: от конфликтов к согласию».

В основе программы лежат разработки авторов: Ослон В.Н., Лютовой Е.К., Мониной Т.Б., Малкиной-Пых И.Г., Кипнис М., Кривцовой С.В., Прихожан А.М.

Программа включает в себя 7 занятий, методически составленных по схеме Карелиной И.О., занятия проводятся с частотой 1–2 раза в неделю.

Структура тренинга была разработана с учётом возрастных особенностей детей. Каждое занятие независимо от этапа реализации

программы и конкретного содержания включает три части: вводную, основную и заключительную.

Приведённая схема не является жёстко обязательной и в соответствии с содержательной и целевой направленностью занятия может изменяться.

Группа состоит из 10 человек, как правило в неё входят дети близкого возраста; наиболее целесообразны следующие возрастные границы: 7–11 лет, 12–15 лет. Вместе с ребёнком занятия посещает кто-то из родителей (можно по очереди). В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем.

Занятия проводятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие психологические методы: ритуалы приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений, техники арт-терапии (рисуночная терапия, творческое рассказывание), психогимнастика, техники и приёмы саморегуляции, метод направленного воображения.

Данные методы являются хорошим средством творческого самовыражения, формирования навыков позитивного взаимодействия членов семьи друг с другом, снятия психологического напряжения и ослабления работы защитных психологических механизмов, саморегуляции.

**Формы работы:** индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые.

**Цель программы:** гармонизация детско-родительских отношений для успешной психологической адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, стабилизация внутрисемейных отношений в замещающей семье, создание условий для эмоционального принятия приёмными родителями и детьми друг друга.

**Задачи программы:**

- предупредить возникновение кризисных ситуаций в приёмных семьях между родителями и детьми;
- создать условия для конструктивного диалога между ребёнком и родителем, предоставить возможности раскрытия личности каждого участника, проявления себя, своих чувств, эмоций и мыслей;
- способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей;



- совершенствовать навыки конструктивного взаимодействия, обучить участников группы социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях и умению корректировать своё поведение;
- способствовать повышению самооценки детей, активизировать их внутренние ресурсы, приобретение ими чувства собственной значимости;
- предоставить детям и родителям возможность улучшить внутрисемейные отношения в целом;
- способствовать формированию понимания, доверия и привязанности между детьми и родителями, повысить уровень психолого-педагогической компетентности родителей.

**Ожидаемые результаты:**

- стабилизация эмоционального состояния;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- развитие навыков налаживания партнёрских взаимоотношений между детьми и родителями, разрешения конфликтных отношений;
- углубление понимания особенностей восприятия, эмоциональных переживаний и мотивации поведения взрослого и ребёнка;
- стабилизация детско-родительских отношений;
- эмоциональное принятие приёмными родителями и детьми друг друга;
- мотивация на дальнейшее совершенствование своих внутрисемейных отношений.

**Категория участников:** дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, 7–15 лет, воспитывающиеся в замещающих семьях, замещающие родители, кровные дети.

**Количество участников в группе:** 10 человек.

**Материальное обеспечение:** зал, стулья по количеству участников группового занятия, напольное ковровое покрытие, доска магнитная, ящик с песком, аудио- и видеотехника, диски с релаксационной музыкой, мягкая игрушка.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕНИНГА**

№	Темы занятий	Продолжит.
1	Семь и я = СЕМЬЯ (знакомство)	60 мин.
2	Учимся понимать друг друга	60 мин.

3	Личное пространство	60 мин.
4	Семейные узы	60 мин.
5	Наша дружная семья	60 мин.
6	Учимся решать сложные ситуации	60 мин.
7	Что нас делает семьёй (заключительное)	60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

#### **Занятие 1. Семь и я = СЕМЬЯ (знакомство).**

Знакомство участников группы между собой. Создание в группе доверительной обстановки, позволяющей участникам проявлять себя и свои чувства.

Формирование позитивного самовосприятия; развитие коммуникативных навыков. Содействие творческому самовыражению. Обучение элементам релаксации и визуализации.

#### **Занятие 2. Учимся понимать друг друга.**

Установление эмоционального контакта и границ личности. Формирование коммуникативных навыков. Описание родителей «глазами» детей, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества детей и родителей.

#### **Занятие 3. Личное пространство.**

Осознание собственных телесных границ и границ другого. Побудить участников к анализу собственного отношения к различным проблемам.

#### **Занятие 4. Семейные узы.**

Создание целостного, позитивного, телесного и когнитивного образа приёмной семьи у детей и родителей. Работа по сплочению членов семьи. Создание ситуаций взаимодействия и партнёрских отношений между детьми и родителями.

#### **Занятие 5. Наша дружная семья.**

Стимулирование родителей и детей к совершенствованию своих взаимоотношений. Создание условий для отработки навыков конструктивного взаимодействия.

#### **Занятие 6. Учимся решать сложные ситуации.**

Обучение участников способам эффективной коммуникации для разрешения проблем. Предоставление возможности решения реально существующих конфликтных ситуаций. Обеспечение эмоциональной поддержки. Содействие интеграции приёмного ребёнка и родителей в единое целое.

### **Занятие 7. Что нас делает семьёй (заключительное).**

Формирование идентичности приёмного ребёнка с замещающей семьёй. Создание условий для совместного взаимодействия родителя и ребёнка. Содействие сближению позиций и взглядов детей и родителей. Стимулирование участников к совершенствованию своих взаимоотношений в семье.

Получение обратной связи.

#### **ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ 1. «СЕМЬ И Я = СЕМЬЯ (ЗНАКОМСТВО)»**

**Цель:** Знакомство участников друг с другом. Развитие навыков взаимодействия между членами группы, умения почувствовать друг друга, осознание своих индивидуальных качеств.

**Материалы:** мягкий мячик, фломастеры, карандаши, блокноты, маркеры для флипчарта, листы А4, кисти и краски.

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

##### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

##### **1. Упражнение на знакомство. «Таня — талантливая».**

Все участники игры садятся (или встают) в круг, ведущий передаёт мячик по кругу, участник, получивший мяч, называет своё имя и на первую букву имени придумывает своё положительное качество (например, Александр — аккуратный, Татьяна — тёплая и т. д.)

##### **2. Игра «Поздороваемся».**

После образования пар ведущий предлагает поздороваться необычными способами: локтями, носами, коленями и т. д.

##### **3. Игра «Броуновское движение».**

Игра проводится без слов. Задача каждого участника — свободно двигаться в определённом пространстве, как атомы в молекуле. По сигналу ведущего участники (атомы) собираются в группы (молекулы) по заданному ведущим числу (2, 3, 4, 5).

##### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **4. Вступление ведущего.**

Сегодняшнее наше занятие посвящено Семье. Оно так и называется «Семь и я = Семья». Я уверена, что наше занятие будет полезным не только детям, но и взрослым. Для начала давайте с вами разберём, что же мы понимаем под словом Семья?

*Семья — это то, что мы делим на всех,  
 Всем понемножку: и слёзы и смех,  
 Взлёт и падение, радость, печаль,  
 Дружбу и ссоры, молчанья печать,  
 Семья — это то, что с тобою всегда.  
 Пусть мчатся секунды, недели, года,  
 Но стены родные, отчий твой дом —  
 Сердце навеки останется в нём!*

Семья — самое главное в жизни для каждого из нас. Семья — это близкие и родные люди, живущие вместе. Если нам плохо, трудно, если случилось несчастье — кто нас выслушает, поможет, успокоит, даст совет и защитит? Конечно же, родные. Самые близкие и дорогие люди, наша опора на всю жизнь. Недаром в народе говорится: «Семья — печка: как холодно, все к ней собираются».

В слове «семья» много поучительных загадок и открытий. Это слово можно разделить на «семь» и «я», т. е. семеро таких же, как я. И, действительно, в семье все чем-то похожи друг на друга: лицом, взглядом, голосом, мимикой, жестами. Само по себе число «7» особенное — оно неделимое. Потому оно говорит нам, что семья — единое целое. (Карточки со словами «семь» и «я»).

Есть ещё одна тайна у этого слова. Оно происходит от слова «семя». Как вы думаете, почему? Действительно, вновь родившаяся семья похожа на семечко, из которого вырастают новые представители человечества, как из зерна колосья. Зерно выращивают с любовью и заботой, и в семье необходимы согласие и забота друг о друге.

### **5. Упражнение на сплочение членов семьи «Герб семьи».**

*Ведущий:* С давних пор люди составляют гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу. В этом гербе имели отражение: имя, символ, личная сила, сильная черта характера, внешняя сила (что или кто поддерживает извне), подвиг (ситуации, в которых члены семьи были «на высоте»), мечта. Нарисуйте герб своей семьи.

В рисовании герба необходимо принять участие всем членам семьи, которые присутствуют на занятии.

### **6. Упражнение на развитие интереса к истории и традициям в своих семьях «Традиции нашей семьи».**

*Ведущий:* Запишите традиции семьи, в которой выросли вы и ребёнок, и те, которые бы хотели иметь в своей нынешней семье.

После выполнения задания необходимо обменяться мнениями по поводу восприятия выполненного упражнения.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

#### **7. Игра «Отзеркаливание».**

*Ведущий:* Выполните четыре несложных задания, точнее, симулируйте их выполнение. Задания следующие:

- пришиваем пуговицу;
- собираемся в дорогу;
- печём пирог;
- выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причём партнёры встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, то есть будет копировать все движения своего партнёра.

Затем партнёры поменяются ролями.

#### **8. Упражнение «Воздушный шарик».**

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

*Ведущий:* Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и лёгким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, неспеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом — задувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

Обсуждение: участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

#### **9. Рефлексия.**

Вопросы к занятию:

- Какие упражнения вызвали у вас затруднения и почему?
- Какие чувства вы испытали, проделывая данные задания?

### **КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО**

Детско-родительская терапия выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между приёмными родителями и ребёнком. В

процессе занятий приёмные родители становятся более сензитивными к детям и начинают относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребёнок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

На занятиях много игр. Известно, что существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Человек знает, что играет, и в то же время ведёт и чувствует себя также, как в ответственных условиях реальной действительности. Поэтому игра служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Приёмные родители проводят время вместе с ребёнком, играют с ним, тем самым находясь на территории его интересов. Игры увлекательны и необычны, да и кто же откажется от такого «несерьёзного» занятия.

Работа в группе, подчинение и взрослых и детей единым правилам игры дают возможность ребёнку почувствовать свою значимость, а родителю — сойти с позиции всегда правильного и недостижимого, побыть в роли ребёнка.

## ЛЕТНЯЯ ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНА

Выездные тренинги — это эффективные и интересные программы, сочетающие в себе активный отдых детей и психологическую коррекцию. В отличие от других программ коррекции, предполагающих, что ребёнок посещает занятия 1–2 раза в неделю в удобное для него время без отрыва от семьи, с которой часто связаны проблемы ребёнка, программы выездных семинаров проводятся принципиально на другой основе. Во-первых — это всегда смена обстановки. Во-вторых, семинар проводится в режиме так называемого «погружения» в проблематику, предполагает интенсивную психологическую работу, общение и обмен мнениями как с ведущими семинара, так и с другими детьми, у которых схожие жизненные ситуации. В-третьих, программа семинара предусматривает не только занятия с психологом, но и досуговую деятельность, творческие мастерские, в которых социальные педагоги и волонтеры помогают детям достигнуть эмоционального умиротворения через творчество. В-четвёртых, выездная форма проведения коррекции максимально удобна тем, что специалисты (психологи и социальные педагоги) постоянно находятся рядом с детьми, могут отследить эмоциональное состояние детей после проведённой коррекционной работы и в случае возникновения ярких эмоциональных всплесков незамедлительно оказать им помощь, что невозможно в тех условиях, когда ребёнок находится дома и посещает занятия 1–2 раза в неделю.

Исходя из вышеперечисленных достоинств выездных семинаров, специалистами МБОУ ЦПМСС «Семья» была разработана программа летней профильной смены.

Программа летней профильной смены, реализуемая в рамках проекта «Ключи к сердцу», является психотерапевтической развивающей программой, участие в которой способствует решению существующих индивидуальных проблем, позитивной социализации и интеграции детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающую семью.

Программа включает в себя блок психологических занятий, досуговые и развлекательные мероприятия. Занятия с психологом осуществляются по специально разработанной программе «В гармонии с собой и миром». Все досуговые и развлекательные мероприятия смены имеют творческую и развивающую направленность.

**Цель:** повышение социально-психологической адаптивности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Задачи:**

- стабилизация эмоционального состояния и снижение уровня тревожности детей;
- повышение уровня самооценки, расширение границ собственного опыта детей;
- обучение методам саморегуляции;
- формирование навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов.

**Категория участников:** дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, 7–15 лет, воспитывающиеся в замещающих семьях.

**Количество участников:** 50 детей.

**Продолжительность летней профильной смены:** 10 дней.

**Место проведения:** загородный детский оздоровительный лагерь «Звёздочка».

### ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНЕЙ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

Время	Мероприятие	Ответственные
ДЕНЬ 1		
09.00	Отъезд из Уфы	Заместитель директора МБОУ ЦПМСС «Семья»
10.30–11.30	Заезд и расселение детей в лагере	Заместитель директора, социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
11.30–13.00	Игры на командообразование	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»



<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Презентация мастерских: – кукольная мастерская, – арт-клуб, – театральная студия, – бисероплетение, – изготовление поделок из природного материала, – выжигание, – лепка из солёного теста	Добровольцы
18.00–19.00	Визитка от вожатых	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Вечер знакомств 2. Аукцион идей	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 2</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – кукольная мастерская, – арт-клуб, – бисероплетение	Добровольцы

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
18.00–19.00	Стартинейджер	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Конкурс «Дуэт» 2. Танцевальный марафон	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 3</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: — театральная студия, — изготовление поделок из природного материала, — выжигание, — лепка из солёного теста	Добровольцы
18.00–19.00	Конкурс рисунков на асфальте «Зелёный мир»	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. «Битва хоров» 2. Шоу-шлягер	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 4</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – кукольная мастерская, – арт-клуб, – бисероплетение	Добровольцы
18.00–19.00	Ролевая игра «Живая кукла»	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	Фестиваль актёрского мастерства «Мельпомена–2013»	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 5</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – театральная студия, – изготовление поделок из природного материала, – выжигание, – лепка из солёного теста	Добровольцы
18.00–19.00	Весёлые старты	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Конкурс пародий 2. Юморина	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 6</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – кукольная мастерская, – арт-клуб, – бисероплетение	Добровольцы
18.00–19.00	Тур-охота «След»	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Конкурс шумовых оркестров 2. Конкурс знатоков музыки	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 7</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – театральная студия, – изготовление поделок из природного материала, – выжигание, – лепка из солёного теста	Добровольцы

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
18.00–19.00	Ролевая игра «Милитари»	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Мультипанорама 2. Программа «Аниме-мода»	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 8</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – кукольная мастерская, – арт-клуб, – бисероплетение	Добровольцы
18.00–19.00	Фестиваль дворовых игр	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Конкурс частушек 2. Вечер народных обрядов	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 9</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помо- щи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – театральная студия, – изготовление поделок из природного материала, – выжигание, – лепка из солёного теста	Добровольцы
18.00–19.00	Выставка масок	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Ярмарка талантов 2. Конкурс комиксов	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия дня	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 10</b>		
08.00–09.00	Подъём, зарядка, уборка в помещении	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
10.00–13.00	Групповые занятия с психологом по подгруппам: 1 подгруппа: 7–11 лет, 2 подгруппа: 12–15 лет	Заведующий отделом психологической помощи, педагоги-психологи, учитель-дефектолог МБОУ ЦПМСС «Семья»
13.00–14.00	Обед	ДОЛ
14.00–16.00	Свободное время / индивидуальные консультации с психологом	Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья»
16.00–16.30	Полдник	ДОЛ
16.30–18.00	Мастерские: – кукольная мастерская, – арт-клуб, – бисероплетение	Добровольцы
18.00–19.00	Сбор вещей	Участники смены
19.00–19.30	Ужин	ДОЛ
19.30–21.30	1. Творческие отчёты студий и мастерских 2. Рейтинг-шоу 3. Церемония закрытия смены 4. Последний костёр	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья», специалисты БОФ «Мархамат», добровольцы
21.30–22.00	Второй ужин	ДОЛ
22.00–22.30	Рефлексия смены	Социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»
<b>ДЕНЬ 11</b>		
08.00–09.00	Подъём, сбор постельного белья, подготовка к отъезду	ДОЛ
09.00–10.00	Завтрак	ДОЛ
10.00–10.30	Отъезд из лагеря	Заместитель директора, социальные педагоги МБОУ ЦПМСС «Семья»

Психологическая составляющая смены состоит из мероприятий, направленных на оказание психологической помощи и реабилитацию детей-сирот, воспитывающихся в замещающих семьях. В работе применяются технологии арт-терапевтического подхода. Ежедневно



утром проводится по одному занятию программы **«В гармонии с собой и миром»**, в послеобеденное время — индивидуальные консультации с детьми.

## **ПРОГРАММА «В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И МИРОМ»**

Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у участников социальных навыков, а именно: на воспитание у детей ответственности за своё здоровье, поступки, последствия которых имеют значения для окружающих людей, расширение знаний о функциях и значении семьи в жизни человека, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Программа «В гармонии с собой и миром» составлена на основе программы «Подготовка воспитанников детского дома к переходу в новую семью», разработанной и опубликованной Александровой А.А. в журнале «Приёмная семья» № 1 2013 г. и «Модульного курса учебной и коммуникативной мотивации учащихся» (автор Дереклеева Н.И.).

Программа включает в себя 10 занятий, занятия проводятся ежедневно. Продолжительность занятия — 45–60 минут, в зависимости от возраста детей.

Структура психологических занятий остаётся традиционной: приветствие, разминка, основная часть, заключительная часть. Приведённая схема не является жёстко обязательной и в соответствии с содержательной и целевой направленностью занятия может изменяться.

Занятия проводятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие психологические методы:

- арт-терапевтические методы;
- элементы психодрамы;
- сказкотерапия;
- техники и приёмы саморегуляции;
- метод визуализации.

**Цель:** содействовать формированию у участников социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.

**Задачи:**

- создать условия для раскрытия личности каждого участника, проявления себя, своих чувств, эмоций и мыслей;

- содействовать повышению самооценки детей, активизации их внутренних ресурсов, приобретение ими чувства собственной значимости;
- развить навыки адекватного ролевого поведения в различных ситуациях;
- совершенствовать навыки конструктивного взаимодействия, обучить участников группы социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях и умению корректировать своё поведение;
- расширить знания детей о функциях и значении семьи в жизни человека.

**Ожидаемые результаты:**

- приобретение навыков эффективного поведения в соответствующей социальной ситуации;
- выработка стойких убеждений о приемлемости или неприемлемости тех или иных способов поведения;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- приобретение навыков налаживания партнёрских взаимоотношений, разрешения конфликтных ситуаций.

**Форма работы:** групповая (15–17 человек), занятия проводятся в подгруппах, разделённых по возрасту.

**ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И МИРОМ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

№	Темы занятий	Продолжит.
1	Я и моё имя	45 мин.
2	Я и другие	45 мин.
3	Расскажи о чувствах без слов	45 мин.
4	В семье без конфликтов	45 мин.
5	Шанс и выбор	45 мин.
6	Термометр раздражения	45 мин.
7	С чистого листа	45 мин.
8	Учимся договариваться	45 мин.
9	«SOS» — помогите мне	45 мин.
10	Звезда самоуважения	45 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **Занятие 1. Я и моё имя.**

Знакомство. Отработка навыков работы в группе. Мотивация участников на дальнейшую работу. Усвоение навыков самопрезентации (рассказ о важных чертах, качествах, присущих участнику). Выработка позитивного отношения к себе и другим, создание групповой атмосферы, формирование уверенности в себе, подчёркивание уникальности своего имени и имени других людей.

### **Занятие 2. Я и другие.**

Выработка позитивного отношения к себе и другим людям, развитие у детей интереса к человеку как таковому и содействие формированию достоинства как черты личности, стимулирование проявления таких качеств, как вежливость, отзывчивость, чуткость, доброжелательность.

### **Занятие 3. Расскажи о чувствах без слов.**

Расширение представлений детей об эмоциях, повышение эмоциональной компетентности, акцентирование внимания на ответственности человека за свои чувства и мысли. Обсуждение детьми своих чувств в отношении изменения жизненной ситуации, формирование умения находить выход из сложившейся ситуации.

### **Занятие 4. В семье без конфликтов.**

Обучение детей умению конструктивно разрешать конфликтные ситуации, осознание роли конфликтов в жизни человека, ознакомление со стилями конфликта, формирование стремления искать конструктивные способы решения проблем.

### **Занятие 5. Шанс и выбор.**

Информирование детей о том, что в любой ситуации у любого человека есть возможность выбора, формирование умения делать и обосновывать свой выбор, стимулирование размышлений детей о выборе, выработка стратегий выхода из ситуаций, воспитание ценности человеческой жизни и человека как стратега своей судьбы.

### **Занятие 6. Термометр раздражения.**

Помощь детям в определении причин раздражения и его корнях. Заострение внимания на раздражении и злобе как на способе скрыть другие переживания. Помощь в определении детьми причин собственного раздражения. Выработка навыков реагирования на негативные чувства в социально приемлемом русле. Обучение приемам релаксации.

### **Занятие 7. С чистого листа.**

Помощь ребёнку в осознании происходящих в нем изменений, развитие умения различать желания и достижения. Обучение способности заменять негативные аспекты положительными моментами. Формирование навыка анализировать свои неудачи и корректировать цели с учётом сложившихся условий.

### **Занятие 8. Учимся договариваться.**

Правила и традиции в семье. Обсуждение с детьми функций семьи. Помощь детям в осознании требований приёмной семьи, выработка умения озвучивать свои желания и управлять своими желаниями, формирование терпимости по отношению к другому человеку, развитие умения сотрудничать.

### **Занятие 9. «SOS» — помогите мне.**

Выработка умения просить о помощи, формирование способности озвучивать свои потребности, научить детей находить тех людей в социальном окружении, кто действительно может им помочь. Развитие навыков позитивного социального поведения.

### **Занятие 10. Звезда самоуважения.**

Закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами. Осмысление ребёнком самого себя. Помощь ребёнку в нахождении значимых взрослых, сверстников и близких людей, повышение уверенности в себе, развитие у ребёнка взгляда на самого себя. Подготовка детей к взаимодействию в привычной для них социальной среде.

## **ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И МИРОМ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 12–15 ЛЕТ**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Продолжит.</b>
1	Каков я на самом деле?	60 мин.
2	Мужество и трусость человека. Каковы их последствия	60 мин.
3	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. Навыки общения	60 мин.
4	Общение и уважение. Общение с разными людьми	60 мин.
5	Компания и я	60 мин.

6	Помощь твоей семье в преодолении жизненных трудностей	60 мин.
7	Я и моя семья	60 мин.
8	О тех, с кем я делю любовь родителей	60 мин.
9	Воспоминания моего детства	60 мин.
10	Благодарная память своей семье	60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **Занятие 1. Каков я на самом деле?**

Знакомство. Установление контакта с подростками, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, ознакомление со способами самоанализа, способствование более глубокому раскрытию, которое ведёт к изменению себя.

### **Занятие 2. Мужество и трусость человека. Каковы их последствия.**

Формирование активной жизненной позиции, создание условий для развития умения выбирать модель поведения, обсуждение рассказов «Случай на дамбе», «Летний вечер», анализ ситуаций с проекцией на себя.

### **Занятие 3. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. Навыки общения.**

Формирование представления о психологических аспектах процесса общения, помощь в осознании роли общения в жизни человека, развитие навыков общения со сверстниками. Ознакомление учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения, способами преодоления трудностей, возникающих при общении.

### **Занятие 4. Общение и уважение. Общение с разными людьми**

Помощь участникам в осознании значимости в процессе общения такого чувства, как уважение. Формирование качеств толерантной личности.

### **Занятие 5. Компания и я.**

Беседа с детьми о необходимости и важности объединения людей в группы по интересам (компании), формирование представлений о положительных и отрицательных компаниях, о существовании писаных и неписаных правилах в группах, акцентирование внимания подростков на необходимости быть верным своей жизненной позиции.

### **Занятие 6. Помощь семьи в преодолении жизненных трудностей.**

Осознание роли семьи в жизни каждого человека, в его успешности или неуспешности, выработка стратегий преодоления трудностей, возникающих в процессе общения со своими близкими, разработка «Советов родителям».

### **Занятие 7. Я и моя семья.**

Информирование о функциональных ролях в семье, об обязанностях каждого члена семьи. Развитие качеств, необходимых для гармоничных и близких отношений с людьми, формирование умения отстаивать свою личную позицию. Оценка подростками степени удовлетворённости отношениями в их приёмной семье, мозговой штурм, направленный на выявление возможных способов изменения ситуации самими подростками.

### **Занятие 8. О тех, с кем я делю любовь родителей.**

Обсуждение и выработка правил мирного сосуществования братьев и сестёр в семье. Продолжение формирования качеств, необходимых для гармоничных отношений, помощь в осознании важности таких черт, как уважительность, терпимость, ответственность.

### **Занятие 9. Воспоминания моего детства.**

Беседа о важности этапа детства в жизни каждого человека, формирование способности анализировать свои ощущения на основе использования творческих заданий: «Воспоминания», «Впечатления детства», «Страницы детского альбома», «Я — вчера, я — сегодня», развитие положительного, радостного взгляда на жизнь.

### **Занятие 10. Благодарная память своей семье.**

Осознание значимости такого человеческого свойства, как память, формирование уважительного и благодарного отношения к истории своей семьи. Составление «Генеалогического древа», работа с «Книгой жизни».

## **ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ 1. «Я И МОЕ ИМЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ)**

**Цель:** подчеркнуть уникальность своего имени и имени других людей.

**Задачи:**

- знакомство участников группы, выработка позитивного отношения к себе и другому;

- создание групповой атмосферы;
- формирование позитивной мотивации, уверенности в себе.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **ПРИВЕТСТВИЕ И РАЗМИНКА**

Меня зовут...

Я помогаю семье и детям в решении разных вопросов, когда взрослые и дети хотят понять друг друга, но им что-то мешает или когда ребёнку нужна помощь в учёбе.

#### **Упражнение «Фруктовая корзина».**

Участники сидят в кругу, ведущий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Может называться несколько фруктов сразу. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

#### **Упражнение «Ужасно прекрасный рисунок».**

Участникам раздаётся по листу бумаги и по одному фломастеру. Все садятся в круг. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого одновременно рисунок передаётся соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок», и все одновременно же передают свои «ужасные рисунки» следующему. Следующий участник из «ужасного» делает «прекрасный рисунок», тоже за 30 секунд. Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и результат обсуждается. В результате игры происходит стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

#### **Упражнение «Баранья голова».**

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, — выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас, в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет своё имя, второй — имя предыдущего и своё, третий — имена двух предыдущих и своё и т. д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя — только запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнёров, забыли чьё-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие — называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

### **Упражнение «Каким я буду, когда вырасту?»**

Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослым. Рассмотрите, как вы одеты, что вы делаете, какие люди окружают вас. Предположим, что эти люди к вам хорошо относятся. Почему? Может быть, вы отзывчивый, искренний, честный? За какие ваши качества вас можно будет уважать, ценить в будущем? Откройте глаза и расскажите мне, каким вы станете, когда вырастаете, какие ваши качества будут нравиться окружающим.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Упражнение «Кто я?».**

Сейчас мы попробуем описать себя. Для этого нужно использовать различные характеристики, черты, интересы и чувства, при этом каждое предложение должно начинаться с местоимения «Я». Например: «Я — женщина. Я — психолог. Я — мать», «Я — Дима. Я — ученик».

### **Упражнение «Неоконченные предложения».**

Заверши предложения: «Я злюсь, когда...», «Я радуюсь, когда...», «Я печалюсь, когда...», «Я не люблю, когда...», «Я люблю, когда...».

### **Упражнение «Имя».**

У каждого человека есть как хорошие качества, так и плохие.

Когда человек рождается, ему дают имя.

Имя имеет значение. Например, имя Алла — ..., имя Борис — ..., имя Максим — ..., имя Илья — ..., имя Сергей — ..., имя Дима — ...

Тебе нравится или не нравится твоё имя? Почему бы ты хотел, чтобы тебя называли по-другому?

### **Упражнение «Маленькое имя».**

Представь себе, что ты опять стал маленьким. Как называли тебя в детстве? (Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в детстве?)



Как бы ты хотел, чтобы тебя называли сейчас?

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли, когда ты вырастешь?

Я буду тебе кидать мяч и называть одно из предложенных тобой имён. Ты ловишь мячик и принимаешь позу того возраста, которому соответствует имя.

### **Мой автопортрет.**

На одной половине листа ребёнок пишет ответ на вопрос: «За что меня можно любить?». На другой половине — «За что меня можно ругать?».

### **Упражнение «Новоселье».**

Напиши на листочке имена людей, с которыми ты общаешься. Это могут быть твои родители, твои учителя, воспитатели, друзья, одноклассники, родственники и просто знакомые.

Нарисуй большой дом. Это твой дом. Каждый человек мечтает, чтобы его окружали добрые люди. Рисуя в доме окошечки, вписывай в них тех людей, которых ты хотел бы видеть рядом, по которым скучаешь, которые тебе помогают в трудную минуту и т. д.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Что нового ты узнал о себе?

Какое задание тебе понравилось выполнять?

## **ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ 2. «Я И ДРУГИЕ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ)**

**Цель:** выработать позитивное отношение к себе и другому.

### **Задачи:**

- развивать у детей интерес к человеку как таковому и содействовать формированию достоинства как черты личности;
- воспитывать вежливость, отзывчивость, чуткость, доброжелательность.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **ПРИВЕТСТВИЕ И РАЗМИНКА**

#### **Упражнение «В одной связке».**

Организуем две связки по три человека. Каждый держит в руке свою часть верёвки и мел.

Каждая группа рисует 1 треугольник, 1 круг, 1 квадрат. Задача — начертить на доске геометрические фигуры быстрее других.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали при выполнении задания?
- От чего зависел успех группы?

**Сообщение темы и цели занятия.**

Сегодня мы поговорим о нас с вами. Мы с вами люди. Каждый человек живёт среди людей и постоянно общается с ними. Общение — это один из основных видов деятельности, свойственный человеку. Каждый вежливый человек в своём общении должен использовать комплименты. Каждый из нас знает, что от комплиментов повышается настроение. Комплимент — нужные для человека слова, которые подчёркивают его достоинства. У каждого человека есть внутреннее расположение к кому-либо, влечение. Иначе сказать — симпатия.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Игра «В кругу симпатий»** (раздаются геометрические фигуры).

Выйдите в круг те, у кого треугольники. У меня в руках мяч. При этом тот, кто посылает мяч, должен говорить комплимент тому, кто его получает, а тот в свою очередь должен его поблагодарить. Комплименты не должны повторяться.

Образуют круг те, у кого кружки. Вы должны обращаться к тому, кому делаете комплимент, «сударь» и «сударыня», при этом передавая цветок.

Встаньте в круг те, у кого квадраты. У вас задание усложняется. Вы должны попробовать заменить свой словесный комплимент действием, жестами, мимикой, пантомимикой. Начинаете такими словами: «Я для тебя готов(а)...»

Обсуждение:

- Почувствовали ли вы себя в кругу симпатий?
- Понравилось ли вам делать друг другу комплименты?
- А что больше понравилось: делать комплименты или получать самому?
- Какие чувства у вас возникали?

**Игра «Пойми меня».**

Участники разбиваются на пары, загадывают одно из качеств и объясняют друг другу значения слов, используя мимику, жесты. Собеседник должен угадать задуманное слово. Желающие демонстрируют представление слова перед всеми.

Обсуждение:

- Кто угадал?

- Кому было трудно объяснять?
- Кому трудно было догадаться?
- Что же такое сотрудничество? (Сотрудничество — это умение делать дело вместе.)

Вывод. Люди должны учиться понимать друг друга в различных ситуациях. А для этого прежде всего научиться сотрудничать. Для выполнения какого-нибудь дела необходимы усилия многих людей. Например, в одиночку невозможно построить большой дом, корабль, автомобиль, издать книгу, вырастить большой урожай.

### **Мозговой штурм.**

Из каких умений складывается сотрудничество?

- из умения понять другого;
- из умения договориться;
- из умения уступить, когда очевидна правота другого;
- из умения разумно распределять роли в процессе работы.

### **Упражнение «Варежка».**

Перейдём от слова к делу. Дети разделяются на пары. Каждая пара получает по два вырезанных из бумаги силуэта варежек. Нужно суметь украсить их узорами или рисунками, чтобы варежки были парными, не отличались друг от друга. На выполнение задания даётся 7 минут.

На обсуждении каждая пара объясняет, как им удалось договориться.

### **Упражнение «Я умею договариваться».**

Подгруппы получают задание инсценировать сюжеты, которые записаны на карточках. На подготовку даётся 8–10 минут:

- распределить роли;
- согласовать действия;
- придумать окончание истории.

Побеждает та подгруппа, которая действует более слаженно.

### **Сюжеты.**

1. Петя подговорил Павлика убежать во время перемены с уроков. Нина узнала об этом и рассказала учительнице. Саша услышал это и рассказал Пете с Павликом.

Что было дальше?

2. Надя на перемене упала и ушибла коленку. Семён увидел и громко рассмеялся. Надя обиделась и позвала Дашу. Они вместе повалили Семёна на пол. Об него споткнулась учительница и чуть не упала. Коля видел всё с самого начала.

Что было дальше?

Обсуждение.

- Испытывали ли вы трудности в работе с группой?
- Какие чувства возникли?

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Упражнение «Мы вместе».**

Дети выполняют команды ведущего:

- перестроиться в треугольник;
- перестроиться в квадрат;
- встать в тройку;
- встать по пять;
- встать по одному;
- попрыгать на одной ножке.

#### **Рефлексия.**

- Что нового узнали?
- Что понравилось?
- В какую игру хотели бы поиграть?
- Что не понравилось?

## ВЫЕЗДНОЙ СЕМИНАР ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Разъяснительная теоретическая работа, проводимая педагогом – психологом, не всегда эффективно влияет на сферу детско-родительских отношений, т. к. общение людей друг с другом весьма сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Тренинги же предоставляют возможность приобрести стойкий навык эффективного общения, научиться общению и взаимодействию различными способами.

Одним из существенных аспектов психологического просвещения родителей является ознакомление их со способами правильного, гармоничного общения с детьми и применение полученных знаний на практике — тренинговые занятия, которые позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений и формировать навыки эффективного взаимодействия родителей и детей.

Выездные семинары — уникальная возможность для замещающих семей, детей-сирот и их приёмных родителей отдохнуть в тёплой семейной атмосфере, отойти от домашних забот и вместе с этим пройти интересные тренинги. В связи с этим нами был организован выездной семинар для детей и родителей, проведённый на базе отдыха «Восход».

В ходе семинара психологами и социальными педагогами были проведены групповые и индивидуальные занятия с детьми и родителями, организован совместный досуг замещающих семей.

**Цель семинара:** Укрепление детско-родительских отношений, овладение детьми и родителями умениями и навыками, необходимыми для построения конструктивных и гармоничных взаимоотношений в семьях, формирование сети дружеских связей среди замещающих семей-участников, повышение уровня доверия к специалистам сопровождения.

**Участники семинара:** Дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, воспитывающиеся в замещающих семьях г. Уфы,

замещающие родители, кровные дети, дети, которые составляют ближайшее социальное окружение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, участвующие в проекте «Ключи к сердцу» МБОУ ЦПМСС «Семья».

### ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНЕЙ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

Время	Мероприятие	Место проведения
<b>4 АПРЕЛЯ 2014 ГОДА</b>		
08.00	Отъезд из г. Уфы	МБОУ ЦПМСС «Семья»
09.00–10.00	Регистрация и расселение участников	Холл
10.00–11.00	Завтрак	Столовая
11.00–13.00	Тренинг «Формула команды» (знакомство и командообразование). <i>Проводят педагоги-психологи</i>	Конференц-зал
13.00–14.00	Обед	Столовая
14.00–16.00	Тренинг детско-родительских отношений «Семь Я». <i>Проводят педагоги-психологи</i>	Конференц-зал
16.00–16.20	Кофе-брейк	Столовая
16.20–19.00	Продолжение тренинга «Семь Я»	Конференц-зал
19.00–20.00	Ужин	Столовая
20.00–21.00	Игра на сплочение участников семинара «Весёлые и находчивые». <i>Проводят социальные педагоги</i>	Конференц-зал
<b>5 АПРЕЛЯ 2014 ГОДА</b>		
09.00–10.00	Завтрак	Столовая
10.00–11.00	Арт-терапевтический тренинг повышения родительской компетентности «Хочешь изменить мир — измени себя» для родителей. <i>Проводят педагоги-психологи, учитель-дефектолог</i>	Конференц-зал
	Психологическая игра для детей «Дом наших отношений». <i>Проводят педагоги-психологи</i>	Малый зал

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Место проведения</b>
11.00–11.20	Кофе-брейк	Столовая
11.20–13.00	Продолжение арт-терапевтического тренинга для родителей «Хочешь изменить мир — измени себя»	Конференц-зал
	Продолжение психологической игры для детей	Малый зал
13.00–14.00	Обед	Столовая
14.00–16.00	Продолжение арт-терапевтического тренинга для родителей «Хочешь изменить мир — измени себя»	Конференц-зал
	Игра с младшей группой «Моя семья». Проводят педагоги-психологи	Малый зал
	Занятие со старшей группой «Путь доверия». Проводят социальные педагоги	
16.00–16.20	Кофе-брейк	Столовая
16.20–19.00	Продолжение арт-терапевтического тренинга для родителей «Хочешь изменить мир — измени себя»	Конференц-зал
	Игра с младшей группой «Мы — вместе». Проводят специалисты службы социальной помощи; социальные педагоги.	Малый зал
	Занятие со старшей группой «Мои лучшие черты характера». Проводят педагоги-психологи	
19.00–20.00	Ужин	Столовая
20.00–21.00	Вечерняя развлекательная программа. Проводят социальные педагоги	Конференц-зал
<b>6 АПРЕЛЯ 2014 ГОДА</b>		
09.00–09.30	Завтрак	Столовая
09.30–13.00	Детско-родительский тренинг «Тепло семьи». Проводят педагоги-психологи, учитель-дефектолог	Конференц-зал
13.00–14.00	Обед	Столовая

Время	Мероприятие	Место проведения
14.00–15.30	Индивидуальные психологические консультации и занятия с родителями и детьми. <i>Проводят педагоги-психологи, учитель-дефектолог</i>	Малый зал, комнаты участников
	Игровая программа. <i>Проводят социальные педагоги</i>	Конференц-зал, открытая площадка
15.30–15.50	Кофе-брейк	Столовая
15.50–17.30	Тренинг для родителей «Как понимать, безусловно принимать и любить своего ребёнка». <i>Проводят педагоги-психологи</i>	Конференц-зал
	Игра с младшей группой «Тёплая компания». <i>Проводят социальные педагоги</i>	Малый зал
	Занятие со старшей группой «Будущее строим сами!». <i>Проводят педагоги-психологи</i>	
17.30–18.00	Ужин	Столовая
18.00	Отъезд	Холл

Одно из значимых мероприятий выездного семинара — это тренинг для родителей **«Хочешь изменить мир — измени себя»**. Тренинг рассчитан на целый день с полным погружением. Исходя из нашего опыта работы, считаем целесообразным проводить его во второй день выездного семинара, когда участники уже достаточно хорошо знакомы друг с другом и подготовлены к предстоящей работе. Ниже приводится программа данного тренинга.

### **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПОВЫШЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ «ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР — ИЗМЕНИ СЕБЯ» (по материалам семинара Левиной М.Ю.)**

**Цель тренинга:** Укрепление детско-родительских отношений, овладение родителями умениями и навыками, необходимыми для построения конструктивных и гармоничных взаимоотношений в семьях,



формирование сети дружеских связей среди замещающих семей-участников, повышение уровня доверия к специалистам сопровождения. Осознание собственных деструктивных моделей поведения для дальнейшего выхода из них.

**Участники тренинга:** замещающие родители, участвующие в проекте «Ключи к сердцу» МБОУ ЦПМСС «Семья».

**Тема тренинга:** тренинг направлен на осознание деструктивных моделей родительского поведения и активизацию своих внутренних ресурсов.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

### 1. Упражнение на знакомство «Здравствуй!».

Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча приемлемы яблоко или апельсин. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок шарф. Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он даёт инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто ещё не ловил его».

### 2. Упражнение-ледокол «Каруселька».

В упражнении осуществляется серия встреч, причём каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций для обсуждения:

- три любимых блюда;
- три любимых литературных произведения;
- три любимых актёра и т. д.

Время на установление контакта и проведение беседы 1–2 минуты. Затем ведущий даёт сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### 3. Мини-лекция «Функции семьи».

Функции семьи обусловлены общественными требованиями. Каждой функции соответствуют какие-либо роли.

Роль, по сути, это права и обязанности члена семьи.

В семейной психологии наиболее уместна классификация семейных функций Мацковского М.С., который разделяет их на внешние и внутренние, с точки зрения общества и индивида. Он перечисляет следующие функции: экономическая, хозяйственно-бытовая, репродуктивно-воспитательная, нравственно-психологическая, сексуально-эротическая, духовная.

Определение функции семьи — это сфера жизнедеятельности, непосредственно связанная с удовлетворением определённых потребностей её членов.

«В семье столько функций, сколько видов потребностей в устойчивой повторяющейся форме она удовлетворяет» (Соловьев Н.Я., 1977 г.).

*Воспитательная функция* состоит в том, что удовлетворяются индивидуальные потребности в родительстве (отцовстве и материнстве), в контактах с детьми и их воспитанием. В ходе воспитания семья обеспечивает социализацию подрастающего поколения, подготовку новых членов общества. Происходит самореализация родителей в детях.

*Хозяйственно-бытовая функция* заключается в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (пища, одежда, кров), содействует сохранению их здоровья. В ходе выполнения этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде сил.

*Эмоциональная (психотерапевтическая в том числе) функция* заключается в удовлетворении её членами потребностей в симпатии, эмоциональном предпочтении, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Также она реализует потребности членов семьи в самовыражении. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психологического здоровья.

*Духовная функция* играет значительную роль в духовном развитии членов общества, удовлетворяет потребность совместного проведения досуга, взаимного духовного обогащения.

*Функция первичного социального контроля* заключается в моральной регламентации членов семьи, формировании и поддержании моральных и правовых санкций за недолжное поведение; обеспечении социальных норм теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание) не может самостоятельно строить своё поведение в соответствии с социальными нормами.

*Сексуально-эротическая функция* заключается в удовлетворении половых потребностей членов семьи, регулировании полового поведения в обществе.

Функции взаимосвязаны между собой. Например, выполняя воспитательную функцию родители формируют поло-ролевую идентичность ребёнка. Самоидентификация индивидом себя как человека определённого пола относится и к психологической, и к сексуально-эротической функции. Принятие себя женщиной, мужчиной играет впоследствии большое значение для создания семьи, выполнения семейных ролей.

#### **4. Упражнение «Функции семейной системы».**

Участниками заполняются бланки: моя семья до 10 лет, моя семья сейчас (см. приложение 2).

Затем участникам даётся задание рассмотреть результаты и:

— Сравнить функциональность семьи: что повысилось, что уменьшилось.

— Определить точку перевеса: самый маленький показатель, самый значительный. Что будет, если она усилится? Как это повлияет на функциональность семьи в целом?

— Что я готов сделать прямо сейчас для этого?

#### **5. Мини-лекция «Причины семейных дисфункций».**

*Нарушения структуры семьи (семейная дисфункция)* — это такие особенности структуры, которые затрудняют или препятствуют выполнению семейных функций.

Существуют различные факторы, которые приводят к семейной дисфункции:

— неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей, несправедливость, несогласие будет препятствовать удовлетворению потребностей того супруга, на которого ложатся основные обязанности (опосредованно это будет влиять на других и семью в целом);

— недостаточный вклад другого партнёра в домашний труд и самообслуживание;

— хроническая неудовлетворённость различных потребностей членов семьи;

— личностные особенности (конфликтогенные черты, особенности воспитания, психологические проблемы);

— низкий уровень знаний, умений, неподготовленность к семейной жизни.

Последствия нарушений:

- неудовлетворённые потребности;
- психотравмирующие воздействия различны, поскольку усилия семьи по противодействию трудностям также различны. В одних семьях трудности мобилизуют и сплачивают (копинг-стратегии), в других — приводят к краху;
- снижение удовлетворённости браком;
- нарастание конфликтности;
- ослабление сплочённости семьи, увеличение усилий по противодействию трудностям.

Когда семья дисфункциональна, она не выполняет защитную и психотерапевтическую функции, родители хотят восполнить свои потребности за счёт детей, сами родители не принимают и не любят себя и детей, в каждом из них живёт пожирающий родитель (часто он хочет властвовать и подавлять) и обиженный ребёнок, базовая эмоция раздражение и злость, потребности, цели и ценности неосознаны.

*Существует правило «Три НЕ» в дисфункциональной семье:*

- НЕ доверяй,
- НЕ чувствуй,
- НЕ выноси сор из избы.

Дисфункциональные семьи формируют отношения созависимости.

*Эмоции созависимых людей:* раздражение, ненависть, злость, обида, жалость, неудовлетворённость, гнев, агрессия, зависть, незащищённость, тревога, печаль, бессилие, страх, чувство вины.

### **6. Упражнение «Маски»** (см. приложение 3).

Для того чтобы семья оставалась функциональной, ребёнок берёт на себя определённую роль (роли выживания в семье) в семье (одевает маску). Участникам предлагают рассмотреть раздаточный материал и определить, какую маску они носили в детстве и продолжают носить до сих пор.

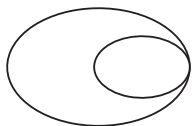
### **7. Мини-лекция «Созависимость».**

С момента рождения до двух-трёх лет ребёнок завершает решение ряда задач своего развития. Наиболее важной психологической задачей развития в этот период является установление доверия между матерью и ребёнком. Если установление базового доверия или связи завершилось успешно, то ребёнок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы заняться исследованием внешнего мира и в последующем, в возрасте двух-трёх лет, завершить своё так называемое второе, или психологическое рождение. Психологическое

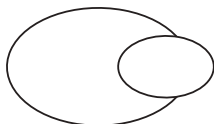
## ФАЗЫ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

### 1 ФАЗА. Ребёнок.

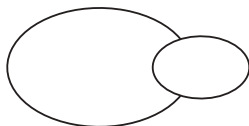
Другие люди несут за него ответственность и выбирают за него. Отделение происходит в подростковом возрасте.



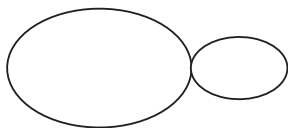
Ребёнок до 3 лет



Кризис 3 лет  
«Я хочу, чтобы было так...», в этот момент мы либо поддерживаем ребёнка, либо...



Пубертат.  
«Я конкретно хочу показать себя миру, но родители не дают оторваться»



Подросток.  
Мы сами его держим, это не взрослые люди, которые находятся в созависимых отношениях. Так мы сами можем продержаться и до 50 лет в состоянии пубертата.

### 2 ФАЗА. Взрослый.

Я независимый, я выбираю.

### 3 ФАЗА. Взаимодействие 2-х взрослых аутентичных людей.

В этих взрослых живёт счастливый внутренний ребёнок — источник творчества и радости. «Я выбираю и делаю это в балансе с окружением, и это конструктивно!»

рождение происходит тогда, когда ребёнок научается быть психологически независимым от своей матери. Важным навыком, который приобретает ребёнок при успешном завершении данной стадии развития, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением. У ребёнка развивается ощущение своего «Я», которое даёт ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия, делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету других, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Если эта стадия не завершена до конца, ребёнок становится психологически зависимым от других и не имеет своего чётко ощущаемого «Я», которое выделяло бы его среди других.

Созависимость взрослых людей возникает тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом. В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему для создания психологически завершённой или независимой личности. Поскольку ни один из них не может чувствовать и действовать совершенно независимо от другого, у них возникает тенденция держаться друг за друга, как приклеенные. В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе. Взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке и на том, что может случиться. Это ведёт к тому, что такие люди пытаются установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы его партнёр. В таких случаях люди не сосредоточивают внимание на своих внутренних ощущениях и саморазвитии. Фокус всегда находится вовне, а не внутри.

*Позитивное убеждение:* я не отвечаю за жизнь и смерть других взрослых людей.

### **8. Упражнение «Характеристики созависимости».**

Следующее упражнение поможет вам обозначить те ипостаси вашей жизни, где вы испытываете трудности.

Участникам предлагается прочесть перечень общих характеристик созависимости и отметить те пункты, которые присущи им.

*Созависимые люди:*

- Пытаются отгадать, что такое норма.
- Испытывают трудности с доведением своих дел до конца.

- Лгут в ситуациях, в которых с таким же успехом могли бы сказать правду.
- Безжалостно осуждают себя.
- Испытывают трудности в переживании радости и веселья.
- Относятся к себе слишком серьёзно.
- Испытывают трудности в установлении близких отношений.
- Чрезмерно реагируют на перемены, которые не могут контролировать.
- Постоянно ищут признания и подтверждения.
- Считают, что они отличаются от других.
- Несут чрезмерную ответственность или полностью безответственны.
- Необыкновенно лояльны, даже перед лицом фактов, что другое лицо это не заслуживает.
- Поддаются импульсам.
- Испытывают чувство вины, когда защищают свои права и поэтому часто уступают другим.
- Испытывают страх перед другими людьми, а особенно перед всякого рода властью и начальством.
- Испытывают страх перед чужой злостью и скандалами.
- Любят вести себя как жертвы.
- Очень боятся расставаний и потерь.
- Боятся проявлять свои чувства.
- Легко попадают в зависимость или находят зависимых партнёров.

*Рефлексия:* обсуждаются выбранные ими пункты, поведенческие стереотипы и отношения, которые продолжают воздействовать на них до сих пор.

*Общий вывод:*

Перечисленные характеристики являются наиболее распространёнными чертами взрослых детей из алкогольных или других дисфункциональных семей.

По сути, список характеристик предлагает нам хрестоматийные примеры мировоззрения и поведения, которые характеризуют эмоционально нетрезвого человека. Эмоциональное опьянение можно охарактеризовать как одержимость или нездоровую зависимость. Также это может быть какая-нибудь компульсия. Даже без алкоголя или наркотиков мы можем «напиться» страхом, возбуждением и болью. Мы также можем пьянеть от споров, сплетен или нами же

организованной изоляции. Чувства и похороненные воспоминания вернутся. Постепенно облегчая наше бремя невыраженной боли, мы медленно расстаёмся с прошлым. Мы учимся относиться к себе с нежностью, юмором, любовью и уважением.

### **9. Мини-лекция «Как мы учимся у родителей».**

*Бессознательный разум* — архив памяти того, что мы видели и слышали, опыт проживания состояний и чувств, способности, ресурсы, качества, чувства, ощущения, воображение, решения, основанные на ощущениях. Он может обрабатывать 4,5 миллиона единиц информации за 1 раз.

*Сознательный разум* фиксирует то, что мы видим и слышим, осознаём прямо сейчас. Он устанавливает причинно-следственные связи. Может обрабатывать 7 единиц информации за 1 раз.

Ребёнок до 7 лет нарабатывает именно бессознательный разум, он делает это интенсивно, усваивая огромное количество информации, в том числе через телесные ощущения.

Благодаря ощущениям у нас есть собственные уникальные представления о мире, мы конструируем действительность.

Благодаря вниманию мы можем направить энергию на другие аспекты развития нашей личности и изменить поведение, повлияв на ощущения и мысли. Таким образом, мы творцы своей жизни.

Родители могут научить детей творить свою жизнь и судьбу, если сами умеют это.

Родители необходимы детям, чтобы помочь осознать смысл жизни и уникальность, предназначение, сформировать мировоззрение, осознать ценности и убеждения, в том числе и межпоколенные.

Родители помогают детям полюбить и принять себя, увидеть свою божественную душу и принять мир людей безоценочно и с любовью.

Родители, которые имеют бытийные потребности, ощущают жизнь как осмысленное и интересное, радостное путешествие, живут в гармонии с собой, ориентированы на своё развитие, свободны, просто живут рядом с детьми и любят их, и этого бывает достаточно, чтобы залечить израненные детские души.

### **10. Мини-лекция «Пути выхода из созависимых отношений».**

Как нам справляться с нашими чувствами и научить этому наших детей, как быть свободными? Одним из путей выхода из созависимых отношений является перевод негативных убеждений в позитивные.

Чувства, мысли, потребности человека, находящегося в созависимых отношениях:



Чувства	Потребности	Убеждения, мысли	Замена на позитивные убеждения
Чувство вины, страх ошибки, страх одиночества, отвержения	В защищённости, любви, прощении, безоценочном принятии	Я плохой, я сделал неправильно, я нарушил правило, я преступил общественную мораль	Мы приобретаем опыт, мы учимся, мы делаем так хорошо, как можем в данный момент, я буду делать лучше и лучше
Стыд	В принятии себя, прощении себя, любви к себе	Я плохой, отрицание себя	Я есть и могу быть. Я хороший, какой есть
Горе, грусть, печаль, утрата	После смерти или утраты усиливается ценность человека или вещи, и может быть сфокусировано внимание на этой ценности. Появляется понимание, что невозможно тратить любовь и значимость утраченных людей. Потребность в примирении, покое, поиске смысла, развитии полноты жизни.	Скучно. Всё бессмысленно. Пустота, тоска	Я отвечаю за то, чтобы мне было интересно. Смысл — сама жизнь, которая является подарком

Все эти эмоции проживаются в состоянии зависимости от событий, людей, идей, чувств.

Выход из зависимости заключается в повышении осознанности, в умении не подавлять эти чувства через употребление кофе, шоколада, просто еды, сигарет, деятельности, депрессии, а осознавать и наполнять новыми смыслами, брать ответственность за свою жизнь, поступки, мысли, решения, убеждения.

### **11. Упражнение «5 фигур».**

Для выхода из созависимости необходимо научиться свободно выражать боль и страхи, которые раньше держали в себе, тогда вы освободитесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Станете взрослым и больше не будете заложником детских реакций. Вы на-

учитесь принимать и любить себя, восстанавливая вашего внутреннего ребёнка.

В каждом человеке живет внутренний «ребёнок», «родитель», «взрослый».

*Раненый ребёнок*: обиженный, испытывает страх, беспокойство, гнев, обиду, чувство вины, одиночество, стыд.

Желание взять энергию, злость. Дефицитарные потребности.

*Золотой ребёнок*: испытывает радость, любовь, он чувствует себя защищённым, он любопытен, проявляет интерес к жизни, способен к творчеству, чувствует свою ценность и уникальность.

Даёт силу и энергию, творческое напряжение.

*Контролирующий родитель, пожирающий, подавляющий* — злится, оценивает, осуждает, ругает, заставляет, унижает, обвиняет.

Желание взять энергию, злость. Дефицитарные потребности.

*Любящий родитель* безоценочно любит, заботится, радуется, понимает, прощает, поддерживает, одобряет, даёт веру и уверенность.

Даёт силу и энергию, творческое напряжение.

*Взрослый* имеет силу, уверенность, свободу, независимость, самостоятельность, он выбирает.

Удвоенная сила, энергия, психическое и физическое здоровье, аутентичность, счастье, гармония, творческая деятельность, благополучие. Бытийные потребности.

Подберите предмет, который наиболее полно будет отражать вашего внутреннего:

- раненого ребёнка;
- золотого ребёнка;
- контролирующего родителя;
- любящего родителя;
- взрослого.

## **12. Упражнение «Моя уникальность».**

Мы приходим в этот мир с абсолютной любовью к себе, затем обрастаем панцирем, а после могут появиться и колючки — защита от неуверенности в себе и установка, что мир совершенно не добрый.

Участникам предлагается представить в своём воображении яйцо, в его середине — желток. Из этого внутреннего желтка появляется то живое существо, которое мы несём. А затем появляется белок, в котором лежат все ценности человека.

Далее участникам группы даётся задание:

1. Нарисовать на весь лист формата А4 яйцо, внутри него изобразить желток.

2. Выбрать из предложенного списка (заранее размещён на доске) те качества и ценности, которыми они обладают (не менее 20–25 штук) и записать их в середину рисунка — желток.

3. Из вышеперечисленных качеств выбрать и выписать в свободную часть — белок — 15 ценностей, которые для них наиболее важны.

4. В белок вписать 5 позитивных и 5 негативных эмоций, которые они испытывают постоянно (чаще всего).

5. Выбрать и выписать на обратной стороне листа 5 наиболее приоритетных из всех ценностей, затем описать, почему они важны и что эти ценности для них значат. Например: «счастье для меня — это...», «это даёт мне...», «это важно для меня...».

### **13. Групповое арт-терапевтическое упражнение «Ландшафт души».**

Работа выполняется на склеенных между собой листах ватмана, используется чётное количество листов из расчёта один ватманский лист на 2–3 человека.

Участникам предлагается на общем листе нарисовать ландшафт своей души, используя утверждения, ценности и чувства, отобразив их в виде географических объектов: океаны, моря, реки, ручьи, озёра, проливы, бухты, течения, заливы, горы, хребты, пики, вершины, пещеры, плато, равнины, пустыни, долины, города, деревни, дороги, острова, полуострова, ветра, сады, мосты, переправы, болота, вулканы, гейзеры, зыбучие пески. Середина пространства на ватмане — океан бессознательного.

Затем подписать (например: сады любви, горы профессионализма...)

После завершения работы с рисунками участникам даётся задание разместить на этой карте ранее выбранные предметы, фигурки, обозначающие раненого ребёнка, золотого ребёнка и т. д. Затем поочередно каждый рассказывает о своем раненом ребёнке, золотом ребёнке и т. д., отвечая на вопросы, какой он и в чём нуждается. Далее выбирается место, где ему будет хорошо. Затем описывается путь, который проходит каждый персонаж, чтобы прийти до Взрослого. Фигура взрослого обеспечивает ценность, целостность человека.

### **14. Рефлексия тренинга.**

## **ФЕСТИВАЛЬ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ КАК ФОРМА РАБОТЫ С ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЁЙ**

Международный день семьи 15 мая — особенный день для нашего Центра. В 1989 году, желая обратить внимание общественности разных стран на проблемы семьи, Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 1994 год Международным годом семьи. 20 сентября 1993 года Ассамблея приняла резолюцию, в соответствии с которой, начиная с 1994 года, 15 мая ежегодно стал отмечаться как Международный день семьи. Учреждая этот день, центр ООН по проведению Дня семьи предполагал, что празднование Дня на национальном уровне будет способствовать представлению проектов, ориентированных на семьи, проведению дискуссий по проблемам семьи, конференций и фестивалей. В честь этого праздника специалистами нашего Центра были в разные годы организованы Дни открытых дверей, выездные семинары для замещающих семей, Форум приёмных родителей, различные конкурсы и выставки.

В рамках проекта «Ключи к сердцу» в 2014 году было решено провести Фестиваль замещающих семей. Идея проведения Фестиваля возникла не случайно. На протяжении всего проекта методы арт-терапии погружали его участников в мир фантазии и творчества. Рисование разными способами, создание собственных сказок, изготовление кукол-оберегов — всё это было направлено не только на решение специфических психологических задач, но и на развитие творческого потенциала участников, сплочение семьи вокруг совместного творческого досуга.

Совместной досуговой деятельности принадлежит особая роль в реализации воспитательной функции семьи. Особенно, если речь идёт о семье замещающей, так как досуг ребёнка, воспитывающего в интернатном учреждении, жёстко регламентирован и не особо ориентирован на интересы самого ребёнка. Семейная досуговая деятельность представляет собой часть свободного времени семьи, используемого для общения, потребления ценностей духовной культуры, любительского творчества, прогулок, развлечений и других форм

нерегламентированной активности, способствующей сохранению, восстановлению и развитию физического и духовного здоровья человека, его интеллектуальному совершенству.

Любое искусство, независимо от вида и жанра, оказывает на человека определённое влияние, и воздействие это универсально: оно воспитывает его вкус, формирует духовные потребности, мотивы деятельности, побуждает к творчеству, развивает культуру поведения. Многие дети, воспитывающиеся в приёмных семьях, обучаются игре на музыкальных инструментах, занимаются рисованием, вокалом, изучают литературу, увлекаются фольклором, прикладным творчеством.

Особенно отраднo, когда это увлечение является совместным, семейным. Таких творческих приёмных семей в Уфе немало и очень важно, чтобы они имели возможность рассказать о себе и своём увлечении всем окружающим, показать, каких результатов они достигли.

Формат Фестиваля позволил не только продемонстрировать детям и родителям своё мастерство, но и поделиться его секретами. Кроме того, Фестиваль дал замещающим семьям ещё одну возможность общаться, поделиться положительным опытом семейного воспитания, найти новых друзей.

Проведение Фестиваля способствовало укреплению связи приёмных детей и приёмных родителей, повышению статуса семьи, укреплению традиций совместного творчества детей и родителей. По просьбе участников проекта «Ключи к сердцу» было принято сделать Фестиваль замещающих семей ежегодным.

## **МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПРИЁМНОЙ СЕМЬЁЙ**

Каждый человек уникален. Каждый человек проживает свою историю, свою судьбу. В этом и есть его уникальность. Истории в жизни бывают разные: грустные и весёлые, трагичные и комичные. Какие-то забываем, а какие-то не оставляют нас в покое. Помочь справиться с такими воспоминаниями, заново пережить, переосмыслить, может арт-терапия. Это своего рода ключик к заветной двери.

Арт-терапия – терапия искусством. Это метод коррекции поведения детей и взрослых посредством художественного творчества, это возможность самовыражения через творчество.

Существует множество техник арт-терапии: рисование разными способами, песочная терапия, сказкотерапия, куклотерапия и другие, все они хороши и актуальны для исследования, развития и гармонизации личности человека. Особенно удобны данные техники, когда человеку, тем более ребёнку, сложно говорить о своих проблемах, когда нет возможности выразить своё эмоциональное состояние словами. Коррекционная работа по методам арт-терапии предусматривает игровой компонент, он является основной составляющей данных техник. Игра, как известно, это естественная потребность ребёнка, это работа с воображением и фантазией. Играя, он открывает мир, познаёт его. В игре не только дети, но и взрослые чувствуют себя в безопасности, создаётся некий простор, свобода для пробуждения всех резервных сил, внутреннего потенциала. Поэтому арт-терапевтические техники являются естественным способом рассказа о себе, своих чувствах, мыслях, о своём опыте. Использование данных технологий позволяет помочь человеку справиться со своими проблемами, восстановить эмоциональное равновесие, устранить нарушения поведения, помочь интеллектуальному развитию.

Взаимодействуя с окружающим миром, ребёнок может чувствовать себя в опасности, он начинает ощущать свою беспомощность. Это заметно, когда ребёнок попадает в замещающую семью. В такой семье приёмные родители сталкиваются в первую очередь с тем,

что у ребёнка есть опыт прошлой жизни и он далёк от идеального. Приёмный ребёнок уже испытал в своей жизни сильнейший стресс, связанный с изъятием его из семьи, что привело к нарушениям здоровья и полноценного развития. И теперь, находясь в пределах новой семьи, он не понимает, что происходит, где он, что с ним, кто эти люди рядом с ним. И поведение ребёнка начинает меняться. Ситуацию усугубляют сами приёмные родители. Часто их реакция только сбивает с толку и запутывает ребёнка ещё больше. Ко всему добавляется тот момент, что ребёнок может не оправдать ожиданий приёмных родителей или ребёнок сам не готов им довериться в полной мере. Тогда либо семья не принимает ребёнка, либо ребёнок не признаёт семью. Нет доверия друг к другу, нет контакта. Значит, и успех терапии под вопросом. Педагогу-психологу сложно проводить работу с такой семьёй. Берём наш «ключик» — арт-терапию. Включаем в игру всю семью, простота и естественность присоединения к семье такими техниками гарантирована. Данные технологии дают возможность активно включить в процесс терапии всех членов семьи, в том числе приёмного ребёнка, которому сложно проявить свои эмоции. Уходит постепенно тревога, начинает формироваться доверие, все участники открываются друг другу. С помощью таких техник открываются все тайны семьи, озвучиваются все проблемы, которые не принято было обсуждать в кругу замещающей семьи, но которые беспокоили их. Ещё один очень важный момент заключается в том, что педагог-психолог может наблюдать со стороны поведение всех членов семьи, и в дальнейшем можно продемонстрировать им в символической форме все их «плюсы» и «минусы» поведения. Это позволяет им самим анализировать свои поступки, признавать свои ошибки, происходит сравнительно быстрое понимание всеми членами семьи чувств друг друга, осмысление мотивов тех или иных поступков. Значит, процесс терапии становится эффективнее, и можно говорить о сокращении курса терапии.

Если говорить о методах арт-терапии при работе с приёмной семьёй, то в пользу данного инструментария можно привести массу аргументов. Вот несколько из них:

— Без данных методов сеансы терапии, на которых присутствуют дети, превращаются в рядовую консультацию. При этом дети либо скучают, либо капризничают, слоняются по комнате.

— Отсутствие нравуочений. Максимум намёка, как лучше поступать. Все события плавно вытекают один из другого.

— Возможность говорить не от своего лица, действовать не от своего имени.

— Каждая ситуация, сюжет, будь то изображение на бумаге, история на песке, могут иметь множество граней и смыслов. Интерпретируя, клиент сам бессознательно выносит для себя главный смысл, актуальный именно для него в данный момент жизни.

— Защищённость.

Давайте рассмотрим **нарушения, с которыми может помочь справиться арт-терапия именно в контексте работы с приёмной семьёй:**

- последствия посттравматических переживаний;
- детско-родительские отношения;
- нарушения супружеских отношений;
- отклонения в развитии речи;
- эмоциональная неуравновешенность;
- тревожность, страхи;
- нарушения границ;
- проблемы в общении как внутри семьи, так и за её пределами;
- низкая самооценка.

**Функции, которые выполняет арт-терапия при работе с приёмными семьями:**

- адаптационная — помогает справиться с теми сложностями, которые возникают на этапе формирования привязанности ребёнка к семье;
- коммуникативная — установление контакта как в семье, так и за её пределами;
- релаксационная — снятие эмоционального напряжения;
- развивающая — развитие памяти, внимания, восприятия и т. д.;
- обучающая — расширение представления об окружающем мире.

**Задачи арт-терапии:**

- формирование положительной «Я-концепции»;
- формирование навыков по соблюдению межличностных границ;
- стабилизация детско-родительских отношений;
- гармоничное распределение внутрисемейных ролей;
- развитие познавательной сферы ребёнка;
- активизация и развитие речи;
- обогащение представления об окружающем мире;
- развитие эмоционально-волевой сферы;



- формирование коммуникативных навыков;
- развитие двигательной сферы, мелкой моторики;
- пропедевтика страхов и отрицательных эмоций;
- формирование позитивного образа приёмной семьи и семейных отношений.

Основной формой работы является игровая. Занятия проводятся индивидуально, в группе со схожими запросами и в контексте семейной терапии. В рамках семейной терапии возможно проведение сеансов со всей приёмной семьёй или несколькими её членами, а также в группе, состоящей из приёмных родителей и детей из разных семей.

Консультации проводятся 1 раз в неделю. Терапия может быть краткосрочной (до 12 сеансов), может быть продолжительной (более 12 сеансов). Продолжительность одного сеанса зависит от возраста клиента или от конкретной возрастной группы.

Специалисты центра «Семья», проводя коррекционную работу с детьми, используют разные техники арт-терапии: песочную терапию, рисование, сказкотерапию, куклотерапию, игры-драматизации, метафорические ассоциативные карты. С помощью данных техник педагогам-психологам становится доступна информация, которую можно и нужно будет использовать в дальнейшем при работе с приёмной семьёй. В следующих главах мы представим некоторые из техник, использованных нами в ходе реализации проекта «Ключи к сердцу».

## **МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ**

Метафорические ассоциативные карты — уникальный инструмент и помощник практического психолога. В профессиональных кругах карты известны под различными именами: «О-карты», «Проективные карты», «Терапевтические карты» и т. д. Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Егетмейеру и его «OH-Verlag» ассоциативные карты стали известны во всём мире, приобретают всё новых и новых поклонников.

Первая колода карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения. Колода карт получила название «ОН» (английское междометие, обозначающее удивление). Психотерапевтами были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента, с помощью которого

можно было бы создать условия для откровенного рассказа клиента о себе и своих проблемах. Сегодня практическими психологами используются 17 колод метафорических карт издательства «OH Verlag»: «OH», «COPE», «Persona», «Personita», «Habitat», «Mythos», «Saga», «Shen Hua», «1001», «Quisine», «Morena», «Lydia Jacob story», «Tahiti», «Bosch», «Экко», «Beauregard», «Claro».

Диапазон использования карт в группе и отдельной работе практического психолога со взрослыми и детьми огромен. Метафорические ассоциативные карты эффективно используются в психодраме, гештальттерапии, арт-терапии, трансактном анализе, психосинтезе системной семейной терапии. Посттравматический синдром, работа с психосоматическими заболеваниями и зависимостями, проблемами ребёнка, детско-родительскими и супружескими отношениями, отношениями в коллективах, прояснение и разрешение конфликтов, личный рост — здесь далеко не полный список областей, где возможно использование терапевтических карт. Обращение через них к воображению, фантазии, потоку ассоциаций может быть очень эффективным и полезным.

В нашей стране метафорические ассоциативные карты появились недавно. Карты были приняты с энтузиазмом как специалистами помогающих профессий (психологами, социальными педагогами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом заинтересованных самопознанием и саморазвитием людей. Метафорические ассоциативные карты начали использоваться экспертами в качестве качественного, удобного, проективного материала.

Педагоги-психологи МБОУ ЦПМСС «Семья» используют метафорические ассоциативные карты в работе с детьми-сиротами, воспитывающимися в замещающих семьях. Этот уникальный проективный материал используется в обучении, интерактивных разговорах, отдельных консультациях с замещающими семьями и является профессиональным помощником педагога-психолога. Он позволяет наладить связь между людьми, создать атмосферу доверия, заинтересовать в самоисследовании и саморазвитии, служит направлением для создания желательного контекста, в котором все получают доступ к творческому началу.

Использование метафорических карт в психологической кризисной помощи также является актуальным. Особенно такая помощь необходима замещающим семьям, принявшим на воспитание ребёнка-сироту.

Значительное место среди отрицательных эмоциональных состояний у детей-сирот занимают последствия травмирующих ситуаций. Особенно тяжело переживают подобные ситуации дети-сироты подросткового возраста, у которых, как правило, есть специфические особенности индивидуальности, связанные с влиянием психологической травмы. Пережитый детьми сильный стресс, а также воспитание в стрессовых условиях, обуславливают наличие внутриличностных конфликтов, нарушений самооценки, трудностей эмоционального развития, проблем в личностной сфере и т. д. Они также играют важную роль в возникновении ненормативного поведения, появлении зависимостей, побегов из дома, борьбы, краж. Эти ситуации в период подросткового возраста значительно усугубляются из-за сложности кризиса в этот возрастной период. Такая травма разрушает целостность индивидуальности, которая в свою очередь влияет на формирование картины мира человека. Призма травмы постоянно искажает восприятие действительности.

Человеку, для того чтобы справиться с неблагоприятными жизненными событиями, необходимы ресурсы, в первую очередь психологические, как внутренние источники преодоления этих событий. Наличие ресурсов совладения с кризисными ситуациями обеспечивает адаптивную функцию, вселяет веру, поддерживает самоидентичность человека. Ресурсы — это всё то, что использует человек, чтобы удовлетворить требования среды (психологические и социальные ресурсы). Успех преодоления отрицательных жизненных событий непосредственно зависит от репертуара, характера и степени использования наличных и доступных ресурсов.

Психологическая кризисная помощь со стороны специалистов является примером социального ресурса, который нацелен на создание условий для восстановления, раскрытия ими собственных психологических ресурсов.

Программы психологической кризисной помощи и поддержки направлены на:

- нормализацию состояния, самочувствия;
- «исследование» (понимание собственного уникального смысла переживаемой ситуации);
- осознание травматического события, собственных реакций и симптомов;
- когнитивную организацию переживаемого опыта;
- мобилизацию внутренних и внешних ресурсов;

— определение средств дальнейшей помощи.

Карты «COPE» (Преодоление) используются как одно из творческих средств исцеления, которым можно пользоваться в сочетании с другими существующими методами. Данная колода карт является проектом трёх специалистов — издателя и психотерапевта Моритца Эгетмейера (Германия), художницы Марины Лукьяновой (Россия) и всемирно известного психолога доктора Офры Аялон (Израиль). Творческое сотрудничество этих трёх специалистов свело вместе культурное наследие трёх стран, которые на протяжении последних ста лет тяжело страдали от травмирующих событий.

В основе использования карт «COPE» как инструмента кризисной помощи, лежит подход М. Лаада и О. Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» и именуемая Basic Ph [3]:

1. Вера (Belief).
2. Эмоциональный аффект (Affect).
3. Социальный (Social).
4. Воображение и фантазия (Imaginative).
5. Когнитивный (Cognitive).
6. Физический (Physical).

Пергаменщик Л.А. в статье «В поисках психологического кода выживания» указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Человеческая реакция может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания».

В колоде карт «COPE» есть 6 карт с изображениями рук, которые символизируют 6 измерений («исцеляющих ресурсов»), так как кризис рассматривается авторами как явление, включающее в себя одновременно и угрозу, и возможности исцеления, которые находятся в руках каждого человека. Остальные 82 карты символически и метафорически олицетворяют травматические события и эмоциональные реакции на них, предлагая рядом с ними образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

Авторы карт «COPE» выделяют четыре основных принципа, лежащих в основе создания карт.

### **1. Принцип нормализации**

Действенность карт «СОРЕ» вытекает из предположения, что психологическая травма — это реакция на потрясения, которые повсеместно могут происходить с любым человеком. Любые реакции на травму считаются нормальными способами преодоления кризиса. Нам необходимо признать, что у каждого человека существуют свои уникальные типы реакций на кризисные события. Эти реакции присущи каждому так же, как и его отпечатки пальцев. Концентрация на преодолении кризиса, а не на болезни, позволяет работе с картами «СОРЕ» продвигаться без подчёркивания негативных последствий перенесённой травмы.

### **2. Принцип овладения навыком самообладания.**

Столкновение с кризисными, травмирующими событиями, как правило, ведёт к потере чувства собственной значимости. Поэтому процесс терапии с использованием карт «СОРЕ» должен носить характер сотрудничества: работа по преодолению кризисных событий — это совместное путешествие, где известно лишь общее направление и где при встрече с каждым новым препятствием или преградой нужно быть готовым находить новые пути. Исцеляющее общение и сотрудничество приводят к взаимному доверию, к росту чувства собственного достоинства и веры в свои силы.

### **3. Принцип самовыражения.**

Работа над собой посредством отреагирования горя или страха, выражения своих чувств по отношению к травмирующим образам посредством иносказательной истории или общения с другими участниками, выработки своей системы ценностей или обращения к юмору — все эти подходы способствуют исцелению. Терапевту, использующему карты «СОРЕ», необходимо поощрять все эти составляющие процесса исцеления, так как он является проводником и тренером, открывающим перед клиентом или участниками группы новые подходы и навыки, которые находились в латентном состоянии.

### **4. Принцип создания личной теории излечения.**

Личный сюжет, изложенный при помощи карт «СОРЕ», создаёт своё собственное символическое и метафорическое пространство, в котором может состояться примирение с прошлыми событиями, могут возникнуть новые чувства оптимизма и уверенности в завтрашнем дне.

Примером практического применения карт «СОРЕ» является следующая методика, направленная на исследование привычных путей

преодоления кризисного события и определение тех способов преодоления, которые заблокированы в ситуации кризиса.

### **МЕТОДИКА «КРИЗИС = УГРОЗА + ШАНС»**

Для того чтобы понять, какие ресурсы необходимы в трудных ситуациях и как сделать, чтобы они были доступными тогда, когда они необходимы, участнику (приёмному родителю/ребёнку) предлагается:

1. Разложить 6 карт с руками на столе изображениями вверх и обозначить каждую из них согласно модели Basic Ph (вера, эмоции, социальные навыки, творчество, интеллект и физические действия).

2. Выбрать 6 карт из колоды «COPE» и положить их лицом вниз на карты с руками таким образом, чтобы каждая карта с руками была покрыта одной картой из колоды.

3. Переворачивать по одной верхней карте и описывать, как они связаны с картами с руками, которые представляют собой способы преодоления. Пусть верхняя карта поможет вам описать, как вы используете в вашей жизни каждый способ преодоления в позитивном или негативном направлении.

4. Вспомнить тот период вашей жизни, когда вы испытывали сильный стресс или кризис. Перевернуть оставшиеся в колоде карты «COPE» и выбрать три карты, описывающие этот опыт.

5. Определить, какие способы преодоления вы использовали, чтобы справиться с этим кризисом. Используя карты, рассказать историю своего исцеления.

6. Также попытаться определить те методы, которые вы не использовали и перевернуть карты, их представляющие, лицом вниз. Эти карты представляют те способы преодоления, которые блокируются травматическим событием.

7. Найти те карты, которые могут помочь возобновить эти заблокированные способы.

8. Затем воспроизвести весь процесс того, как вы определили имеющиеся у себя возможности для преодоления кризисов и как активизировали дополнительные ресурсы. Пересказать историю своего травматического опыта и об изменениях, произошедших в результате использования всех 6 способов преодоления. Поделиться своим мнением.

Данная методика является авторским приёмом, предложенным О. Аялон, который можно использовать в программах кризисной

помощи. Как правило, специалисты, использующие в своей деятельности метафорические карты, изобретают свои уникальные практические приёмы.

Мы предлагаем методику с использованием метафорических карт «Из сундука прошлого», которая создаёт своеобразные «метафоры детских переживаний». Такая методика формирует положительный миф о прошлом (принятие прошлого опыта, биографическая работа — вид профессиональной деятельности, направленный на формирование способностей человека к созданию новых возможностей для жизненного самоосуществления в различных сферах), что является одним из важных компонентов работы с детьми-сиротами.

Набор включает в себя репродукции картин грузинского художника Нино Чакветадзе и маленькие карточки со словами и словосочетаниями. Всё это вместе — инструмент работы практического психолога, названный метафорическими картами. Предлагаемый набор карт призван помочь всем — и психологам и их клиентам — говорить о детстве, воскресить в памяти его картинки, ощутить запахи и звуки.

### **МЕТОДИКА «ДЕТСКИЕ МЕМУАРЫ»**

Ребёнок-сирота имеет травматический опыт прошлого, поэтому чувства по отношению к кровным родителям у него спутанные. Такой вихрь переживаний причиняет огромный дискомфорт ребёнку, необходимо помочь ему найти душевные силы принять своё прошлое. Это очень важная, личная и болезненная территория для ребёнка, с которой нужно очень аккуратно обходиться. Нужно уметь помочь ему полюбить и принять себя, помочь понять, что это просто часть жизни, что это не что-то особенное, чего нужно бояться, стыдиться.

Когда мы восстанавливаем из «осколочков» линию, то появляется ясность и уверенность, что я про себя всё знаю — когда и где я был. Какие-то нюансы бывают упущены, но всё равно это какая-то определённость: где я жил, сколько мне лет, почему я переехал. Когда почва под ногами есть, то уже не страшно в настоящем принимать решения и планировать будущее, строить планы и желать себе хорошего. Поэтому очень важен хронологический момент, чтобы впоследствии ребёнок мог защитить себя и избежать неприятных ситуаций:

#### **Шаг 1. «Прошлое»**

Работа с метафорическими картами «Из сундука прошлого».

Ребёнку предлагается выбрать из колоды «Из сундука прошлого» в открытую карты, ассоциирующиеся с его прошлым (события, связанные с проживанием в кровной семье, проживанием в интернатном учреждении), затем к ним подбирается пара из слов и словосочетаний. Обсуждается прошлый опыт:

- Чему он научился?
- Каков был его опыт?
- Какие положительные моменты из своего прошлого он помнит?

### **Шаг 2. «Преодоление»**

Работа с метафорическими картами «Соре».

Основная мысль: стресс, кризисная или травматическая ситуации причиняют сильные физические и душевные страдания. Они разрушают устои нашего привычного мира, но, с другой стороны, они же могут способствовать процессам изменения и дальнейшего личностного роста.

Участнику предлагается перетасовать колоду и, не открывая карт, разделить её на четыре стопки. Затем ведущий просит игрока вспомнить какой-нибудь пример стресса, кризиса или травмы из его жизни и предлагает ему открывать верхнюю карту каждой из стопок, относясь к картам каждой стопки как отвечающим на следующие вопросы:

Первая стопка — «Что он потерял в этом кризисе?»

Вторая стопка — «Чем он был готов пожертвовать?»

Третья стопка — «Что он приобрёл в результате данного события?»

Четвёртая стопка — «Что бы он хотел приобрести в результате пережитого?»

Примечание: если одной карты из какой-либо стопки недостаточно для ответа на поставленный вопрос или какая-нибудь карта не соответствует переживаниям участника, то он может по своему усмотрению открывать дополнительные карты из соответствующей стопки.

### **Шаг 3. «Настоящее»**

Работа с метафорическими картами «Из сундука прошлого».

Участнику предлагают выбрать карты из колоды в открытую, т. е. которые наиболее точно отражают опыт, связанный с приёмной семьёй.

Затем к картам подбирается пара. После участник описывает выбранные пары и то, с каким периодом они связаны.

Рефлексия:

- Чему он научился?
- Каков был его вклад?



### ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

При работе с детьми с 7–11 лет шаг 2 применяется исходя из интеллектуальных возможностей ребёнка.

Проективные карты — это зона взаимодействия между психологом и консультируемым. Метафорические карты помогают «убрать» защиты человека, потому что рассказывать о себе, опираясь на визуальные образы, гораздо проще и безопаснее. Иными словами, метафорические карты дают нам много бонусов и преимуществ в работе: они снимают защиты, создают безопасную атмосферу, помогают укреплению психотерапевтического альянса в диаде, в группе же — снимают напряжение на начальных стадиях работы. Они создают визуальную метафору, с помощью которой человек может задуматься о своих проблемах, болезненных точках, страхах и, наоборот, ресурсах.

## КУКЛОТЕРАПИЯ

Куклотерапия — это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. В целенаправленной терапевтической практике кукол используют с начала XX века. Ещё в 1926 году невропатолог Малколм Райт использовал кукольный театр для лечения неврозов.

Куклотерапия может использоваться в разных направлениях психотерапии: *психодраме, игротерапии, сказкотерапии*.

Метод куклотерапии очень любим детьми и взрослыми. Причина тому проста. И дети-сироты, и замещающие семьи могут идентифицировать себя с любым героем сказки, мультфильма или просто игрушкой. Данный метод существует согласно трём основным принципам: «игра», «кукла», «кукольный театр». Игра — это возможность говорить. Чтобы легче было сказать о самом сокровенном, можно использовать игрушки. Каждый взрослый наблюдал ситуацию, когда дети играют с игрушками. Ребёнок в этот момент не скрывается и не прячется. Сюжет дети берут из жизни взрослого человека. Ребёнок наблюдает за взрослым, анализирует его поступки, делает определённые выводы и действует с помощью игрушки. Так он учится жить. Таким образом, на протяжении многих веков ребёнок бессознательно играя, занимается терапией.

Конечно, в качестве основного приёма в куклотерапии используется кукла, как промежуточный объект между взрослым и ребёнком. Чем больше выбор кукол, тем лучше. Они могут быть разными: фигурки людей, олицетворяющих разные профессии, религии, животных, растения, дома, чудовища, гномы, пупсики, камушки. Куклы могут отличаться друг от друга по типу вождения: снаружи — управление стоящими куклами, сверху — куклы-марионетки, изнутри — перчаточные куклы, костюмы, маски, снизу — пальчиковые куклы. Должен быть выбор игрушек. Но это должны быть не просто собирательные действия в отношении игрушек, а именно подобранные игрушки, дабы не превратить кабинет в чулан. Процесс куклотерапии можно проводить в два этапа:

1. Изготовление кукол.

2. Использование кукол для отреагирования значимых эмоциональных состояний.

Есть свои сложности при проведении куклотерапии:

— При создании куклы своими руками важно учитывать возраст приёмного ребёнка. Часто в этот процесс подключаются взрослые, что не очень хорошо. Дети, как правило, тогда полностью отстраняются от работы, и итогом труда является не терапия, а просто очередное облегчение задачи для ребёнка. ВАЖНО самому изготавливать куклу, ведь тот, кто создаёт куклу, вкладывает в неё все свои эмоции, душу или проблемы. И тогда кукла будет или оберегом, или будет уничтожена (что тоже допустимо по желанию семьи).

— Ещё одна сложность — проявление эмоций со стороны ребёнка. Когда дело доходит до игры с куклой, дети сами начинают проявлять эмоции, они сами включаются в игру, а не предоставляют это кукле, персонаж получается незадействованным.

Основное преимущество куклотерапии заключается в том, что с началом изготовления куклы одновременно неосознанно запускается коррекция эмоционального состояния приёмного ребёнка. Выравнивается душевное состояние, развиваются психические процессы, вырабатывается усидчивость, развивается воображение. В куклотерапии используются куклы-марионетки, верёвочные куклы, пальчиковые куклы, маски, костюмы, куклы-обереги и др.

В рамках проекта «Ключи к сердцу» в МБОУ ЦПМСС «Семья» проводились мастер-классы по изготовлению кукол-оберегов, где могли присутствовать приёмные семьи и сотрудники центра, пред-

варительно прошедшие занятия по куклотерапии. Проводила данные мероприятия волонтер, практикующий психолог по сказкотерапии, квалифицированный гештальт-терапевт и специалист по изготовлению основных видов традиционной народной куклы. На мастер-классе была рассказана история создания кукол-оберегов. Было рассказано о том, какие куклы-обереги существуют, для чего они нужны и на каком этапе жизни какую куклу можно изготавливать. Было показано, как можно их изготовить и какие материалы лучше для этого использовать. На конкретном мастер-классе приёмные дети сами смогли изготовить свою куклу-оберег. Также данный специалист принял участие в реализации летней профильной смены, фестиваля замещающих семей, которые проходили в рамках проекта «Ключи к сердцу». Данные мероприятия произвели впечатление как на взрослых, так и на самих детей.

Исходя из опыта работы, считаем, что при проведении куклотерапии с ребёнком более благоприятно и эффективно процесс реабилитации протекает в случае присутствия на занятиях замещающей семьи или хотя бы части её семьи. Обычно приходит приёмная мама и приёмный ребёнок. На начальном этапе им предлагается познакомиться с куклами, выбрать тех кукол, которые приглянулись. Если участвует семья, то выбирать желательно одинаковое количество кукол на каждого члена семьи. Затем каждый начинает свой рассказ. Роль педагога-психолога при этом нейтральная, он наблюдает. Если есть вопросы, то они задаются как педагогом-психологом, так и остальными членами семьи. Но вмешательство должно быть тактичным и сдержанным. Если ребёнку сложно начать свой рассказ, можно предложить ему разыграть сказку. Можно предложить зафиксировать рассказ на бумаге и корректировать его в ходе всей терапии. Вот живой пример работы с куклой. На приём в ЦПМСС «Семья» обратилась приёмная мама с приёмным ребёнком. Мальчику 8 лет. Ему часто снится сон, что его забирает с собой в лес чудовище. Он просыпается с криками и больше не спит в эту ночь. На первом занятии ребёнку была предложена роль беззащитного, того, кто боится. И куклу он выбрал себе слабую, беззащитную. На следующем занятии ему была предложена роль того, кто пугает, он олицетворял свой страх. Тут мальчик выбрал монстра и пугал свою приёмную маму. На следующем занятии — роль победителя. Была выбрана игрушка героя. Таким образом, ребёнок сам «уничтожил» свой страх. Маме доставались роли, которые ей предлагал мальчик.

## СХЕМА ЗАНЯТИЙ ПРИ РАБОТЕ С КУКЛОЙ

Цель занятий куклотерапией: создать условия для успешной адаптации ребёнка в приёмной семье, коррекция и развитие личности ребёнка, стабилизация детско-родительских отношений.

### **1. Начало занятия.**

Приветствие — обязательный ритуал для создания эмоционально — позитивного настроения на занятие (сюда можно включить знакомство с куклами).

### **2. Разминка**

Снятие физического и психического напряжения (подвижные игры, музыка и т. д.).

### **3. Основная часть занятия.**

Импровизация на любую тему (если ребёнку сложно, можно взять за основу сказку, потешку, стих и т. д. в зависимости от возраста). Главное, чтобы они несли суть запроса и вели к нужному результату. Педагог может принять участие в игре, задать наводящие вопросы, уточнить неразрешённые моменты.

### **4. Заключительная часть.**

Закрепление приобретённого опыта и эмоционального состояния.

### **5. Окончание занятия.**

Подведение итогов, что усвоено, какие сделаны выводы. Взрослый помогает озвучивать итоги, если ребёнок затрудняется это делать.

Можно с уверенностью сказать, что куклотерапия является доступной формой работы как с детьми, так и с приёмными родителями, с её помощью достигается необходимый результат в психодиагностике и дальнейшей коррекции. Это терапия без возраста, пола, социального статуса, материального достатка. Она доступна и подвластна каждому.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой, способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия

даёт возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Принцип песочной терапии был предложен основателем аналитической психологии Карлом Густавом Юнгом. Песочницу Юнг определял как детский аспект коллективного бессознательного, возможность придать травматическому опыту видимую форму. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации «архетипа ребёнка». В настоящее время метод игры с песком в равной степени используется в работе и с детьми, и со взрослыми. Одни специалисты, применяющие на практике метод игры с песком, являются юнгианскими аналитиками, другие нет. Данная техника получила широкую известность, и её применение остаётся привлекательным для многих специалистов.

Специалисты МБОУ ЦПМСС «Семья», проводя терапию песком, решают многие задачи, такие как реабилитация после психологической травмы, детско-родительские отношения, проблемы со сверстниками, поиск себя в жизни, мотивация к жизни, к учёбе и т. д. Взрослый возвращается в состояние ребёнка, а ребёнок попадает в привычную для него среду. Наступает своего рода регресс. Происходит работа с личным бессознательным, человек постигает таинства основ психики. Он выводит ресурсы бессознательного в сознание. Всё это происходит за счёт того, что прорабатываются психотравмирующие ситуации на символическом уровне. Для приёмных семей это очень актуально, т. к. дети и их приёмные родители в первую очередь сталкиваются с проблемами прошлого ребёнка. И всё отреагирование негативного опыта происходит через творчество. После чего наступает момент, когда клиент изменяет отношение к себе, к своему прошлому. Строится позитивная картина на будущее, перспектива со всеми её возможностями. Работая с приёмной семьёй на песке, можно чётко увидеть внутрисемейные альянсы. Родители часто утверждают, что делают всё, чтобы ребёнку было хорошо в их семье. Да, возможно, ребёнок одет, обут и не голодает. Но он не видит тепла от приёмных мамы и папы. Песок выводит, как правило, их на чистую воду. Можно увидеть эмоциональное состояние каждого члена семьи. В работе с семьёй на песке необходимы знания не только песочной терапии, но и семейной. Возможно проводить занятия на развитие психических процессов, развитие мелкой моторики, ребёнок может узнавать

окружающий мир, он может расширить представление о себе самом и о мире, в котором живёт, о его возможностях.

**Требования, предъявляемые к песочнице:**

— Водонепроницаемый деревянный ящик размером 50x70x12 см — такой размер легко воспринимается нашим глазом (обычно ящик таких размеров предусматривает индивидуальную работу, если говорить о терапии групповой, то нужно брать ящик больших размеров). Назовём ящик «подносом» или «песочницей». По бокам можно предусмотреть ручки для удобства перемещения подноса. Внутренняя часть песочницы должна быть окрашена в голубой цвет. Таким образом борта будут символизировать небо. Дно песочницы также окрашивается в синий или голубой цвет — символизирует воду. Песочница заполняется на 1/3 песком.

— Песок — важная составляющая. Он должен быть чистым, просеянным и мелким. Его должно быть приятно держать в руках. При работе с песком можно использовать воду, она пригодится для построения различных линий горизонта.

— Создавая мир на песке, нужны и сами жители этого мира. Для этого используем миниатюрные игрушки (люди, животные, дома, машины, мосты, ограды, ящики с сокровищами, драгоценности, сказочные персонажи, религиозные предметы, камни, ракушки, перья — всё, что окружает нас в жизни).

Как происходит знакомство с песком? Конечно, все знают, что такое песок, так или иначе он попадал в руки каждого из нас. Но при работе в песочнице есть несколько правил. И с ними необходимо ознакомить клиента, дабы избежать неприятных моментов в дальнейшем. Вот основные из них:

— у песочницы есть борта, за пределы этих бортов не выходим. Сюжет строится исключительно в песочнице;

— песок за пределы песочницы не выносится (дети часто разбрасывают его);

— игрушки домой не берём.

На первом занятии даём возможность познакомиться с песком, просто опустить в него руки, почувствовать его, пропустить его через себя. Далее показываем, что можно делать в песке. Обратите внимание на борта, они олицетворяют небо, дно символизирует воду. Значит, на песке можно изобразить водоёмы (моря, океаны, реки, болота и др.). Можно изобразить равнины, можно соорудить горы, выбрать любой пейзаж. После, согласно запросу замещающей семьи,

даётся инструкция ребёнку. Она может быть любой. Если перед вами подросток: в чём он испытывает сложности, какие отношения у него в семье, с друзьями, как дела обстоят в школе? Если взрослый: что у него? Каких целей достиг, к чему ещё стремится и стремится ли вообще? Детям младшего школьного возраста можно предложить построить «Сказочный мир», «Страну волшебства» и т. п., подросткам и взрослым — «Мои планы на будущее», «Мой мир сегодня и мой мир завтра» и др. После чего участнику предлагается пройти к игрушкам и выбрать именно те, какие ему будут необходимы для построения сюжета.

Работая с песочницей, важно, чтобы участник занял одно положение по отношению к подносу и больше не переходил на другие стороны. Почему так важно положение относительно подноса? Всё очень просто, песочница делится визуально на зоны. Каждая из которых, если делим по вертикали, символизирует прошлое, настоящее и будущее, и мысли, эмоции, события — при делении песочницы на зоны по горизонтали.

Педагог-психолог в это время является только наблюдателем.

	<b>Прошлое</b>	<b>Настоящее</b>	<b>Будущее</b>
<b>Мысли</b>	Мысли о прошлом	Мысли о настоящем	Мысли о будущем, фантазии
<b>Эмоции</b>	Эмоциональное восприятие прошлого	Эмоциональное восприятие настоящего	Эмоциональное восприятие будущего
<b>Действия, события</b>	События реального прошлого	События настоящего	События будущего

Также необходимо учитывать: то, что находится в зоне прошлого, символизирует отношения со значимыми женщинами рода, в зоне будущего — отношения со значимыми мужчинами и карьеру.

Ещё очень важный момент, какая фигура появится первой в песочнице и в каком месте. Данная фигурка будет своего рода символом того, что значимо в жизни клиента на данный момент. Очень часто фигуры закапываются. Значит, происходит некое вытеснение важных моментов жизни. Или то, что ещё неосознанно. Когда ребёнок заканчивает работу (по продолжительности построение должно занимать 1/4 времени от сеанса), педагог-психолог включается

в работу. Он может задавать вопросы, вести беседу, узнавать, что изображено на песке, кто там есть, что происходит, какие события ещё будут происходить с героями. На последний вопрос важно не просто получить ответ, а добиться действий от приёмного ребёнка. Можно менять фигурки, пространство, делать кардинальные изменения. Многие не хотят на данном этапе ничего менять, это говорит о стабильном состоянии ребёнка, т. е. данная картина не содержит неразрешённых внутренних конфликтов.

Вопросы задаются не самим педагогом-психологом напрямую ребёнку, а с помощью игрушки. Педагог-психолог выбирает игрушку, которая не была задействована ребёнком, а ребёнок берёт себе персонажа уже из созданного мира в песочнице. Педагог-психолог не допускает свою игрушку в песочницу, он манипулирует ею по бортам, за пределами песочницы.

На первом сеансе может быть хаос на песке, как это произошло с одним ребёнком, помещённом в замещающую семью. У подростка 12 лет возникли трудности при общении с одноклассниками. До этого он проживал в детском доме, где, как известно, нет друзей. Там дети учатся «выживать», а не дружить. Играя на песке, он полностью её заполнил игрушками. В каждом уголке разворачивались отдельные сюжеты, происходили разные истории. И ни один сюжет не был доведён до логического конца. В ходе последующих занятий картина была уже не столь «засорена» игрушками. Начали вырисовываться «главные» герои, которые совершали чёткие действия. К последнему занятию на песке был и вовсе один герой, который шёл к чётко поставленной цели — обретение друзей и построение с ними стабильных отношений. Что и происходило в его жизни, у него появился один постоянный товарищ... Такое состояние говорит о массе проблем. Как мы можем видеть, с каждым занятием на песке хаос пропадает, и на его место приходят порядок и стабильность. Со всем не обязательно заниматься интерпретацией песочных картин. Достаточно уже того, что педагог-психолог выступает организатором среды, где ребёнок чувствует себя привычно и защищённо, где у него есть собственное пространство, где он — Творец. Так даётся возможность самостоятельно поработать над своей проблемой, поговорить с самим собой.

По окончании игры приёмный ребёнок самостоятельно разбирает песочную картину. Таким образом закрепляется приобретённый на символическо-бессознательном уровне опыт.



Данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе человека, посредством следующих механизмов:

— проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;

— отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;

— расширения внутреннего опыта за счёт соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного Я;

— изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;

— укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.

## СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Сказкотерапия — это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Осознание этой связи создаёт возможность изменения и преобразования жизненного сценария.

Количество направлений, методов и психотехник, в которых применяется сказкотерапия, великое множество. Авторы, использующие притчи, мифы, легенды в качестве средства психологического воздействия, могут придерживаться разных теоретических позиций и даже противоречить друг другу, но все они сходятся во мнении об особом механизме воздействия сказочных метафор на человеческую психику.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. считает, что сказка является специфической деятельностью ребёнка, обладает невероятно притягательной силой и позволяет ему свободно мечтать и фантазировать. И потому её необходимо использовать в работе с детьми. Также она считает, что ребёнок, воспринимая сказку, отождествляет себя с положительным сказочным героем. Сказка позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть проблемы и переживания.

Сказка предлагает ребёнку выход из различных сложных ситуаций, пути решения возникших конфликтов, оказывает позитивную поддержку его возможностям и помогает поверить в себя. Это позволяет ребёнку усваивать правильные моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Мы считаем, что приёмным детям, которые испытывают некоторые проблемы в эмоциональной сфере, на помощь тоже может прийти сказка. Она позволит ребёнку пережить, «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственной жизни и судьбы и найти выход из трудной жизненной ситуации, быть более уверенным в себе и т. д.

Работая по методу сказкотерапии, специалисты центра «Семья» ставили перед собой цель оказать помощь детям в развитии эмоциональной регуляции поведения, препятствующего их нормальному эмоциональному самочувствию и общению с приёмными родителями, со сверстниками. Задачи, которые решались через сказку, — преодоление негативных переживаний и страха, уменьшение тревожности, снижение эмоционального напряжения, развитие в детях самоутверждающих форм поведения, уверенности в себе.

#### **Основные принципы работы:**

- позитивность (создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества);
- переход от сказочной ситуации к жизненному опыту ребёнка;
- представление сказочной ситуации технике рассказывания сказки с созданием сказочной атмосферы;
- постепенный переход из роли пассивного слушателя сказок в активного участника творческого процесса создания сказок.

Начиная работу с детьми с использованием метода сказкотерапии, учитывая сложность поставленных задач, мы определили 3 этапа работы.

#### **1 этап — подготовительный (адаптационный).**

**Цель:** Формирование социального доверия. Развитие социальных эмоций.

#### **Задачи:**

- объединить детей в группу;
- снизить эмоциональное напряжение;
- создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого;
- помочь детям почувствовать свою принадлежность к группе, ощутить чувство единения с ней.

На первом этапе мы работали со сказками, которые по большей части не направлялись сразу на решение серьёзных проблем у детей. Сказки были направлены на создание комфортных условий для каждого ребёнка, налаживание контакта между детьми и психологом, привыкание к новой и незнакомой для них ситуации, развитие эмпатии.

Для создания игровой сказочной атмосферы использовалась кукла. Так как в диалоге ребёнка с куклой происходит «замена» реального контакта со психологом, кукла начинает выступать в роли профессионального персонажа. Когда дети уже привыкли к ситуации в игровой комнате и познакомились друг с другом, и благодаря созданному положительному настрою произошло групповое сплочение детей в группе, начался основной этап работы.

## **2 этап — основной.**

**Цель:** Помощь ребёнку в решении трудных для него ситуаций, проблем и преодолении нежелательных черт характера.

### **Задачи:**

- оказать помощь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов;
- корректировать поведение с помощью игр;
- учить детей распознавать эмоции по внешним сигналам;
- формировать моральные представления;
- снять эмоциональное напряжение;
- учить самостоятельно принимать верные решения.

Были использованы следующие методы и приёмы: чтение сказок, работа над сочинением продолжения сказки, работа над сочинением сказки, принятие роли сказочного героя на себя, игры, упражнения и беседы, загадки, арт-терапия.

Детям читались сказки: «Смелый гномик», «Медвежонок и баба-Яга», «Приключение медвежонка», «Белочка-припевочка», «Георгин и бабочка», «Сказка о пёсике по имени Тобик», «История со счастливым концом», «Цветик-семицветик». Так, сказка «Белочка-припевочка» была направлена на несамостоятельность ребёнка. Он всегда говорил: «Помогите мне, я не умею».

В конце сказки всем детям задавались вопросы, но большее внимание специалист уделял именно тому ребёнку, у которого отмечалась данная проблема. Ему задавались такие вопросы: «Почему так получилось, что Припевочку стали звать неумёхой? Что помогло Припевочке достать орешки из шишки?»

Эти сказки направлены на преодоление страхов, неуверенности в себе, корректировку неадекватных форм поведения, изменение неадекватной самооценки.

После прочтения сказки детям задавались проблемные вопросы, которые побуждали детей искать решение сказочной проблемы:

— Что почувствовал герой в определённый момент?

— Для чего герой так поступил?

— Как бы ты поступил в такой ситуации? и так далее.

Во время работы со сказкой детям предлагалось проиграть конкретную сказочную ситуацию, в которой наглядно представлялась проблема. Роль смелого и бесстрашного героя предлагалось разыграть детям, испытывающим страх и тревожность. Детям застенчивым предлагались роли царя или царевны, где громким голосом они могли отдавать «приказы».

Такой приём использовался с целью принятия ребёнком роли героя на себя, ведь в своей жизни он не может быть медвежонком, цветиком-семицветиком, белочкой-припевочкой, хвастливой чашкой или подносом. Так, оказавшись на месте хвастливой чашки, ребёнок прочувствовал её гордость и обиду, показав это вербальными и невербальными эмоциями. Детям легче было найти выход из ситуации, побывав в той или иной роли.

На этом этапе использовались различные беседы и упражнения, где дети учились говорить о своих негативных переживаниях. Например, о страхе, тревоге.

Дети по желанию рассказывали о ситуациях, когда им было страшно (если у других детей было что-то похожее, они поднимали руки). Обговаривали все возможные страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д. Затем дети под спокойную музыку рисовали свой страх и по желанию рассказывали, что страшное они изобразили. Рисунки оставались в кабинете на ночь, а на следующем занятии необходимо было сказать, присутствует ли ещё этот страх у ребёнка.

На следующем занятии проводилась беседа «Все ли страхи плохие?» Бояться — это хорошо или плохо? Бывает ли страх хорошим? Например, если мама боится за тебя — это плохо? Бывают ли полезными страхи?

Далее рассматривались рисунки, сделанные на прошлом занятии, и задавался вопрос, как можно справиться со страхом и что они с ним хотели бы сделать?

Когда неуверенные дети начали самостоятельно выбирать роль, без помощи взрослого вступать в диалог и показывать невербальную ту или иную эмоцию, перешли к 3-му этапу.

### **3 этап — заключительный.**

**Цель:** Формирование нового опыта взаимоотношений.

**Задачи:**

- прививать адекватные формы поведения;
- регулировать поведение в коллективе.

Сказки, используемые на этом этапе, также носили проблемный характер и касались либо таких общечеловеческих тем, как выбор и ответственность за своё поведение, любовь и уважение к другим людям, взаимопомощь, либо более конкретных проблем, например, связанных с неуверенностью, агрессивностью, детско-родительскими отношениями, нерешительностью, неумением общаться со сверстниками и т. д.

Так как развивать эмоциональную сферу ребёнка невозможно только на занятиях с психологом, специалисты привлекали родителей к участию в некоторых занятиях.

Таким образом, сказкотерапия помогает детям решить ряд проблем, вызванных проблемами в эмоциональной сфере, а так же способствует развитию речевого, активного словаря, умению выражать свои мысли и чувства словами. При индивидуальной работе в сказкотерапии важен процесс подбора для каждого человека своей, особенной сказки, которая поможет проявиться потенциальным частям его личности, чему-то нереализованному и обучит методам самопомощи, позволяющим справиться с конфликтами, проблемами и жизненными трудностями. В результате у человека появится чувство защищённости. Произойдёт раскрытие внутреннего и внешнего мира, осмысление прожитого и моделирование будущего.

## **МЕТОДЫ СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПРИЁМНЫМИ СЕМЬЯМИ**

Одно из определений семейной психотерапии заключается в следующем — это система психологических воздействий на семью как на живую систему с целью оптимизации её функционирования. Вообще, определений семейной психотерапии множество, и за каждым стоит своя история, верования, теории и практика, которые впитали и впитывают в себя всё многообразие человеческого бытия.

Общие цели разных методов семейной психотерапии можно представить следующим образом: изменение в семье ряда представлений (установок, предложений) о возникшей проблеме; трансформация взглядов членов семьи на их проблему от индивидуально-личностных к целостным и согласованным; модификация проницаемости границ между системами; создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство; уменьшение эмоциональной вовлечённости членов семьи в симптоматическое поведение одного из её членов; коррекция различных форм иерархического несоответствия; прерывание дисфункциональных стереотипов поведения, взятых из родительской семьи; вынесение на поверхность важных «незаконченных дел», раскрытие семейных секретов, улучшение коммуникативного стиля общения членов семьи.

В своей работе с приёмными семьями психологи центра «Семья» используют некоторые методы системной семейной психотерапии: метод изучения семейной истории, в которую входит методики — генограмма и «Линия времени», а так же кукольные расстановки.

Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи, по крайней мере в трёх поколениях. Генограммы показывают семейную информацию графически, что позволяет быстро охватить сложные семейные паттерны, и являются богатым источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием во времени. Для терапевтических записей генограмма обеспечивает краткое резюме, позволяющее терапевту, не знакомо-

му со случаем, быстро воспринять большое количество информации о семье и получить представление об её потенциальных проблемах.

В отличие от других форм исследовательской записи, генограмма позволяет постоянно вносить добавления и корректировки при каждой встрече с семьёй. Она даёт возможность терапевту держать в голове большое количество членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории.

Генограмма не является тестом и не содержит клинических шкал. Скорее, она представляет собой субъективный инструмент генерирования клинических гипотез для дальнейшей системной оценки.

В терапевтическую практику генограмма была введена Мюррэем Боуэном. Она служит для анализа семейной истории с позиции системной теории.

В сочетании с генограммой используется список важных событий семейной истории или методика «Линия времени», в которой события расположены вдоль временной оси. Методика довольно проста: по горизонтали прочерчивается линия времени с отметкой лет, месяцев и даже дней на усмотрение психолога. Проводятся вертикальные линии, и над ними указываются события жизненного цикла. Например: «Николай потерял работу», «Мария и Владимир поженились», «Отец Сергея умер» и так далее. Эта методика позволяет организовать трудно сопоставимую информацию о семейной истории в более удобной графической форме. Особенно важной эта методика становится при размышлении терапевта о том, почему семья пришла за помощью именно сейчас, а не годом раньше или позже. Что изменилось в семье? Что стало другим во внешних связях семьи? Что заставило семью искать помощи в это особое время? В чём состоит пусковой момент кризиса?

Кроме простого варианта «Линии времени», можно использовать эту методику, объединяя её со способами изображения семейной структуры и взаимоотношений. Это позволяет отразить ход изменений важнейших параметров семейной системы во времени.

Итак, из вышесказанного можно отметить, что генограмма и «Линия времени» очень похожи на схематичное изображение родословной одной семьи, только помимо имён и дат жизни в неё записывается много другой подробной информации о членах семьи, по крайней мере в трёх поколениях. Психолог заносит в неё род занятий и образование каждого. Также задает вопросы о родительских семьях — живы ли родители, чем занимаются, разведены ли, когда

они встретились и поженились, есть ли братья и сёстры, какова разница в возрасте и т. д. Записывается также информация о серьёзных психических заболеваниях, алкоголизме родственников. Кроме того, психолог обязательно задаёт вопросы, касающиеся недавних событий: рождения, смерти, браков и разводов, переездов, смены места работы членов семьи, — чтобы и эти ответы записать на генограмме.

Каждый из нас в чём-то может повторять истории из жизни своей семьи. Например, человек уезжает жить в тот город, куда в своё время уезжал прадед, женится и разводится в том же возрасте, что его предок в позапрошлом поколении, имеет то же хобби, что двоюродный дядя. Если вы будете делать древо всей семьи, вы удивитесь тому, сколько совпадений может быть в вашей жизни и жизни ваших предков. Генограмма позволяет увидеть и те механизмы, которые скрепляют семью, те ритуалы, которые делают её надёжной и жизнестойкой.

Существует также феномен «синдрома годовщины». Обычаи и привычки в браке, число детей, а часто даже возраст смерти и выбор профессии могут осознанно передаваться из поколения в поколение. Люди могут осознанно строить свои планы на этом соответствии или же действовать по предсказанию (неосознанно) в силу «невидимой лояльности по отношению к семье». Некоторые периоды и семейно-исторические даты часто оживают в дни годовщин и юбилейных дат.

Итак, родители формируют своими высказываниями и отношением к объектам мира представления ребёнка об окружающем и его собственный образ. Но они делают ещё больше, создавая сценарий жизни ребёнка. Сценарий — это долгосрочный прогноз о том, что должен сделать в жизни ребёнок, чтобы быть принятым своими родителями.

В основе сценария лежит то, что психологи называют самоосуществляющимися пророчествами.

Если родители ожидают нечто от ребёнка, они соответствующим образом ведут себя, и их ожидание ребёнок выполняет. Например, мать (отец) постоянно повторяет: «Когда-нибудь ты кого-нибудь покалечишь!» И ребёнок, которому молча родители разрешают применение силы по отношению к другим, вырастая, исполняет «пророчество» близких.

Сценарии могут быть прописаны с различной степенью тщательности. Это могут быть крайне подробные предсказания, включающие



описание всех должностей, которые ребёнку предстоит достичь («Ты закончишь университет и станешь доктором наук»). Или в них, напротив, будет предопределено то, что он никогда не достигнет («Из тебя никогда ничего не выйдет!»). Или это будет лишь направление движения в определённую сторону («Из тебя выйдет отличный артист»).

Некоторые из этих предсказаний могут ограничивать развитие ребёнка. Например, высказывание матери: «Мой старший сын замечательно учится и, я уверена, станет великим человеком. Но мой младший — ужасный разбойник, даже не знаю, что с ним делать». И если в этот момент рядом с матерью стоят пятилетний «великий» и трёхлетний «разбойник», то ни один человек в мире, кроме неё самой, не смог бы определить в них то, в чём она их каждый день уверяет, да к тому же внушает это и их окружению. И будьте уверены, этим мифом, который она будет без устали внедрять в них, она создаст из одного — великого, а из другого — разбойника, даже если каждый из них тайно мечтает о другом предназначении.

Для психолога важно, что не все сценарии, которые даются родителями, полезны для всех членов семьи. Они могут позволить одному ребёнку раскрываться в полной мере, тогда как другой будет ограничен в реализации собственных возможностей. Задача психолога выявить эти препятствующие развитию личности представления и вместо них с помощью всех членов семьи сформировать новый миф.

Сценарий потому хранится и воспроизводится без критики, что до пяти лет у ребёнка нет критического мышления, он впитывает все высказывания близких и интуитивно стремится осуществить их ожидания. Сценарий требует психологической работы, при которой неэффективный или узкий сценарий наполняется представлениями, расширяющими возможности ребёнка.

### **РАБОТА С ПРИЁМНЫМИ СЕМЬЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЕНОГРАММЫ И «ЛИНИИ ВРЕМЕНИ»**

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда он задумывается о своих предках и своём роде. Интерес к своему роду, к родовой истории естественен и важен для каждого человека.

Возможность знать, кто я, — это не что иное, как наличие крепких корней или, если угодно, крепкий тыл, благодаря которому можно смело идти вперёд. Если позади неизвестность и вопросы — так или иначе, они будут требовать их решения и поиска ответов. Знания о

роде и принятие своей истории открывает перед человеком и большой энергетический потенциал. Ведь это знание о том, что тысячи людей жили, в том числе и для того, чтобы ты появился на свет, был счастлив и имел возможность продолжить род.

Приёмные родители могут сами составить такое древо с ребёнком.

Для приёмного ребёнка построение генеалогического древа предполагает, что на нём отражён кровный род, семейная история, а также то, что ребёнок растёт и воспитывается в новой семье. Его окружают новые родственники, с которыми он не связан по крови, но связан другими, не менее важными узами — узами любви, дружбы, поддержки и доверия.

Получается, что у приёмного ребёнка два древа (две генограммы, которые располагаются рядом друг с другом). Одно — древо его рода, второе — древо его новой семьи.

Один из способов их объединить — нарисовать древо с двумя кронами, на каждой кроне будет отражаться история одного из родов. Оно будет похоже на древо жены и мужа — ведь они тоже не являются кровными родственниками, но становятся семьёй, и их родовые деревья переплетаются, образуя общую ветвистую крону.

Составление родового древа с ребёнком — процесс творческий, поэтому многое зависит от фантазии родителей и ребёнка. Кроме того, сам процесс составления является хорошей возможностью для обсуждения многих интересующих ребёнка вопросов.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОГО ДРЕВА ПРИЁМНОГО РЕБЁНКА**

Для создания генеалогического древа потребуется большой лист бумаги (лучше даже лист ватмана), цветные карандаши, фломастеры, разноцветные стикеры, семейные фотографии и много творческой энергии.

Крона древа состоит из веток и листьев.

Листья — это члены семьи, их располагают по старшинству: чем старше, тем выше. Листья можно нарисовать, а можно вырезать из цветной бумаги или использовать стикеры — можно, например, использовать разные цвета для обозначения мужчин и женщин, для выделения поколений.

Ветки дерева — это связи между родственниками. Их рисуют, показывая, как связаны между собой представители рода. Есть целая система обозначений, которая показывает, в том числе то, какой характер носят взаимоотношения, но для первого раза будет достаточно, если вы укажете связи между детьми и родителями — чтобы получилась стилизованная форма дерева.

Листья-родители должны располагаться выше листьев детей, пра-родителей — ещё выше, прапра-родителей — следующий уровень. Братья и сёстры располагаются рядом друг с другом, их дети (кузены) — ниже своих родителей и на одном уровне друг с другом.

Теперь надо подумать о том, что мы напишем на листьях-родственниках. Обычно там располагается информация о человеке, его даты жизни, положение в обществе, фотография и то, кем он приходится ребёнку.

*Первая крона* — это кровная семья ребёнка. Обычно о кровной семье ребёнка мы знаем немного. Иногда даже имён в самых первых листьях нет. Зато мы точно знаем, что у родителей нашего ребёнка тоже были родители и у них тоже были родители, значит у ребёнка были бабушки и дедушки, а также прабабушки и прадедушки. Поэтому мы можем просто нарисовать эти листья и написать — бабушка, брат, прадедушка.

Часто кровная семья ребёнка вызывает негативные чувства у новой семьи, и о них хочется написать и сказать как можно меньше. Помните: чем больше будет листьев, тем сильнее будет чувство опоры и надёжности, и тем больше энергии жизни у вашего ребёнка! Для душевного спокойствия ребёнка всегда важно, чтобы к его родителям, плотью и кровью которых он является, относились с уважением и почитали их память. Подумайте, ведь в кровной семье ребёнка, как и в вашей, было тоже много поколений. И, скорее всего, среди его предков были успешные и любящие люди: если бы в роду были только неудачники, «бомжи, алкоголики, наркоманы», этот род давно прекратил бы своё существование, и не было бы вашего ребёнка. Никто из нас не может точно сказать, что случилось с их семейной историей и почему они оказались в сложной ситуации. Если вы знаете о них совсем мало — просто нарисуйте большую крону этой части дерева.

*Вторая крона* — это ваша семья. На ней также указываются все родственники, и здесь у вас больше возможностей для творчества: фотографии, даты и истории.

Имя ребёнка и его фотография располагаются внизу — на стволе дерева, ветки обоих деревьев к нему прилегают, символизируя энергию жизни и силу любви обоих родов.

Знаем мы что-либо о своих предках или нет, они существовали. И здравый смысл подсказывает, что были среди них люди разные. В истории любого рода было всё, и даже не нужно знать никаких фактов, чтобы это утверждать. А значит, и ресурс, жизненная сила, таланты, достижения, любовь, которую можно передать потомкам, — тоже есть у каждого рода, какими бы ни были отдельные его представители.

Поговорите с ребёнком о том, что иногда жизнь семьи начинает идти под откос, но обычно в следующем поколении находится кто-то, кто может «выправить колею». Возможно, ребёнка воодушевит, что став самостоятельным человеком, он сможет помогать своим родным или взять на воспитание ребёнка, потерявшего семью.

Подчеркните, что человек сам выбирает свой жизненный путь, и даже если его родственники пьют или сидят в тюрьме, сам он сможет жить по-другому.

Напомните ему, что сила вашей приёмной семьи — жизненная сила, таланты и достижения — тоже в его распоряжении, и ваши предки тоже были бы рады узнать, что в семье появился такой мальчик (или девочка), и всё ваше теперь — его. Расскажите ему о каких-то его чертах и качествах, которые похожи на черты ваших родителей или других родственников.

Чем больше ребёнок знает о каждой из своих семей, чем меньше семьи склонны делить его, вступать в конкуренцию привязанностей, чем больше готовы обращать внимание на то, что у них есть общего, а не на различия, — тем проще будет его задача, тем гармоничней результат.

Рассказывая о семейных кукольных расстановках, хочется сказать следующее: в своём предварительном понимании её как методики психологи рассматривают её как средство для осуществления поставленной человеком цели, как инструмент в достижении какой-то определённой пользы. В расстановках всегда много энергии, много страданий и много светлой радости от чувства причастности к освобождению от рабства слепой любви. Расстановки — это помощь жизни.

Очень многие консультанты и терапевты работают в контекстах, не позволяющих им проводить расстановки в группах. И всё же ин-

струментарий расстановок в группах и пронизывающий их дух нравится им настолько, что они ищут пути интеграции метода семейной расстановки в свою индивидуальную работу с клиентами или парами (или даже с семьями и небольшими супервизорскими группами). Простую и прямую возможность этого даёт расстановка с использованием фигур или предметов, поставленных или положенных на стол или на пол, которые репрезентируют членов семьи или значимых для расставленной системы лиц.

Есть несколько критерий выбора фигур, которые используются в расстановках:

— фигуры должны быть такими, чтобы терапевту было легко с ними работать. При этом не надо смотреть на то, принимает или не принимает их клиент. Если метод и вспомогательные средства подходят терапевту, то почти всегда и клиент с ними соглашается;

— у фигур должно быть как можно меньше «характера», то есть они должны как можно меньше определять зрительное восприятие и как можно меньше отвлекать на то, что неважно и несущественно. Они важны не сами по себе, а как пространственная проекция взаимоотношений членов расставленной системы.

Работать с фигурами легче, если они позволяют провести минимум простых различий: мужчина и женщина, направление взгляда, цвет или что-то другое, что даёт возможность как-то различать персонажи.

Процессы решения, о которых идёт речь в консультировании и терапии, можно различать следующим образом: во-первых, существуют проблемы, разрешаемые путём изменения поведения, путём научения, с помощью креативности и духовного начала, и в некоторой степени с помощью своего рода умственной активности, освобождающей от блокирующего мышления и действий.

Затем существует область травмы, душевных ран, которые в большинстве своём связаны с прерванным движением любви к матери, отцу, другим значимым лицам и к жизни вообще и которые были получены чаще всего в раннем детстве. Здесь решения достигаются с помощью обратных, заживляющих рану процессов между ребёнком и значимым для него человеком.

И, наконец, существует обширная область переплетения и освобождения в отношениях. Проблемы здесь являются результатом глубокой вплетённости в роковые сообщества, прежде всего сообщества семьи и рода, их последствий, а решения возникают благодаря постижению «порядков любви».

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ «МЕСТО» РАССТАНОВОК С ФИГУРАМИ

В центре системно-ориентированной работы находится сама расстановка с фигурами: меняя фигуры местами в направлении «образа-решения» и произнося соответствующие фразы, человек раскрывается в системной динамике.

Прежде чем приступить к работе с фигурами, психолог знакомит приёмных родителей с фигурами и тем полем, где будут располагаться фигуры. Затем фигуры расставляются им по отношению друг к другу так, чтобы это отвечало его внутреннему образу, без времени, без оснований, в соответствии с его ощущениями. Фигуры ничего не чувствуют и не говорят. Теперь задача психолога и приёмного родителя заключается в том, чтобы через взаимное расположение фигур «вчувствоваться» в систему и выразить чувства, отражающие семейную динамику. Иногда это вызывает свои «ага!»-эффекты. Родитель обладает неосознанным знанием, иначе не мог бы делать расстановку так, как он её делает, а психолог не мог бы вчувствоваться. Но это знание он привносит скрытым образом, и задача психолога, оставаясь посторонним, открыться групповой душе приёмного родителя настолько, чтобы это скрытое показало ему себя и могло быть озвучено.

Дальнейший шаг расстановки с фигурами заключается в следующем: меняется положение фигур, передаётся изменившаяся динамика и изменившиеся чувства, пока не проявится то, что хочет проявиться, и так вплоть до появления образа-решения.

Вообще, работу с расстановками имеет право проводить только опытный психолог, который прошёл свою личностную терапию с расстановками и имеет представление, как и зачем они проводятся. Только тогда психолог сможет оказывать людям профессиональную помощь, не проецируя на них свои непроработанные проблемы.

Очень хорошо сказала Надежда Маркова в своей книге «Ошибки аиста»: «Пока человек живёт, не задумываясь над тем, что и почему происходит в его жизни, как изменится его предопределённость, что сделать, чтобы мечты сбылись и существование наполнилось смыслом, он плывёт по течению, являясь щепкой в водовороте бурного потока жизни и превратностей судьбы. Стоит остановиться и оглянуться. Сказать «нет» тому, что не нравится. Важно открыть глаза, пробудиться от автоматизма летаргического существования и взять ответственность за свою жизнь в свои руки».

## **КНИГА ЖИЗНИ — ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИЕМЛЕМОГО ОБРАЗА ПРОШЛОГО**

Ещё одним эффективным инструментом в работе с приёмными семьями является «Книга жизни». «Книга жизни» представляет собой слияние двух методов терапии — арт-терапии и системной семейной терапии. «Книга жизни» носит терапевтический характер. Через эту книгу мы с детьми прорабатываем психологические травмы, страхи ребёнка.

Самый простой вариант — собрать маленький фотоальбом. Но можно вложить немного фантазии и приготовить настоящую книгу. Такая «Книга жизни» была разработана и составлена специалистами центра «Семья». В этой книге ребёнок является главным героем настоящей истории. За основу книги берутся факты из жизни ребёнка, его характер. Она пишется в соавторстве с психологом либо с приёмным родителем. В нашей практике «Книга жизни» является недостающим звеном цепочки, которая помогает соединить ребёнка его прошлое, настоящее и будущее. Это нужно для того, чтобы помочь ребёнку установить постоянные отношения с новыми родителями, чтобы у него появилось чувство семейной целостности, восстановить потерянную связь с прошлым, сформировать настоящее и будущее.

Очень трудно расти и становиться психологически здоровым взрослым человеком без какого-либо представления об истории своей жизни. Традиционно семья является хранителем знаний о жизни ребёнка. Дети, сепарированные от семей, из которых они происходят родом, не обладают ежедневным доступом к источнику информации касательно их личной истории. Вследствие этого им труднее развить стабильное ощущение своего «Я» и понять, как прошлое влияет на их настоящее поведение. Без этого знания им сложнее осуществлять осознанные выборы и брать на себя ответственность за свои поступки. Исходя из выше сказанного, мы полагаем, что у каждого ребёнка должна быть своя «Книга жизни». Никогда не рано и никогда не поздно начать её делать вместе с самим ребёнком.

«Книга жизни» предназначена для того, чтобы дать ребёнку возможность понять важные события прошлого, столкнуться с чувства-

ми по отношению к этим событиям и стать более вовлечённым в планирование своей будущей жизни. Зачастую первым шагом становится прояснение того, как сам себя воспринимает ребёнок, как он понимает свою жизненную ситуацию. Это означает внимательное прислушивание к тому, что говорит на эти темы ребёнок. Пока это не сделано, не будет понятно, надо ли предоставить ребёнку более подробную информацию или же корректировать уже имеющиеся представления. Каждый раз, читая «Книгу жизни», ребёнку свойственно воспринимать информацию немного иначе, в соответствии с уровнем интеллектуального развития и психологических потребностей на данный момент времени. Послание, которое мы стараемся передать ребёнку, выслушивая его и помогая создавать его историю: «Ты важен. Твои мысли и чувства важны».

«Книга жизни» может:

- внести хронологию в жизнь ребёнка;
- повысить самооценку и способствовать формированию идентичности;
- помочь ребёнку поделиться своей историей с окружающими людьми;
- поддержать в разрешении проблем сепарации;
- установить связи между прошлым, настоящим и будущим;
- поддержать отношения привязанности;
- повысить доверие ко взрослым;
- помочь ребёнку распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни;
- отделить реальность от фантазий;
- установить как позитивную, так и негативную информацию, касающуюся его кровной семьи.

«Книга жизни» — это рассказ о жизни ребёнка, переданный словами, картинками, фотографиями и документами. В каждой «Книге жизни» должны быть упомянуты кровные родители ребёнка. А если у вас нет информации о кровных родителях, то можно так и сказать, эта фраза хотя бы даёт понять, что они реально существуют, и что говорить о них — это приемлемо.

Детям нравится узнавать о своём рождении, о том, сколько они весили, какого роста были, в какой день недели родились, в каком роддоме. Необходимо включить младенческую фотографию ребёнка, если таковая имеется. Также должны быть отмечены состояние здоровья или отклонения в развитии, обнаруженные при рождении.



В «Книгу жизни» должно включаться объяснение, почему и как ребёнок остался вне кровной семьи и попал в приёмную семью. Взрослые предпочитают скрывать подробности, говорящие о причинах помещения ребёнка в учреждение. Эта тайна болезненной темы может быть причиной последующих многолетних проблем. Ребёнок чувствует, что его прошлое является напряжённой темой для взрослых, и свои вопросы старается умалчивать. Самое главное, что нужно донести до ребёнка — что бы ни происходило в прошлом, он уже прожил всё это и выжил. Факты могут быть представлены ребёнку таким образом, чтобы теперь помочь ребёнку осознать и принять своё прошлое, благодаря чему возможно повышение самооценки и чувства собственной значимости. Со временем взрослые могут неосуждающе смотреть даже на негативные факты прошлого жизненного опыта, видя в них позитивные намерения, которые не удалось осуществить. Информация должна быть интересна и понятна для ребёнка.

В «Книгу жизни» обязательно нужно предоставить фотографии кровных родственников. Если фотография имеется только в единственном экземпляре, можно снять с неё копию. Информация о родителях и сиблингах (братьях/сёстрах) должна быть собрана в полном объёме, насколько это возможно.

Интересно в «Книгу жизни» включить какие-то курьёзные случаи, совершаемые ребёнком. Обсуждение таких историй даёт уверенность ребёнку, что он интересен взрослым и может меняться по жизни. Даже если такие фотографии не сохранились, о них можно вспомнить. Например, ребёнок умудрялся дважды за день испачкаться в грязи с головы до ног, даже когда мама пыталась одеть его, чтобы идти на праздник.

### **ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ**

Если ребёнок жил какое-то время в кровной семье, то информацию о ребёнке мы собираем у родственников, также они могут поделиться его фотографиями. Просьба приёмных родителей о предоставлении фотографий и информации, обращённая к кровной семье, заверяет последних в их важности для жизни ребёнка. Этот процесс может быть обращён напрямую к родственникам либо через учреждение, которое занимается передачей ребёнка в семью. Мы, составляя наш вариант «Книги жизни», включили следующую информацию:

- от кого ребёнок получил «Книгу жизни», сколько ему было лет;
- фотографии его кровной и приёмной семьи;
- информацию о том, что ребёнок знает о своих родителях и об истории семьи до его рождения;
- информацию о его рождении, в каком родильном доме это произошло, время, вес, рост;
- когда он сделал первые шаги, первые слова и предложения, которые он сказал;
- как вёл себя, когда был чему-то рад, как проявлял эмоциональный отклик;
- как он выглядит сегодня, на кого похож, цвет глаз, волос, вес, рост;
- любимые друзья, времяпрепровождение, игрушки;
- как ребёнок проявлял привязанность ко взрослым;
- какие места ему нравятся;
- привычки, плохие привычки, что нравится или не нравится;
- памятные дни;
- информацию о детских болезнях, прививках, травмах, госпитализациях;
- детский сад и школа;
- имена школьных учителей, названия школ;
- предметы, которые нравятся или меньше всего нравятся;
- места, где он жил, информация о родителях, фотографии всех приёмных семей, где жил ребёнок, их домов, их домашних животных;
- место, где он живёт сейчас;
- члены расширенной семьи, значимые для ребёнка, кто о нём заботится и кто за него несёт ответственность;
- информация о социальных службах;
- планы на будущее;
- особенности поведения ребёнка, эмоциональное настроение;
- хобби;
- мысли ребёнка, что его беспокоит, желания;
- имена, адреса и телефоны;
- генеалогическое древо его семьи.

Всякая «Книга жизни» неповторима и уникальна, так как каждый ребёнок с его личной историей очень интересен. Нет правильных норм создания «Книги жизни». Некоторые дети предпочитают начинать с самого начала, со своего рождения или даже с предшествующих этому событий, включая, например, знакомство их кровных

родителей. Другие охотнее начинают с настоящего момента, говоря о семье, в которой живут, школе, друзьях, предпочтениях и неприязнях. Порой дети начинают и с разговора о планах на будущее. В каждом из этих подходов есть свои преимущества.

Из случаев нашей практики бывало так, что ребёнок отказывался активно участвовать в создании своей «Книги жизни», и нам приходилось быть более креативными. Можно осуществить поездки к важным местам из жизни ребёнка и сделать их фотографии: окрестности тех мест, где он жил; роддом, где родился ребёнок; или здание суда, где принималось то или иное жизненно важное решение для ребёнка. Это лишь отдельные примеры.

Бывает, что у нас нет полной информации, всё равно возможно поддерживать интерес ребёнка к своей истории, способствуя его попыткам исследовать этот вопрос, рассуждать. Когда высказывания ребёнка содержат предположения, такие как: «кажется, будто моя кровная мама всё-таки не любила меня так, как мою сестру», то мыотреагируем следующим образом: «Это возможно. Некоторые родители испытывают трудности с тем, чтобы одинаково любить всех своих детей. У меня нет никакой информации о том, было ли или нет такое с тобой. Есть ли у тебя идеи, какие ещё причины могли помешать тебе и твоим родителям жить вместе?». Такой ответ предполагает гипотетическое исследование многообразных причин, из-за которых могут возникать проблемы в семье, мешающие ребёнку там оставаться, что развивает мышление ребёнка и его способность рассуждать.

При составлении «Книги жизни» необходимо учитывать возрастные особенности детей.

До 4 лет: В этом возрасте ребёнку информацию о кровных родственниках лучше преподносить в виде сказки или истории. Дети, согласно своему возрасту, могут не понять значение «второй мамы» или «второго папы». По мере взросления ребёнку можно будет объяснить связь между беременностью и рождением. Важно в этом возрасте, глядя на фотографии его новорожденного, эмоционально показать ребёнку, как вы были рады его появлению.

От 4 до 7 лет: На данном возрастном периоде можно ребёнку через рассказы и просматривание «Книги жизни» передать, что быть ближе друг к другу в семье — это важная работа как родителя, так и самого ребёнка.

От 8 до 12 лет: «Книга жизни» для ребёнка может быть хорошим помощником в формировании «обобщённой истории», которая мо-

жет помочь ребёнку в отстаивании своих границ перед социумом, задающим ребёнку разные вопросы.

В работе с «Книгой жизни» ребёнок может практиковать ответы, которые помогут ему в будущем защитить себя от чужих и малознакомых людей и различать, кому стоит говорить правду, а кому достаточно сказать: «Мне бы не хотелось говорить об этом» или «Почему вы меня об этом спрашиваете?»

Подростки: Осложнения от ранних детских травм или от разлуки с родителями начинают проявляться в раннем подростковом периоде. Психологическая функция раннего подросткового периода близка к той, которая решается в возрасте от года до пяти лет. И это является хорошей возможностью вернуться «в прошлое» и прожить заново ситуацию, облегчая подростку жизненно-важные изменения. Мы не можем вычеркнуть тяжёлый жизненный опыт ребёнка, но можем помочь развить компенсаторные навыки. Они могут более реалистично смотреть на выборы, сделанные людьми, имеющими отношение к их жизни, и могут получать поддержку в том, чтобы брать на себя ответственность за решения, которые в конечном счёте будут принимать они сами. «Книга жизни» может помочь подросткам посмотреть на их будущее. И самое главное — подростков важно научить прощать события из прошлого, свободно о них говорить и выстраивать своё будущее.

### **АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ «КНИГИ ЖИЗНИ»**

«Книга жизни» — это материальное воплощение жизненной истории детей, которые пережили разрыв с семьёй. В деятельность психолога социальных учреждений входит формирование здоровой идентичности и адекватного самовосприятия у детей, переживших такую ситуацию.

Первый вопрос, который может у вас возникнуть: «А надо ли это делать? Стоит ли будоражить прошлое ребёнка? Может быть, как-нибудь само утрясётся?». Если мы заводим «Книгу жизни» ребёнку впервые, то вопросы такого рода могут порождаться профессиональной неуверенностью: незнанием того, «как подступиться» к задаче, боязнью навредить или столкнуться с болью ребёнка. Дети, утратившие семью, переживают социальную и личностную дезориентацию. Упорядочивание событий прошлого, поиск позитива, восстановление утраченных сведений — это целый пласт реабилитационной работы

по преодолению внутреннего хаоса у таких детей. И его возможно осуществить посредством составления «Книги жизни».

Вторая трудность может возникнуть, когда у ребёнка очень тяжёлая судьба. Дети обычно идеализируют свою кровную семью, папа для них герой, они говорят: «Папа хороший, папа меня любит, бабушка меня любит, я хочу жить с ними». Дети считают, что у них-то нет никаких проблем, кроме проблем окружения, а окружение — это мы. Мы — разлучники с его хорошей семьёй, которая на самом деле его любит, и он был бы счастлив, если бы не мы. В такой ситуации его желание говорить о своём реальном прошлом минимально.

Третья трудность — когда ребёнок может не захотеть заниматься составлением «Книги жизни», своей личной историей. Он не хочет рассказывать об этом. Ни другим, ни себе... Он боится этой боли, и этот страх передается тем, кто работает с ним. Но наша задача — как раз «обезболить» его историю, ради этого всё и делается.

И четвёртая трудность в нашей стране — у нас очень часто нет достаточной документации о детях, даже формальной, даже у тех детей, которые проходят через учреждения. А если у ребёнка не было медицинской карты в раннем детстве, следовательно, не было сведений о рождении, о первых заболеваниях и так далее.

Программа «Книга жизни» была создана именно для того, чтобы по возможности восстановить для ребёнка всю потерянную информацию о нём.

Мы можем разделить всю работу на «шаги» и минимизировать их. Наша первая задача — выстроить последовательность событий. Нам не надо сразу углублённо изучать события, добиваться эмоционального отклика ребёнка на события, надо хотя бы примерно выстроить последовательность событий. Затем можно составить план действий. И впоследствии все полученные в ходе работы с ребёнком сведения систематизировать, анализировать и комментировать. Все эти комментарии войдут в «Книгу жизни» ребёнка.

Наша задача — восстановить социальные данные. А «Книга жизни» — это базовый рабочий материал, который можно развивать дальше.

Первое, что мы можем сделать — это зафиксировать Свидетельство о рождении. Взять копию и поместить в «Книгу жизни» — это документальное свидетельство о том, что ребёнок родился. Хотя это несомненный факт, потому что он — есть, но у детей часто бывает некоторое замешательство, когда они видят Свидетельство о рождении,

они очень долго его изучают. В данном случае внимание, устойчивый интерес к чему-либо — это показатель значимости.

На первой странице мы помещаем фотографию ребёнка в настоящий момент. Здесь будет написано: «Эту книгу я получил(а) от ... дата ... тогда мне было ... лет».

На следующей странице мы помещаем фотографии семьи, затем всё, что ребёнок знает о своих родителях и об истории семьи до его рождения. Это можно представить ребёнку в виде сказки или мифа с положительным вступлением.

Далее идут сведения о рождении ребёнка — страничка называется «Кто я». Сюда мы вписываем комментарии: в каком роддоме он родился, сколько весил при рождении и каким был его рост. При этом можно ребёнку показать куклу приблизительно таких размеров и дать её подержать. Затем можно показать, что такое 3 килограмма веса: насыпать крупу такой же массы и снова дать ему подержать.

В пустых строчках можно написать, что он закричал сразу, это свидетельствует об отсутствии асфиксий. И нарисовать, какие у него были маленькие ладошки и ступни. Реакция у детей в этот момент может быть разной. Они могут протестовать и с нежеланием отнестись к дальнейшему рассмотрению, но это не беда, возможно, им будет интересно вновь на это взглянуть позднее. Далее можно поместить фотографию младенца. И объяснить ребёнку, что у вас нет его фотографии, но младенцы выглядят так. Ещё они очень маленькие и беззащитные, и ты тоже таким был когда родился.

Вообще, наша задача состоит в том, чтобы ребёнок захотел говорить о своём прошлом, чтобы негатив, который он привык слышать о своей семье, превратился в приемлемое прошлое.

Нам очень важно найти крохи хорошего и поднять их на поверхность, они будут являться опорными точками, по которым ребёнок сможет идти сквозь свою беду.

Далее можно написать, что ребёнок с мамой находился 9 месяцев. Мама вынашивала его, берегла внутри себя, создавая ему безопасность. Когда у мамы рождается первенец, она радуется его рождению. Это всё очень важно, и дети должны это услышать. Это не просто факт, а целое событие. Негативное прошлое — это боль, которая точит изнутри, а эта новость — это то, о чём он никогда не думал. Можно упомянуть про отца. О том, что он для отца тоже являлся первенцем. А это гордость и радость. Очень важно сказать об эмоциях, которые взрослые люди испытывают при рождении ре-

бёнка, потому что от этих чувств у ребёнка возникнет искра в душе. Можно написать, каким папа был по характеру, выделить сильные черты, сказать о том, что мужчина является главным в доме. Очень важно находить такие слова, которые отражают правду правильным образом и без осуждения.

Ещё одно условие при заполнении «Книги жизни» — всё должно излагаться постепенно. То есть мы должны восстановить не только время, но и события, которые происходят постепенно, постранично. Сознание детей, с которыми мы работаем, очень хаотично и фрагментарно. Вытеснение страшных моментов — это единственный способ защиты. И поэтому в сознании происходит хаос, и всё перемешивается в беспорядке. Следовательно, у них мы диагностируем нарушение мышления, поведения, и эта беспорядочность обнаруживается во всём. Поэтому в книге могут присутствовать чистые листы, куда можно будет дополнять упущенные события.

Далее идут комментарии о том, когда ребёнок сделал свои первые шаги, первые слова и предложения. Какие смешные вещи он творил, когда был маленьким и какие его первые воспоминания. Какие-то сведения мы также можем взять из источников и преподнести это так: «Дети обычно начинают ходить, говорить тогда-то, делать смешные вещи. Ты тоже, когда был в таком возрасте, делал так».

Следующий важный шаг — изображение его перемещений. Для истории жизни ребёнка это тоже очень важно. Ребёнок должен знать свой жизненный путь. И важно это всё сделать на одном листе, для того чтобы у ребёнка было представление целой картины его пути, создавался целостный зрительный образ. Кроме того, мы помещаем медицинские сведения, куда входят сделанные прививки, обследования и тесты, группа крови, зрение, слух, аллергии, перенесённые детские заболевания, травмы, госпитализации в больницы. Заполнение этих данных можно сопровождать тем, что это очень важные сведения, касающиеся лично его.

Следующий шаг — это возврат в прошлое. Можно прокомментировать это тем, что он любит своих родителей и поэтому не хочет говорить о семье, так как хочет гордиться своими родителями и не обсуждать с посторонними ничего плохого. То есть мы признаём право ребёнка на личные чувства, не отрицаем их и фиксируем то, что там были проблемы.

Дальше мы описываем факт разлуки с семьёй. Можно поместить последнюю фотографию с его прошлой семьёй. И прокомментиро-

вать словами, что это большое потрясение, но он смог пережить это тяжёлое событие. Что у него ещё есть родственники (написать его расширенную семью, если о ней есть данные), с которыми можно взять ресурс для поддержки ребёнка.

На следующем листе мы фиксируем отражение отношения ребёнка к своей семье. Дети обычно идеализируют её, и мы должны с этим считаться. Дальше может быть детская фотография, после которой описываются причины переезда. Оговариваются неприятности, которые случились у родителей, и почему детей отправили в детский дом. Подробно причина не описывается, но факт отражается. Об эмоциях, которые при этом испытываются, подробно отмечается, так как для ребёнка это тоже очень важно. Если его посещали родственники, то необходимо отметить информацию об их заботе о нём. Чтобы во взрослом состоянии у человека не возникало ощущения, что его не любили. И именно эти моменты, эмоционально расписанные, являются тому свидетельством. Можно интерпретировать его чувства так: «Это трудное начало жизни для тебя. И никому не пожелаешь, чтоб так складывались обстоятельства. Но ты это пережил, ты живёшь дальше, ты познаёшь мир. Ты многого не понимаешь, поэтому иногда злишься и дерёшься. Ты всегда был подвижным, сообразительным ребёнком, любящим спорт». То есть мы находим в нём положительные черты и фиксируем их. Детям, пережившим потерю, очень важно сохранить все контакты всех значимых лиц, которые когда-либо возникали в их жизни. Дальше можно сказать ребёнку, что он верный человек, любит свою семью, хочет жить дома, но обстоятельства сложились так, что теперь у него есть другая семья, которая о нём может хорошо позаботиться. Детям свойственно во всех негативных событиях, которые происходили в его жизни, винить себя. А в этих простых словах говорится, что это не его вина и не его ответственность. Таким образом, происходит расставление всего по своим местам. Этот момент тоже очень важен и нужен. «Теперь ты живёшь в новой семье, где у тебя есть родные, которые уделяют тебе много внимания и тоже любят». Здесь мы фиксируем, что он принят и нужен. Важно сказать ребёнку, что новая семья готова ему помочь вырасти здоровым, умным и добрым человеком. Это не является гарантией того, что всё будет так, но мы пишем, верим в это, и это является материальным свидетельством, к которому ребёнок может возвращаться.

Дальше мы спрашиваем у ребёнка, что, по его мнению, значит «Забота». И кто может о нём заботиться помимо семьи. И объясняем,



что если кто-то заботится о ком-то, то должен нести за него ответственность. И показываем страничку, где будет прописана ответственность органов, которые так же о нём ведут заботу.

На следующих страничках мы обозначаем его планы на будущее, его чувства и эмоции при различных жизненных ситуациях. Объясняем ребёнку, что все люди чувствуют обычно себя так при этом. И оставляем место для рисунков, которые ребёнок сам зарисовывает или вписывает. На этом этапе ребёнок начинает более активно интересоваться тем, что мы делаем. И важно, чтобы ребёнок сам вписывал то, что он любит, не на компьютере, в этом есть что-то личное. Можно клеивать картинки и фотографии спортсменов, если ребёнок любит спорт, или художников, если он интересуется творчеством, людей с интересными профессиями и взять от них сильные качества. Отметить то, что и у него есть любимые интересы и занятия. У каждого ребёнка есть свои личностные особенности, и очень важно отразить то позитивное, что в них есть, и зафиксировать документально. Возвращаться к ним можно в трудные моменты, где написано, что он хороший, причём, это правда.

На последней страничке «Книги жизни» мы рисуем генеалогическое древо его семьи, где отражаются две ветви его семейного начала. Одна — которая его родила, а вторая, которая о нём заботится. В нём можно извлечь огромную силу смешения двух родов и семей, показать ребёнку, насколько он силен и счастлив благодаря тому, что смог пройти через такой этап жизни. На этом «Книга жизни» не заканчивается. Она продолжается на протяжении многих лет. Её можно продолжать совместно, а может клеивать фотографии и фиксировать события сам родитель, чтобы в будущем, когда «Книга жизни» станет толстой, показать ребёнку, каким тоненьким был тот сложный этап, который остался в далёком прошлом.

Писать надо простыми словами, понятными ребёнку, чтобы они содержали в себе с одной стороны — информацию, с другой — максимум поддержки.

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ  
ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ»**



**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ  
ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ»**



**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ  
ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ»**



**ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ТРЕНИНГИ  
«РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ОТ КОНФЛИКТОВ К СОГЛАСИЮ»**



**ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ТРЕНИНГИ  
«РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ОТ КОНФЛИКТОВ К СОГЛАСИЮ»**





## ЛЕТНЯЯ ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНА



## ЛЕТНЯЯ ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНА





## ВЫЕЗДНОЙ СЕМИНАР ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ



## ВЫЕЗДНОЙ СЕМИНАР ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ



## ФЕСТИВАЛЬ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ



## ФЕСТИВАЛЬ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ



## ФЕСТИВАЛЬ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ





## ФЕСТИВАЛЬ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ



## **МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ И СИСТЕМНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПРИЁМНОЙ СЕМЬЁЙ**

### **РАБОТА С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ**



### **МЕТОДЫ СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ**



## МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ И СИСТЕМНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПРИЁМНОЙ СЕМЬЁЙ

### СКАЗКОТЕРАПИЯ



### ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



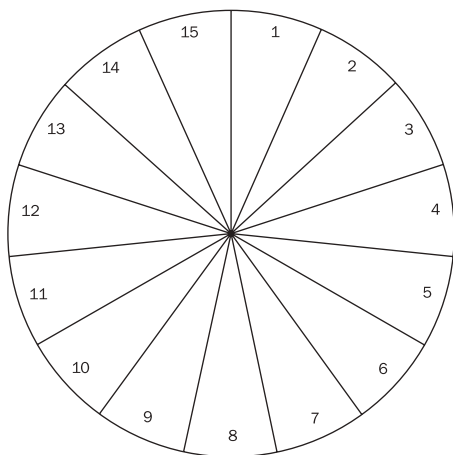


**КНИГА ЖИЗНИ —  
ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИЕМЛЕМОГО ПРОШЛОГО**



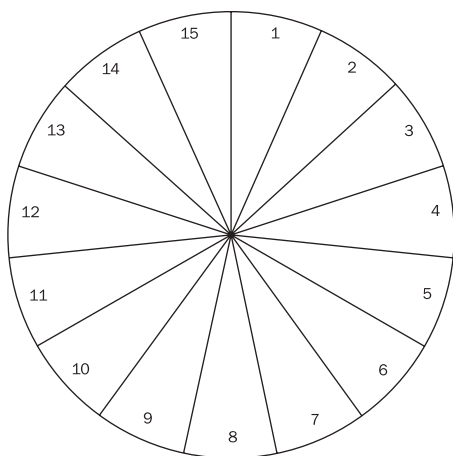
## ФУНКЦИИ СЕМЬИ

Моя семья до 10 лет.



- 1. Репродуктивная
- 2. Воспитательная
- 3. Обучающая
- 4. Коммуникативная
- 5. Эмоциональная
- 6. Духовная
- 7. Развлекательно-креативная
- 8. Сексуально-эротическая
- 9. Хозяйственно-бытовая
- 10. Экономическая
- 11. Статусная
- 12. Первичный контроль
- 13. Социализация
- 14. Защитная
- 15. Объединение усилий

Моя семья сейчас.



- 1. Репродуктивная
- 2. Воспитательная
- 3. Обучающая
- 4. Коммуникативная
- 5. Эмоциональная
- 6. Духовная
- 7. Развлекательно-креативная
- 8. Сексуально-эротическая
- 9. Хозяйственно-бытовая
- 10. Экономическая
- 11. Статусная
- 12. Первичный контроль
- 13. Социализация
- 14. Защитная
- 15. Объединение усилий

**БЛАНКИ К УПРАЖНЕНИЮ «МАСКИ»**

**«ШУТ»**

**Функция роли:** отвлекает внимание на себя, разряжает царящее в семье напряжение.

**Внешние проявления:**

- забавный, смешной;
- инфантильный, безответственный;
- привлекает много внимания;
- поверхностный, несерьезный;
- избегает близкого общения;
- его шутки неадекватны, порой жесток, циничен;
- гиперактивный, тревожный.

**Внутренние переживания:**

- страх, тревога;
- вина, стыд;
- чувство неадекватности, ненужности;
- напряжение;
- низкое самоуважение;
- гнев, злость.

<p><b>Поведение, рекомендуемое взрослому:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— передавать ответственность за неадекватное поведение;</li> <li>— интересоваться, видеть его за маской;</li> <li>— поощрять, брать на себя ответственность, верить в него;</li> <li>— говорить с ним на серьезные темы, смотреть серьезные фильмы и т. д.;</li> <li>— предлагать зрительный контакт, не давить;</li> <li>— учить его понимать свои чувства и адекватно выражать их;</li> <li>— анализировать вместе с ним шутки.</li> </ul>	<p><b>Поведение, которого взрослому стоит избегать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— смеяться над неадекватными шутками;</li> <li>— оставлять без внимания его неадекватное поведение;</li> <li>— упрекать его в том, что он не может остановиться и «взять себя в руки»;</li> <li>— поддерживать слишком детское инфантильное поведение;</li> <li>— высмеивать его, акцентировать его шутовство «на публике».</li> </ul>
<p><b>Прогноз на будущее при условии оказания помощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обаятельный человек, душа компании, интересный, остроумный;</li> </ul>	<p><b>Прогноз на будущее, если помощь не будет оказана:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— инфантилизм, безответственность;</li> </ul>

<p>душа компании, интересный, остроумный;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умение брать на себя ответственность;</li> <li>— умеет делиться своими чувствами, быть близким в отношениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— поверхностные отношения с людьми;</li> <li>— химическая зависимость;</li> <li>— шутовство, не соответствующее ситуации;</li> <li>— невозможность справляться со стрессом.</li> </ul>
--	---

### «ПОТЕРЯННЫЙ РЕБЁНОК»

**Функция роли:** приносит облегчение семье тем, что не доставляет забот, не мешает.

#### **Внешние проявления:**

- одиночка, тихоня;
- мечтатель, «витают в облаках»;
- легко теряется в любом коллективе;
- не привлекает внимания, не заявляет о своих потребностях, не просит помощи;
- избегает отношений;
- малоэмоционален;
- его часто не замечают.

#### **Внутренние переживания:**

- одиночество как норма;
- чувство ненужности, потерянности, пустоты;
- богатый внутренний мир фантазий;
- тоска;
- чувство вины за любое проявление себя;
- страх.

<p><b>Поведение, рекомендуемое взрослому:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— замечать его;</li> <li>— контакт один на один;</li> <li>— интересоваться его внутренним миром, относиться с уважением;</li> <li>— устанавливать контакт очень медленно и осторожно;</li> <li>— не нарушать его безопасное пространство и слушать;</li> <li>— быть рядом и быть готовым ждать столько, сколько нужно.</li> </ul>	<p><b>Поведение, которого взрослому стоит избегать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— не замечать его, забывать про него;</li> <li>— считать его фантазии неважными;</li> <li>— терять терпение и отвечать или делать что-то за него;</li> <li>— ускорять контакт, подталкивать его к отношениям с собой и другими;</li> <li>— прикасаться к нему без его разрешения;</li> <li>— интенсивно привлекать его к коллективной деятельности, группе.</li> </ul>
--	---

<p><b>Прогноз на будущее при условии оказания помощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— талантливый, творческий человек;</li> <li>— умение позаботиться о себе, просить о помощи;</li> <li>— умение как вступать в отношения, так и отказываться от них;</li> <li>— понимание свои чувства, умение выражать их.</li> </ul>	<p><b>Прогноз на будущее, если помощь не будет оказана:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— изоляция, одиночество;</li> <li>— потенциальная жертва насилия;</li> <li>— неумение заботиться о себе, удовлетворять свои потребности;</li> <li>— отношения с партнёром деструктивны, возможно насилие;</li> <li>— проблемы со здоровьем;</li> <li>— суицид, ранняя смерть.</li> </ul>
---	---

### «СЕМЕЙНЫЙ ГЕРОЙ»

**Функция роли:** повышает самооценку семье, является объектом семейной гордости, поддерживает «фасад благополучия».

#### **Внешние проявления:**

- высокие достижения;
- послушный ребёнок;
- следует правилам;
- старается заслужить одобрение;
- заботится о других;
- относится к другим как родитель или начальник;
- «маленький взрослый».

#### **Внутренние переживания:**

- одиночество;
- вина;
- страх потери контроля;
- недоверие;
- сомнения в том, что он хороший;
- усталость.

<p><b>Поведение, рекомендуемое взрослому:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— давать любовь и внимание просто так;</li> <li>— замечать его отдельно от достижений;</li> <li>— учить легко относиться к ошибкам, разрешать ошибаться;</li> <li>— спрашивать о чувствах</li> </ul>	<p><b>Поведение, которого взрослому стоит избегать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— поддерживать его оценку себя через достижения;</li> <li>— эксплуатировать его готовность помочь;</li> <li>— позволять ему ущемлять свои потребности в угоду другим;</li> <li>— поддерживать слишком взрослое, несвойственное возрасту,</li> </ul>
---	--

<p>и желаниях для себя, учить заботиться о себе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— учить развлекаться и отдыхать;</li> <li>— учить обращаться за помощью и принимать её.</li> </ul>	<p>поведение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— делать чрезмерный акцент на достижениях и успешности.</li> </ul>
<p><b>Прогноз на будущее при условии оказания помощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— хороший лидер, организатор;</li> <li>— умение делиться ответственностью;</li> <li>— мягкое отношение к себе и другим;</li> <li>— умение строить близкие здоровые отношения.</li> </ul>	<p><b>Прогноз на будущее, если помощь не будет оказана:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— трудоголизм, фанатичность в работе;</li> <li>— чрезмерная требовательность к себе и окружающим, перфекционизм;</li> <li>— сверхответственность, хроническое чувство вины;</li> <li>— брак с зависимым, «нуждающимся» партнёром;</li> <li>— проблемы со здоровьем.</li> </ul>

### «КОЗЁЛ ОТПУЩЕНИЯ»

**Функция роли:** является центром семейных конфликтов, отвлекает внимание с химически зависимого члена семьи на себя.

#### **Внешние проявления:**

- враждебность, дерзость;
- непослушный, бунтарь;
- нарушает правила;
- подрывает авторитет взрослого;
- девиантное, асоциальное поведение;
- трудно идёт на контакт;
- вступает в альянсы со сверстниками.

#### **Внутренние переживания:**

- боль;
- горечь;
- гнев, негодование;
- вина;
- обида;
- чувство несправедливости.

<p><b>Поведение, рекомендуемое взрослому:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— замечать его отдельно от его плохого поведения, видеть в нём хорошее;</li> </ul>	<p><b>Поведение, которого взрослому стоит избегать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— принимать его поведение на свой счёт;</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>— давать обратную связь, когда его поведение неуместно;</li> <li>— ставить чёткие границы, давать чёткие объяснения последствий;</li> <li>— учить его понимать свои чувства и адекватно выражать их;</li> <li>— поощрять, когда он берёт на себя ответственность;</li> <li>— давать конкретную позитивную обратную связь о его успехах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— видеть только проявление его маски, не замечать его самого;</li> <li>— пытаться подавить его поведение силой, властью;</li> <li>— быть непоследовательным в решениях;</li> <li>— соглашаться с негативным мнением других людей о нём.</li> </ul>
<p><b>Прогноз на будущее при условии оказания помощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— честность и справедливость;</li> <li>— умение защищать свои права;</li> <li>— уважение границ других людей;</li> <li>— хороший контакт со своими чувствами;</li> <li>— умение строить близкие здоровые отношения.</li> </ul>	<p><b>Прогноз на будущее, если помощь не будет оказана:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— химическая зависимость;</li> <li>— проблемы с законом;</li> <li>— насилие;</li> <li>— незапланированная беременность.</li> </ul>

## Список литературы

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. — М., 2000.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2008.
3. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатрова О.В. Практикум психологии общения. — СПб.: Речь, 2008.
4. Арт-терапия жертв насилия / сост. А.И. Копытин. — М.: Психотерапия, 2009.
5. Байер К. Здоровый образ жизни. — М., 1997.
6. Бандура А. Теория социального научения. — СПб., 2000.
7. Битянова М.Р. Два в одном // Школьный психолог. — 1999, — № 20.
8. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. — М.: Эксмо, 2007.
9. Вебер Г. Практика семейной расстановки. — М.: «Высшая школа психологии», 2004.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком — как? — М., 1995.
11. Гиппус С.В. Тренинг развития креативности: гимнастика чувств. — СПб.: Речь, 2001.
12. Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей // Вопросы психологии. — 1995. — № 2.
13. Горячев А.П. Проблемы семейных отношений. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
14. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.
15. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? — СПб.: Речь, 2007.
16. Ден Д. Преодоление разногласий. — СПб., 1994.
17. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире. — М.: ВАКО, 2004.



18. Диагностика в арт-терапии. Метод «мандала» / под ред. А.И. Копытина. — СПб.: Речь, 2005.
19. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. — СПб.: Речь, 2008.
20. Желдак И.М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
21. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. — СПб.: Изд-во «Гиппократ», 1995.
22. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
23. Как научить детей сотрудничать. Ч. 2. — М, 1998
24. Как построить свой «Я» / под ред. Зинченко. — М., 1991.
25. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребёнка. — М.: «Р.П.А.», 1997.
26. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5–10 лет. — Я.: «Академия развития», 2006.
27. Кемпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребёнка. — СПб.: Мирт, 1995.
28. Кипнис М. Драматерапия (Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения). — М.: Ось-89, 2002.
29. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. Ч. 2. — М.: Ось-89, 2005.
30. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006.
31. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб.: Речь, 2007.
32. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Я.: «Академия развития», 1999.
33. Наука общения для всех. Коммуникационный тренинг. — М.: ФАИР — ПРЕСС, 2002.
34. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис, 1999.
35. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. — М.: Генезис, 2007.
36. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Я.: «Академия развития», 1999.
37. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». — СПб.: Речь, 2006.

38. *Лилия Войцехович*. Творческие средства в терапии, реабилитации и абилитации. — Калининград, 2008
39. *Лютова Е.К., Моница Т.Б.* Шпаргалка для взрослых. — СПб.: Речь, 2002.
40. *Малкина-Пых И.Г.* Семейная терапия. — М.: Эксмо, 2005.
41. *Марасанов Г.И.* Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство, 1998.
42. *Маркова Н.* Ошибки аиста. — С-Пб.: «Весь» 2014.
43. *Монахова А.Ю.* Психолог и семья: активные методы взаимодействия. — Ярославль: Академия развития «Академия Холдинг», 2004.
44. *Муздыбаев К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — № 2. С. 102–112.
45. *Мухина В.С.* Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Лишённые родительского попечительства. Хрестоматия. — М.: Просвещение, 1991.
46. *Навайтис Г.* Семья и ... психолог. — Калининград: Изд.-полигрф. об-ние, 1996.
47. *Ослон В.Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. — М.: Генезис, 2006;
48. *Петрановская Л.* Между двух семей // Родные люди. — 2012 — № 3 (15).
49. *Прихожан А.М.* Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ Сфера, 1997.
50. *Прутченков А.С.* Трудное восхождение к себе. — М.: Российское педагогическое агентство, 1999.
51. *Прутченков А.С.* Школа Жизни. — М., 2000.
52. Психология. Словарь/ под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1990.
53. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: ВЛАДОС, 1995.
54. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — СПб.: Питер Ком, 1999.
55. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-пресс, 1992.
56. *Синева Е.Б., Зинина С.М.* Особенности психолого-педагогической работы с детьми в приютах и центрах реабилитации для несовершеннолетних: Учебно-методическое пособие для практических психологов и социальных педагогов/ под ред. Т.И. Чириковой. — Н.Новгород: «Поволжье», 2004.
57. Системная семейная психотерапия/ под ред. Э. Г. Эйдемиллера. — СПб.: Питер, 2002.

58. *Собчик Л.Н.* Метод цветowych выборов — модифицированный цветовой тест Люшера: методическое руководство. — М.: Всесоюзный научно-исследовательский институт медицинской техники, 1990.
59. *Соловов А.В.* Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет. — М., 2000.
60. *Сливаковская А.С.* Профилактика детских невротозов. — М.: Изд-во МГУ, 1988.
61. *Стил У., Кордас П. Дж.* Какого цвета твоя боль? // Программа «Дети Детройта» (CHD). — Национальный институт, занимающийся проблемами детей, перенесших психоэмоциональную травму или серьёзную утрату (TLC).
62. *Тренинг развития жизненных целей/ под ред. Е.Г. Трошихиной.* — СПб.: Речь, 2001.
63. *Франтова Д.* Твое место в саду // Родные люди. — 2011. — № 4 (10).
64. *Черников А.В.* Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. — М.: «Класс», 2001.
65. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. — М.: Просвещение, Владос, 1995.
66. *Шапарь В.Б.* Рабочая книга практического психолога. — М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005.
67. *Шеппард К.* Смелый Барс. Рассказ для переживающих горе и эмоциональную травму детей. — Минск, 2009.
68. *Шутценбергер А.А.* Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. — М.: Психотерапия, 2011.
69. *Эйдемиммер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М.* Семейный диагноз и семейная психотерапия. — СПб.: Речь, 2005.

#### СТАТЬИ ИЗ ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКОВ

1. Куклотерапия // Общая психокоррекция. Учебник // [uchebnik.biz / URL: http://uchebnik.biz/book/121-obshhaya-psixokorrekcija/42--8-kukloterapiya.html](http://uchebnik.biz/)
2. Куклотерапия // [samopoznanie.ru / URL: http://samopoznanie.ru/schools/kukloterapiya](http://samopoznanie.ru/)
3. Википедия. URL: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
4. Официальный сайт издательства «OH Verlag» / URL: <http://www.oh-cards.com>
5. Прошлое приёмного ребёнка: что с этим делать? Вебинар // Блеф, или... нет детлому! / URL: <http://film-blef.ru/vebinar-proshloe-priemnogo-rebenka-chto-s-e-tim-delat>

ДЛЯ ЗАМЕТОК

*Учебно-методическое издание*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «КЛЮЧИ К СЕРДЦУ»:  
Применение методов арт-терапии и системной терапии  
в работе с приёмной семьёй**

Авторы-составители:

*Крючкова О.Ю., Ахметова Э.Ф., Загретдинова А.Р.,  
Тагирова Р.Р., Шарафутдинова Л.Х., Карпова Е.Е.*

Художник *Иванова И.В.*

Технический редактор *Моисеева Е.В.*

Корректор *Сергеева А.Т.*

Подписано в печать 22.08.2014. Формат бумаги 60х84/16. Усл. печ. л. 8,17. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «Инеш»». 450001, г. Уфа, пр. Октября, 2.

Отпечатано с готовых файлов.

ООО Типография «Лайм». 450059, г. Уфа, ул. Комсомольская, 82а