# Настольная книга воспитателя

*Для воспитателей, работающих с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей*

СОЛНЕЧНЫЙ
ГОРОД
ДЕТСКИЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД

# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ВОСПИТАТЕЛЯ

Для воспитателей, работающих с детьми-сиротами
и детьми, оставшимися без попечения родителей

*Авторы-составители*
Миллер Светлана Анатольевна
Чистякова Наталья Валерьевна
Камаева Анастасия Геннадьевна

*Иллюстратор*
Хнюнина Анастасия Дмитриевна

Новосибирск
2020

# Оглавление

**Введение 6**

**В принципе важно знать! 10**

Привязанность. Немного теории 10

Ключевые принципы педагогики Эмми Пиклер 14

**В принципе важно делать! 21**

Внутреннее наставничество 21

Метод "15 Минут" 23

Правила заботы о себе 29

**Важно знать 32**

PRO "я попал" 32

PRO "трудных" детей" 39

PRO "потребности и самооценку" 42

PRO "ребенок и кровная семья" 43

PRO "активное слушание" и "контейнирование" 45

PRO "правила" 47

**Важно делать 49**

PRO "курение" 49

PRO "алкоголь" 52

PRO "кражу" 55

PRO "вызов в школу" 56

PRO "попал в полицию" 59

PRO "дисциплину и наказание" 63

PRO "границы" 67

PRO "суицид" 68

PRO "ко мне пришли гости" 71

PRO "встречу с кровными родственниками" 71

PRO "возвращение в кровную семью" 74

PRO "книгу жизни" 75

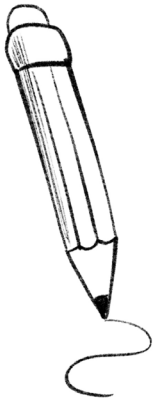
PRO "конфликт в группе" 79

PRO "сексуальное развитие и сексуализированное поведение" 81

PRO "трудное поведение взрослого" 88

**Не важно 95**

# Введение



## ЗАЧЕМ МЫ ТАКОЕ ПРИДУМАЛИ?

1 сентября 2015 года вступил в силу важный государственный документ за номером 481. Это Постановление РФ "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей".

С принятием этого Постановления в России начался новый этап эволюции государственной системы сиротских учреждений, основанный на новой, чрезвычайно важной концепции: дети помещаются под надзор в организации для детей-сирот временно, на период до их устройства в семью.

Государством был задан новый вектор развития учреждений на открытый формат работы с некоммерческими организациями, чем и воспользовались мы — Детский Благотворительный Фонд "Солнечный Город".

Сотрудники фонда понимали с какими сложностями могут столкнуться специалисты учреждений при реализации Постановления и разработали программу "Наука правильной заботы", которая позволяет изменить деятельность специалистов в них наиболее оптимально. Именно на основании опыта реализации 3-летней программы создана эта книга.

## ЧТО ДЛЯ НАС ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ?

Пять базовых принципов помощи детям:

1. Обеспечение защиты и безопасности ребенка (как обеспечить ребенку ощущение того, что он защищен и о нем заботятся);

2. Удовлетворение потребностей в развитии и преодоление задержек в развитии (как поддерживать развитие ребенка);

3. Поддержание связи между детьми и их биологическими семьями (как поддерживать общение ребенка с биологическими родителями и другими важными для него людьми);

4. Создание для детей постоянной безопасной семейной среды (как создавать доверительные стабильные отношения на всю жизнь);

5. Работа в качестве члена команды профессионалов (как сотрудничать с теми, кто вовлечен в решение проблем ребенка).

Ни один из этих принципов не может быть исключен из работы специалистов.

Успешная их реализация гарантирует своевременную, адекватную, профессиональную помощь детям.

У нас есть видеоролик про принципы на нашем сайте. Посмотреть его можно здесь – https://www.sgdeti.ru/projects/nauka—pravilnoi—zaboty.

Использование данных принципов в работе показали свою эффективность. Меньше стали выгорать воспитатели, дети стали развиваться в среде принятия и безопасности.

## ДЛЯ КОГО СОЗДАНА ЭТА КНИГА?

Мы не сможем клонировать наших специалистов, а вот написать книгу и подарить ее многим людям нам вполне по силам.
Поэтому книга настольная и будет служить палочкой-выручалочкой для:

- педагогов;
- социальных педагогов;
- психологов;
- воспитателей;
- помощников воспитателей;
- педагогов дополнительного образования;
- специалистов по социальной работе;
- специалистов КДНиЗП, ПДН;
- методистов;
- логопедов и дефектологов;
- медицинских работников;
- кровных и замещающих родителей.

Эта книга для вас, если:

- вас пугает поведение ребенка и то, что он может сделать “за гранью добра и зла”;
- вы не знаете как реагировать на такое поведение;
- вы пугаетесь собственных реакций, можете сорваться на ребенка, накричать на него;
- вы начинаете чувствовать нарастающее раздражение и бессилие;
- вам хочется опустить руки и пустить все на самотек.

Здесь вы найдете ответы на волнующие вас вопросы. Мы надеемся, что эта книга позволит не только применять полученные знания в работе, но и послужит стимулом делиться этим с другими коллегами. Кроме этого, мы готовы ответить на вопросы, провести для вас тренинги и семинары.

С нами можно связаться лично, можно написать на почту или позвонить.

RCdeti@yandex.ru 8 (383) 208 11 17 https://www.sgdeti.ru/

## КАК ЧИТАТЬ?

Мы написали не классическое пособие с инструкциями, нотациями, а подошли с точки зрения практики, результативности.

Первую часть книги мы назвали **"В принципе важно знать!".** Здесь рассказываем про теорию привязанности, принципы заботы с уважением Эмми Пиклер и возрастные потребности детей с рождения и до 18 лет.

Во второй части **"В принципе важно делать!"** вы узнаете про внутреннее наставничество, что оно дает ребенку и воспитателю, а также получите готовый инструмент под названием "15 минут".

Первые два раздела книги являются фундаментом, на котором базируется вся работа любого специалиста или вовлеченного взрослого в процесс воспитания ребенка.

Отдельная глава посвящена правилам заботы о себе. Научиться заботиться о себе, слушать себя — искусство. Зная, как можно помочь себе, становится легче помогать другим.

Третья часть книги называется **"Важно знать".** Что важно знать про ребенка, который попал в государственное учреждение? Какие у него потребности и отношение к кровной семье? Мы подробно рассматриваем такие темы, как активное слушание, разбираемся с "я-высказываниями".

Четвертая часть книги посвящена теме **"Важно делать".** Здесь мы описали алгоритмы на самые различные жизненные ситуации: вы увидели, что ребенок курит, вас вызвали в школу или в полицию. Самые пикантные ситуации и часто встречающиеся на практике. Что делать? Мы постарались емко и коротко написать алгоритмы, которые можно использовать в своей работе.

Пятая часть книги называется **"Не важно".** Здесь мы сохраним интригу, чтобы вы могли познакомиться с главой самостоятельно, поразмыслить почему она так названа.

В конце каждого раздела — список рекомендуемой литературы. Мы искренне уверены, что тяга к знаниям взрослого, умение вычленять главное формируется с опытом и с постоянной тренировкой нашего интеллекта. Книги для этого — идеальный тренажер.

# В ПРИНЦИПЕ важно знать!

## ПРИВЯЗАННОСТЬ. НЕМНОГО ТЕОРИИ

**Почему важно знать про привязанность?**

Дело в том, что мы работаем с детьми, привязанность у которых нарушена. Что это значит? Ребенок со здоровой привязанностью быстрее идет на контакт, больше доверяет взрослому. Того же мы ждем и от детей, которые попали в детский дом. Но их истории сильно отличаются от наших ожиданий. Они могли подвергаться насилию, оставаться на долгое время одни, к их потребностям могли относиться равнодушно. Как следствие, у них нет в жизни опыта доброго отношения, они могут реагировать агрессивно, замыкаться и мы, взрослые, можем на это раздражаться.

Именно поэтому мы начинаем нашу книгу с темы привязанности. Знание про нее во многих моментах позволяет расставить точки, акценты в работе с детьми.

**Что такое привязанность?**

Когда мы говорим про привязанность, то имеем в виду стремление и способность к длительной эмоциональной близости с другим человеком и потребность эту близость сохранить. Наличие привязанности помогает формированию у человека сочувствия другим и ограничивает в разрушительных действиях. Это является надежной привязанностью.

Изучение привязанности связано с таким именем как Джон Боулби. Он обратил внимание на поведение детей в детских домах и увидел различия между ребенком, растущим с любящими родителями, и ребенком, чьи родители были безразличны к его потребностям.

Исследования Боулби стали революционным прорывом в психологии, заставили пересмотреть представления о природе связи ребенка и матери. Они раскрыли значение этой связи для развития личности ребенка и роль ее нарушений в раннем детстве, например, из-за разлуки, эмоциональной холодности или сиротства.

**Как понять, что привязанность у ребенка к значимому взрослому есть:**

- ребенок отвечает улыбкой на улыбку,
- не боится смотреть в глаза,
- стремится быть ближе к значимому взрослому, особенно когда страшно или больно, использует, как "надежную пристань",
- принимает утешение,
- испытывает, соответствующую возрасту, тревогу при расставании со значимым взрослым,
- играет, общается, взаимодействует со значимым взрослым,
- принимает советы и указания значимого взрослого.

**Какие выводы делает ребенок с надежной привязанностью:**

- миру можно доверять (можно просить о помощи);
- "я хороший" (имею право на: жизнь, уважительное отношение, проявление своей индивидуальности и инициативы);
- ощущаю свою принадлежность к родителям, родственникам, друзьям, значимым взрослым (я часть чего-то большого, я не один в мире);
- эмоции и чувства являются индикатором моего состояния в данный конкретный момент (не делает того, что ему неприятно, умеет говорить "нет", в то же самое время умеет регулировать свои эмоции, проявляет эмпатию по отношению к другим, не застревает на неудачах).

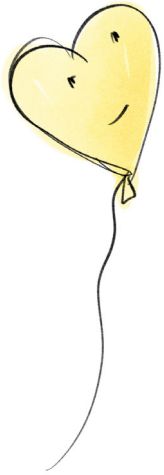
Большое количество ситуаций, при которых ребенок не имеет возможности устанавливать и поддерживать стабильные, эмоционально насыщенные положительные связи со значимыми взрослыми, приводят к формированию нарушенной привязанности.

Джон Боулби (John Bowlby, 1907–1990) родился в Лондоне. Учился в школе для одаренных детей, получил медицинскую и психоаналитическую подготовку.
С 1936 г., принимал участие в работе с трудными детьми. В 1936 г. Боулби стал интересоваться нарушениями у детей, воспитываемых в детских домах. Он обнаружил, что дети, которые растут в детских домах и сиротских приютах, часто страдают различными эмоциональными проблемами, включая неспособность установить близкие и продолжительные отношения с окружающими. В 1981 году Джону Боулби была вручена награда АПА "За выдающийся научный вклад".

## ВИДЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ **НАРУШЕННОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ**

**Негативная (невротическая привязанность)** — ребенок постоянно "цепляется" за значимого взрослого, ищет "негативного" внимания. Появляется как в результате пренебрежения, так и гиперопеки в той среде, в которой он воспитывался.

**Амбивалентная** — ребенок постоянно демонстрирует двойственное отношение к значимому взрослому — то ластится, то грубит и избегает. При этом перепады в обращении являются частыми, полутона и компромиссы отсутствуют, а сам ребенок не может объяснить своего поведения и явно страдает от него. Характерно для детей, чьи родители были непоследовательны и истеричны: то ласкали, то взрывались и били ребенка. Проявляли свои реакции бурно и без объективных причин, лишая тем самым ребенка возможности понять их поведение и приспособиться к нему. Такое обращение с детьми встречается как в неблагополучных семьях, где родители непоследовательны в силу алкоголизма, так и в социально благополучных, но дисфункциональных семьях.



**"Избегающая" привязанность** — ребенок угрюм, замкнут, не допускает доверительных отношений со взрослыми и детьми, хотя может любить животных. Основной мотив — "никому нельзя доверять". Подобное возможно, если ребенок болезненно пережил разрыв отношений с близким взрослым и горе не прошло, ребенок "застрял" в нем; если разрыв воспринимается как "предательство", а взрослые — как "злоупотребляющие" детским доверием и своей силой. Со временем замкнутость и неприязненность проходят, но осторожность в отношениях сохраняется.

**"Размытая" привязанность:** так можно обозначить часто встречающуюся особенность поведения у детей из домов ребенка, особенно "отказников", живущих в учреждениях с рождения. Они ко всем прыгают на руки, с легкостью называют взрослых "мама — папа", легко их отпускают. То, что внешне выглядит как неразборчивость в контактах и эмоциональная прилипчивость, по сути, представляет

собой попытку добрать качество за счет количества. Дети стараются хоть как-нибудь получить тепло и внимание, которое им должны были дать близкие. Основной причиной такого поведения является эмоциональная депривация и отсутствие опыта привязанности к конкретному человеку в раннем детстве.

**Дезорганизованная привязанность** — ребенок научился выживать, нарушая все правила и границы человеческих отношений, отказываясь от привязанности в пользу силы: ему не надо, чтобы его любили, предпочитает, чтобы боялись. Дети с дезорганизованным типом привязанности ничем не ограничены в своем разрушительном поведении и не испытывают сочувствия к другим. Специфическое ощущение "мне ничего не жалко, потому что нечего терять" дает им иллюзию свободы и силы по сравнению с другими людьми. Семья ценна для этих детей тем, что там меньше, чем в учреждении, степень контроля. Их действия в отношении других людей или животных могут носить жестокий характер. Они не испытывают раскаяния по поводу совершенных действий и входят в группу риска по криминальному поведению.
Дезорганизованная привязанность характерна для детей, никогда не имевших опыта эмоционально близких отношений, которые подвергались систематическому жестокому обращению и насилию.

**Как проявляется нарушенная привязанность у детей и то, как это препятствует их социализации:**

- Рискованное поведение человека во взрослой жизни. Ребенком он не чувствовал внимания и ограничений со стороны матери.
- Социальная неразборчивость, чрезмерное доверие, безбоязненность.
- Робость в выражении чувств. Предпосылкой такому поведению являются телесные наказания, физическое насилие, жестокое обращение. Если ребенок одновременно видел в маме источник безопасности и источник опасности, то в будущем в выражении чувств к другим значимым людям будет очень сдержан.
- Агрессия как проявление привязанности. Если родители общались друг с другом и с ребенком агрессивно, отказывали малышу

в близости, то он решит, что это и есть язык проявления любви, привязанности. Из таких детей вырастают семейные тираны, грубияны, не терпящие отказов.

- Патологические влечения к еде, играм. Формируются в ситуации, когда значимый взрослый удовлетворяет потребность ребенка не близостью, а едой, игрой. В будущем человек сам будет удовлетворять потребность в близости с помощью еды, трудоголизма, наркомании, зависимых отношений.

**Стоит помнить, что в некоторых случаях разрушительное поведение и непослушание может являться результатом негативного социального опыта, реакцией на утрату, ситуативными причинами, возрастными кризисами и т.д.**

*Рекомендуем почитать:*
Джон Боулби "Привязанность"
Людмила Петрановская "Тайная опора: привязанность в жизни ребенка"
Карл Хайнц Бриш "Терапия нарушений привязанности. От теории к практике"

## КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЕДАГОГИКИ ЭММИ ПИКЛЕР

Здесь невозможно обойти такую личность как Эмми Пиклер. Ей принадлежит заслуга в разработке принципов педагогики, получивших мировое признание, на которые до сих пор опираются все ведущие организации по работе с ребенком.

Поддерживая, а иногда и опережая идеи Джона Боулби, Эмми настаивала, что "Привязанность — совместная активная деятельность, общая радость, в которой ребенок не только предмет действия, но и активный участник. Он проявляет свою инициативу, свою волю, свои желания. Старается достичь понимания и помощи взрослых...

В процессе воспитания ребенка в закрытом учреждении самая большая трудность заключается в том, что нужно ликвидировать демонстративные формы безличностного, шаблонного, поверхностного подхода и дрессуры, чтобы достичь здорового развития личности детей. Вместо этого нужно построить более глубокую человеческую связь, базирующуюся на сотрудничестве, похожую на ту, какая складывается у ребенка, воспитываемого в семье" (доклад Эмми Пиклер: "Современные формы проявления госпитализма").

Благодаря философии заботы и уважения возникли принципы, которые актуальны до сих пор.

Поговорим о них подробнее.

**Принцип 1.**
***Полное внимание,*** особенно, когда дело касается ухода за ребенком. Пиклер говорила: "Когда вы находитесь с ребенком, будьте с ним целиком". Ребенок, получающий от взрослого сто процентов его внимания, видит в этом воплощение любви к нему. Если же он видит, что вы где-то, но не с ним, то автоматически воспринимает себя не нужным.

**Принцип 2.**
***Снижение скорости.***
В наше время безумных скоростей взрослые и дети только выиграют, если будут снижать скорость. Мы взвинчиваем самих себя и детей, разрываясь между задачами, перескакивая с одного действия на другое, создаем суету и ощущение беспорядка. Перевозбужденные большим количеством разрозненной информации дети становятся неуправляемыми, а воспитатели эмоционально выгоревшими. Создавая покой в окружении детей, мы сами испытываем облегчение и спокойствие, что позволяет детям чувствовать себя в безопасности. Там где безопасность — есть возможность расти и развиваться.

Эмми Пиклер (1902–1984) — выдающийся венгерский врач-педиатр и педагог. В Доме ребенка Лоци с 1946 года в Будапеште ей удалось создать условия для здорового развития детей-сирот. У детей в Лоци не было задержек психического развития, что до этого времени считалось невозможным. Работа Пиклер в Лоци признана ВОЗ. Дом ребенка закрылся в 2011 году в связи с тем, что приемные семьи полностью решили проблему сиротства в Венгрии. Однако, исследовательский центр продолжает существовать. Его нынешнее название — Институт Эмми Пиклер. Одноименные организации созданы во многих странах мира. Они занимаются распространением идей Пиклер: проводят исследования, семинары для родителей, помогают детским садам, работающим по ее методам.

**Принцип 3.**

***Создаем доверие и строим отношения*** во время ухода за ребенком.

Эмми была убеждена, что родителям и воспитателям необходимо превратить время заботы о ребенке в "качественное" время, где ребенок является активным партнером. Природой заложена некая "хореография роста" и, если мы предоставим ребенку свободу и безопасность, то он будет учиться тому, что ему необходимо.

**Принцип 4.**

***Ребенок может быть самостоятельным.***

Дети в государственных учреждениях оказываются в "ловушке" несамостоятельности. Ребенок может и должен научиться делать что-либо самостоятельно: пробовать и экспериментировать. Он учится преодолевать трудности, узнает радость и удовлетворенность, приходящие с успехом, как результат его настойчивости и терпения.

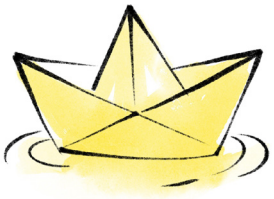
Ребенок обретает уверенность в том, что он многое может сам, что он одержал победу. А чем больше побед в его жизни, тем он становится более уверенным в своем поведении.

**Принцип 5.**

***Не прерывать игру ребенка, самостоятельную деятельность.***

Нет необходимости развлекать детей! Находясь в богатой для развития среде и имея возможность свободно ее исследовать, дети вполне способны самостоятельно "развлекать" самих себя. Кроме того задумайтесь, а что если наша "забота и помощь", которую мы даем детям, безусловно с любовью и лучшими намерениями, на самом деле является вмешательством в "священный" процесс?

Во время игры дети развивают независимость и осваивают свой мир. Именно в этот момент начинается формирование чувства собственного достоинства.



Мы взяли на себя смелость и объединили пять базовых принципов помощи детям, теорию привязанности и педагогические принципы в одну таблицу.

**Необходимые условия для развития ребенка**

| Возрастные периоды | Описание |
|---|---|
| **1. Постоянство** | |
| От рождения до 3 лет | Важное условие для нормального роста и всестороннего развития ребенка. Без этого все остальные нормативные периоды развития происходят с искажениями. Количество ухаживающих взрослых постоянно и ограничено. |
| От 3 до 7 лет | Этот период характерен кризисом 3 лет. Ребенок осознает самого себя, как отдельного от других людей и учится проявлять себя. Несмотря на то, что количество взрослых и сверстников в жизни ребенка увеличивается, сохранение отношений с близкими взрослыми продолжает оставаться основным условием для его успешного развития. |
| От 7 до 13 лет | Этот период характерен кризисом 7 лет. Ребенок идет в школу, он умеет играть по правилам, соблюдает социальные нормы поведения.<br>Социальный круг ребенка расширяется, но значение эмоционально близких отношений со взрослыми людьми также значимо и необходимо. |
| От 13 до 18 лет | Взрослые люди, которые участвовали в процессе воспитания ребенка навсегда останутся для него значимыми. Ребенок из опыта общения со взрослыми начинает формировать свою идентичность, собирательный образ своего "Я".<br>Важно поддерживать связи со взрослыми (родными и теми, которые стали для него близкими). В этот период дети не уверены в себе, поэтому важно, чтобы рядом с ними были взрослые, которые бы помогли им «разглядеть» свои истинные положительные качества, чтобы у ребенка появилась возможность идентифицироваться с ними (присвоить их себе) и вести себя в соответствии с этими качествами, опираться на них. |
| **2. Чувствительность** | |
| От рождения до 3 лет | Взрослые чувствительны к сигналам ребенка и способны менять свое поведение в зависимости от этих сигналов. Они ухаживают за ребенком и должны понимать его потребность, те эмоциональные переживания, которые он испытывает. При общении с ним важно называть свои действия и эмоции, и эмоции, действия ребенка. |

| | |
|---|---|
| От 3 до 7 лет | Ребенок уже способен сказать самостоятельно о том, что ему нравится, а что нет. Взрослым важно к этому прислушиваться и корректировать свое поведение в связи с этим. У ребенка формируется границы. При этом необходимо учитывать, что желания и мнения ребенка переменчивы, он еще исследует себя и других людей через коммуникацию. В этот период ему важно научится просить о помощи в тот момент, когда он в ней нуждается и проявлять самостоятельность в том, чему он уже научился. |
| От 7 до 13 лет | Свое поведение ребенок уже способен регулировать, самостоятельно осваивать социальные нормы и правила. В тоже время он еще нуждается в поддержке и понимании (чувствительности) взрослых, особенно тогда, когда его поведение является социально- неприемлемым. |
| От 13 до 18 лет | Важная потребность в этот период — доверительные близкие отношения со взрослыми. Обращают внимание на язык тела, слова, поступки, поведение взрослых по отношению к себе и другим. «Примеряют» поведение взрослых на себя, выбирая «подходящие» модели. |
| **3. Предсказуемость** | |
| От рождения до 3 лет | Взрослые создают для ребенка условия предсказуемости текущих и предстоящих событий, что позволяет ребенку сформировать базовое доверие к миру, к взрослым и себе. |
| От 3 до 7 лет | Формируется связь между поведением ребенка, реакциями взрослого и последствиями. Чем более предсказуемы и понятны реакции взрослых, тем быстрее формируется понимание «нормы» и положительного отношения к себе. |
| От 7 до 13 лет | Формируется понимание причастности к группе сверстников и своей роли внутри групповых отношений. Правила должны соблюдаться всеми без исключения (взрослыми и детьми), их должно быть не более пяти. Ребенок учится планировать время, действия. Изменения планов ребенка всегда обсуждается, его мнение учитывается. |
| От 13 до 18 лет | Все действия по отношению к подростку должны быть предсказуемыми, понятными, безопасными. Взрослые должны научить видеть риски, последствия, ресурсы в действиях и поведении. |

| | |
|---|---|
| **4. Безопасность** | |
| От рождения до 3 лет | Взрослые предоставляют ребенку возможность развиваться свободно в безопасном пространстве и всегда приходят на помощь. Безопасность формируется через понимание происходящего в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. |
| От 3 до 7 лет | Взрослым важно понимать, что у ребенка есть потребность в организации личного пространства и времени. Взрослый отвечает за безопасность и окружение ребенка, учит, помогает, контролирует, поддерживает. Безопасность формируется через понимание происходящего в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. |
| От 7 до 13 лет | Присутствие эмоционально близкого взрослого, к которому ребенок всегда может обратиться за любой помощью. Взрослым важно понимать, что у ребенка есть потребность в организации личного пространства и времени. Безопасность формируется через понимание происходящего в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. |
| От 13 до 18 лет | Подростки остро реагируют на нарушение личного пространства и времени, имеют право решать как будет выглядеть их место, с кем будут жить в комнате. Другие не входят в комнату без спроса. У каждого подростка есть личные вещи, которые отвечают его вкусу и возрасту. В учреждении должно быть достаточное количество оборудованных помещений для гигиены. |
| **5. Время и скорость** | |
| От рождения до 7 лет | При взаимодействии с ребенком взрослому необходимо предоставить время на понимание происходящей ситуации и речи взрослого, а также дождаться реакции, ответа и действия. Ребенку нужно столько времени, сколько нужно именно ему: на адаптацию, на игру, на принятие решения. |
| От 7 до 13 лет | Ребенок становится все более самостоятельным, субъектным и все больше у него прав на время, на выбор. |
| От 13 до 18 лет | В этот период взрослым необходимо предоставлять ребенку время на принятие своих решений. Если выбор решения не выходит за рамки закона и безопасен для ребенка, то у него есть право распоряжаться своим временем. |

| | |
|---|---|
| **6. Совместность** | |
| От рождения до 3 лет | Важно не действовать руками ребенка в ситуации, когда он может это сделать сам и нет риска для его здоровья. Взрослый находится рядом, наблюдает, принимает решение, соблюдает физическую и эмоциональную безопасность. |
| От 3 до 7 лет | Дети в этот период не всегда могут рассчитать свои силы, поэтому взрослым важно взаимодействовать с ребенком, соблюдая баланс: самостоятельность и помощь. |
| От 7 до 13 лет | Ребенок еще нуждается в поддержании баланса. Со стороны взрослого — предоставление самостоятельности и помощи. Совместно принимаются решения, "делится" ответственность. |
| От 13 до 18 лет | Совместность возможна только при сформированном доверии и близких эмоциональных отношениях между подростком и взрослым. |
| **7. Честная коммуникация** | |
| От рождения до 18 лет | Взрослый говорит правду с учетом возрастных особенностей и уровнем развития ребенка, исходя из принципа "не навреди". |

*Рекомендуем почитать:*

Римма Ефимкина "Психология развития"

Лев Фридман "Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей"

Людмила Петрановская "Тайная опора: привязанность в жизни ребенка"

Карл Хайнц Бриш "Терапия нарушений привязанности. От теории к практике"

# В ПРИНЦИПЕ важно делать!

## ВНУТРЕННЕЕ НАСТАВНИЧЕСТВО

Каким бы самостоятельным ребенок не казался, рядом с ним всегда должен быть надежный, эмоционально значимый взрослый. Ребенок в нем видит внешнюю поддержку, опору, пример для подражания. В учреждении таким взрослым становится воспитатель. Он проводит больше всего времени с ребенком, и именно он должен стать "внутренним наставником". Это помогает ребенку "переживать" непростой период для него — пребывание в учреждении, влияет на готовность к разрешению глубоких личностных проблем, способствует восстановлению утраченных связей и гармонизации отношений.

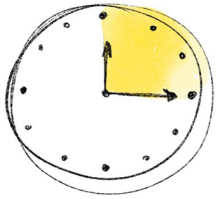
Мы считаем, что это позволит решить актуальную проблему развития конкретного ребенка.

Внутреннее наставничество предполагает закрепление за одним воспитателем конкретных детей в группе. Это не исключает установление или прекращения отношений с другими взрослыми: педагог дополнительного образования, учитель физкультуры, повар, водитель и др., так как данные взаимоотношения являются ресурсом в развитии воспитанника.

**Значение внутреннего наставничества для ребенка и эффективность подхода.**

| Значение для ребенка | Возможности для эффективности организации работы |
|---|---|
| • Выделяет конкретного ребенка из группы. Знает основные события в жизни ребенка его индивидуальные потребности, проблемы, особенности здоровья, развития, сильные и слабые стороны<br>• Удовлетворяет потребности в значимом взрослом, "материнской заботе", внимании, "интимном" общении<br>• Формирует максимально доверительные отношения<br>• Является "адвокатом" и "психотерапевтом" для ребенка<br>• Знает прошлое ребенка/принимает его таким, какой он есть в настоящем/планирует/верит в будущее | • Появляется дополнительное время для индивидуальной коррекционной работы<br>• Появляется заинтересованный куратор/ответственный за качественное заполнение и исполнение индивидуального плана развития жизнеустройства, объединяет ресурсы<br>• Имеет право запрашивать необходимую информацию для работы по воспитанию и развитию ребенка<br>• Представляет интересы ребенка в любых ситуациях, инстанциях, организациях<br>• Заполняет/составляет характеристики для любых инстанций<br>• Поддерживает/обеспечивает связи между детьми и биологическими/замещающими родителями/родственниками<br>• Может максимально детализировать информацию о необходимых условиях для жизнеустройства, с учетом индивидуальных особенностей, давать рекомендации для потенциальной семьи в рамках компетенций<br>• Планирует в рабочих документах индивидуальную работу.<br>• Наблюдает за процессами (адаптация в учреждении, школе, секции и т.д.)<br>• Фиксирует изменения / влияет на корректировку планов, постановку целей и задач / видит динамику изменений<br>• Появляется возможность оценки эффективности работы воспитателя |

**Внутреннее наставничество дает возможность ребенку быстрее адаптироваться, а воспитателю — влиять на процессы развития и воспитания.**



## МЕТОД "15 МИНУТ"

Когда начинается привязанность к человеку? Вспомните, как вы начинали дружить уже будучи взрослым. Разговоры на работе за чашкой чая, совместное времяпрепровождение. Было такое? Для того, чтобы стать значимым взрослым для ребенка, не требуется сверхусилий. Достаточно 15 минут в день говорить с ним про него.

Данный метод был апробирован уже не одним десятком воспитателей и показал свою эффективность. Он легок в использовании для формирования доверительных эмоционально близких отношений. Это позволяет детям восполнить дефицит эмоционального общения, внимания со стороны взрослых и дает почувствовать себя нужным ребенку.

Поначалу, при использовании метода "15 минут", воспитатели рассказывали, что наблюдали удивление со стороны детей желанию взрослых общаться один на один с ними. Однако, при неоднократном применение метода, наступали большие изменения в поведении детей в группе, у них появлялось желание общаться со своим воспитателем, наступал момент, когда дети сами проявляли инициативу и стали задавать тему разговора со взрослым.

**Что дает метод "15 минут":**

1. Формирует доверительные, эмоционально близкие/позитивные отношения между взрослым и ребенком.
2. Восполняет дефицит эмоционального общения, недостатка внимания, "нужности".
3. Создает ситуации доверия и понимания, возможности видеть перспективу личного развития.

**Как начинать по нему работать:** каждую смену, в течение 15 минут общаться индивидуально с ребенком.

**Какие условия необходимы:**

- Не менее 15 минут.
- С каждым индивидуально.
- 15 минут взрослый полностью со всеми своими помыслами принадлежит ребенку (помните первый принцип Эмми?).
- Обязательность исполнения.
- Не прерывать/отвлекаться в это время.
- Ничего не держать в руках при общении в это время.
- В эти 15 минут не звучат советы и нравоучения, нет укоризненных и осуждающих взглядов.
- Если ребенок молчит, не идет на контакт, то вы молчите с ним 15 минут.

**О чем стоит помнить:**

- Планировать/выделять в ежедневном плане время для общения.
- Фиксировать результаты/темы. Отмечать, о чем разговаривали/что обсуждали.
- Каждому ребенку для начала конструктивного общения нужно столько времени, сколько нужно именно ему. Оценивать состояние перед началом общения.
- Ребенок может говорить и думать, так как ему хочется в этот момент, даже если эти слова и мысли кажутся не слишком правильными.
- Не "педалировать" ситуацию, но и НЕ ПРЕКРАЩАТЬ ПОПЫТКИ!

**Меняйте стратегию!**

- Уважайте желания и выбор ребенка, доверяйте ему/учитывайте мнение/поощряйте самостоятельность суждений.
- Осваивайте новые интернет технологии — СМС, WhatsApp и др.
- Разделяйте интересы (волосы одежда, музыка, астропрогнозы и т.д.).
- Не бойтесь перехвалить.
- Никогда не говорите "никогда".
- Поддерживайте ребенка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
- Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдер-

живайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.
- Имейте мужество. Изменение поведения требует времени, практики и терпения.

**К чему стоит быть готовым при разговоре с подростком:**
- ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность;
- проявление эгоцентризма;
- намеренная манипуляция взрослыми;
- внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- агрессивность, зачастую без причины;
- повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- страх одиночества (мысли о суициде).

**Что происходит с подростком при встречах:**
- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- желание заботиться о своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- желание быть не хуже, а лучше других.

**Как начать?**
"У меня сейчас есть 15 минут свободного времени, и я очень хочу провести его с тобой".

Важно понимать, что при общении воспитателя и ребенка есть определенные роли. Они зависят от темы, времени, настроения собеседников. Если у ребенка может быть неограниченное количество ролей, то у внутреннего наставника всегда роль выбирается из трех позиций — "адвокат", "психотерапевт", член команды и человек, у которого всегда есть место в сердце для ребенка.

**Какие роли могут быть у взрослого и ребенка при разговоре?**

| Роль воспитателя | Роль ребенка |
|---|---|
| • Заинтересованный слушатель<br>• Друг<br>• Собеседник<br>• "Бабушка"<br>• Единомышленник<br>• ОПТИМИСТ<br>• Заботливый/внимательный взрослый<br>• Защитник | • Рассказчик<br>• Фантазер<br>• Критик<br>• Молчун<br>• Учитель<br>• Грубиян<br>• Скандалист<br>• Протестующий<br>• Нытик и т.д. |

**Какие темы никогда не стоит обсуждать в 15 минут, а какие лучше взять на вооружение:**

| Не использовать темы | Лучше использовать темы |
|---|---|
| • Проблемы школьного обучения<br>• Неисполнение обязанностей/поручений/просьб<br>• Нарушение дисциплины<br>• Неуспешность<br>• Негативные качества<br>• Недостатки внешности<br>• Неумение делать чего-либо<br>• Демонстративное поведение<br>• Негативная оценка истории жизни/родственников/друзей/привычек<br>• Отсутствие эмоционально-волевых качеств/способностей/увлечений/учений/знаний/навыков<br>• Негативная оценка увлечений/склонностей/кумиров/отношений | • Понятные/важные/эмоционально окрашенные с точки зрения ребенка темы<br>• Успешность/способности<br>• Гордость за себя<br>• Достижения<br>• Умения<br>• Самостоятельные решения/поступки<br>• Ответственность за принятые решения/поступки<br>• Смелость/решительность<br>• Настойчивость<br>• Выдержка<br>• Самообладание<br>• Проявление любознательности<br>• Желание понять/объяснить/предотвратить/планировать ситуацию<br>• Прислушиваться к мнению другого. |

**Если вы хотите достичь успеха:**

- Не используйте сложные, непосильные в данной актуальной ситуации развития ребенка темы.
- Не обвиняйте.
- Не приказывайте. Общение такого рода вызывает протест.
- Не угрожайте. Угроза — признак слабости и педагогической несостоятельности и некомпетентности наставника. Угроза провоцирует конфликт и не способствует установлению отношений сотрудничества.
- Не проповедуйте. "Ты обязан...", "На тебе ответственность..."
- Не поучайте. Наставник должен помнить, что недопустимо навязывать свою точку зрения.
- Не выносите суждений. Такой тип общения вызывает протест и сопротивление у воспитанников, даже в случаях, когда они абсолютно правы.

**А вот еще вопросы, которые вы можете обсуждать в процессе разговора:**

— Какое событие произошло с тобой сегодня, чем оно тебе запомнилось?
— Что заставило тебя сегодня улыбнуться?
— О чем ты сегодня мечтал?
— Что нового узнал за этот день?
— Что веселого сделали сегодня твои друзья?
— Кому ты сегодня помог?
— Если бы ты умел быстро перемещаться, то где бы хотел оказаться?
— Какую книгу ты хотел бы прочитать или читаешь сейчас?
— Какую музыку ты слушал сегодня?
— Какие увлечения у твоих друзей?
— Что интересного ты заметил на улице сегодня?
— Какой герой фильма/сериала/мультфильма тебе нравится?
— Какая погода тебе нравится больше всего?
— Какой момент сегодня был сложным для тебя?
— Во что ты сегодня играл?
— Кто сегодня, на твой взгляд, поступил плохо? Почему ты так считаешь?

— На каком уроке было интереснее всего?
— Когда тебе грустно, что может поднять настроение тебе?
— Каким ты хочешь увидеть завтрашний день?
— Какое событие ты ждешь больше всего в ближайшее время?
— Из какой страны ты бы хотел завести себе друга?
— Какое радостное воспоминание приходит к тебе в голову первым?
— Куда бы ты хотел отправиться в путешествие?
— Что сегодня было для тебя самым смешным?
— Какое твое блюдо самое любимое?
— Сталкивался ли ты с несправедливостью?
— О чем ты думаешь перед сном?
— С каким настроением проснулся?
— О чем бы ты написал книгу?
— Что ты чувствуешь, когда помогаешь кому-нибудь?
— Если бы у тебя сегодня был полностью свободный день, то чем бы ты хотел заняться?
— Что ты ценишь в своих друзьях?
— Кому бы ты хотел написать письмо?
— Что тебя больше всего удивляет в мире, в людях?
— Каким своим поступком ты гордишься?
— Какого изобретения не хватает в мире?
— Какие черты характера ты уважаешь в людях?
— Замечаешь ли ты когда люди злятся/грустят/плачут? Что тогда делаешь?
— Какая ситуация заставила думать, что ты в опасности?
— Когда нужна помощь, то к кому ты обращаешься?

У вас есть вопросы для беседы? *Записываем сюда.*

*Рекомендуем почитать:*
Людмила Петрановская "Большая книга про вас и вашего ребенка"
Вера Биркенбиль "Искусство задавать вопросы"

## ПРАВИЛА ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Как считаете, сможет голодный повар накормить других людей?
Работая с детьми, включаясь в их жизнь, важно опираться на собственные ресурсы в своей работе. Практика показывает, что привычка заботиться о себе помогает эффективнее помогать другим. Не "догоню и причиню добро", а скорее, из намерения "не навредить", "быть рядом"
Здесь предполагается ряд действий, позволяющих вам стать лучшим другом для себя. Важно заботу сделать хорошей привычкой, которая позволит Вам не только эффективно выполнять свою работу, но и научит психологической устойчивости. Практику можно выполнять ежедневно, и когда она войдет в привычку, вы сами можете удивиться своим реакциям, устойчивости там, где раньше могли сорваться.
Когда мы обсуждали книгу, то решили вынести именно эту часть в отдельную главу, потому как без нее ну ничего не работает.
Помните про правило в экстренных ситуациях в самолете: "Сначала кислородную маску на себя, а потом на ребенка"?
В психологии есть правило 21 дня. Если возьмете в привычку делать две или три практики в день в течение трех недель, то сможете увидеть не только результаты, но и наработать автоматизмы. Увидите, как практика стала вашей частью жизни и помогает повышать ее качество.

Итак.

1. **Первое правило — быть в себе или быть в теле.** Помните поговорку: "Ушел в себя, вернусь не скоро" или "вышел из себя"?
Когда мы чувствуем себя, свое тело, его границы, то спокойнее реагируем на происходящее вокруг. Становимся более устойчивыми.

**Техника:** Делаем глубокий вдох — считаем до 10 — медленно выдыхаем. Повторяем четыре — пять раз. В процессе дыхание обращаем внимание на свои стопы — это наша опора и то, что дает нам устойчивость, позволяет крепко стоять на земле. Можно делать сидя

на стуле, стоя. Техника настолько проста в использовании, что можно применять в общественном транспорте, в сложных стрессовых ситуациях, перед важным событием.

2. **Эмоциональная река.** Без эмоций наша жизнь была бы похожа на конвейерное производство. Человек более сложная система и эмоции в нашей жизни играют важную сигнальную роль. Они показывают нам наши уязвимые места и тогда мы злимся, раздражаемся, боимся. Они показывают нам различного рода приятности и тогда мы радуемся, интересуемся, успокаиваемся. Уловить сигналы в течение дня мы не всегда можем. А если не можем понять сигнал, то как можем им управлять?

**Техника называется "три вопроса":**
*1. Что происходит здесь и сейчас?*
*2. Зачем я собираюсь сейчас это сделать (накричать на ребенка или оскорбить коллегу)?*
*3. Что даст действие, которое я собираюсь сейчас совершить?*

Практика позволяет отделить "зерна от плевел", учит регулировать свое эмоциональное состояние и показывает наши зоны роста. Сначала может показаться, что это простая практика не дает результатов, но в какой-то момент можете почувствовать как количество переросло в качество, и ваша психологическая устойчивость выросла. Там, где вы загорались как спичка, теперь теплый камин, возле которого можно погреться.

3. **Я молодец**. В менталитете русского человека достижения связаны с чем-то грандиозным. Покорить Эверест, сдать годовой отчет, перевыполнить норму. Такой подход убивает желание радоваться мелочам. А если посмотреть с другой стороны? Например, вы сегодня спокойно поговорили с ребенком, который получил три двойки,но ведь на прошлой неделе он получил пять двоек! Достижение? Еще какое! Вы набрались смелости, позвонили кровному родителю и рассказали про достижения ребенка. Месяц собирались, а сегодня сделали это. Медалька? Обязательно.

Сам себя не похвалишь, никто не похвалит. Признание своих "маленьких побед" позволяет иначе относиться к себе, другим, своей работе. Помните — "Большой путь начинается с первого шага" или "Быстро — это медленно без перерыва"?

Сколько раз вы сегодня себя похвалили и за что?

4. **Сундук ресурса.** Каждый день нас что-то наполняет. Только не всегда мы можем обращать на это внимание. Например, прогулка по улице, красивая картинка, мелодия, чай в тишине. Именно такие нюансы влияют на настроение, помогают восполнить силы, заряжают нашу батарейку, не дают выгореть.

**Техника:** в течение дня замечать, что вас радует, на чем останавливается внимание. В течение 21 дня у вас может накопиться от 50 способов такого наполнения. А чем больше способов, тем нам легче и быстрее восстановиться.

Что вас сегодня подзарядило?

Если у вас есть свои способы заботы о себе, то *фиксируйте* их здесь и обращайтесь каждый раз, когда это необходимо.

Мы с вами рассмотрели основы теории привязанности, правила заботы с уважением Эмми Пиклер, возрастные потребности разных этапов развития ребенка, внутреннее наставничество, метод "15 минут" и алгоритмы заботы о себе. Теперь можем перейти уже к ситуациям, с которыми часто встречаются воспитатели в своей работе.

*Рекомендуем почитать:*
Варя Веденеева "52 недели для наблюдения за собой"
Екатерина Сигитова "Рецепт счастья"
Гемин Суним "Любовь к несовершенству"

# Важно знать

В этой главе мы затронем "трудные" темы. На самом ли деле они трудные? Что может сделать взрослый в ситуации, когда ребенок ведет себя "трудно"?

## PRO "Я ПОПАЛ"

**Что чувствуют дети, попадая в сиротское учреждение?**

- стараются не думать о том, что с ними случилось,
- воспринимают размещение в учреждение как насилие, а взрослых, вовлеченных в этот процесс — как агрессоров,
- испытывают страх и неуверенность, чувствуют себя зависимыми от внешних обстоятельств и незнакомых им людей,
- могут быть подавлены, безучастны к происходящему или агрессивны,
- считают, что быть любимым своими родителями — невозможно,
- испытывают боль, обиду на родителей и на "жизнь вообще", чувство отверженности и гнев,
- чувствуют себя неполноценными и одинокими, винят себя за какой-то неведомый изъян, послуживший причиной отобрания,
- считают, что если родители позволили их забрать, то они (дети) не представляли ценности. То есть, для ребенка дело не в том, что с родителями было что-то не так, а в том, что они, дети, "виноваты сами".

**Какие особенности интеллектуальной сферы проявляют дети в первое время после размещения в учреждение:**

- отставание от возрастной нормы,
- социально-педагогическая запущенность и задержка в развитии,
- неспособность логически мыслить как последствие стресса, разрыва отношений и размещение в учреждение,
- непонимание заданий, инструкций. "Не слышат", "не видят", не могут в целом ряде стандартных методик проявить свой истинный потенциал.

**Типичные реакции детей на размещение в учреждение:**

1. *"Ничего не происходит"* ("замирание", реакция шока и отрицания в процессе переживания утраты). Ведут себя как ни в чем не бывало, быстро приспосабливаются к обстановке, легко вписываются в детский коллектив и налаживают контакт с воспитателями. Не осознают, что попадание в детский дом означает полную перемену статуса и жизни.
2. *"Терминатор"* ("конфликт", живут иллюзиями и надеждами). Свойственно адаптивное поведение в стиле нападения. Они стремятся себя утвердить, сразу захватить лидерство. Стараются обезопасить себя, напугав других. Со временем первичные реакции острой агрессии смягчаются, особенно если наталкиваются на активное сопротивление.
3. *"Адаптивная стратегия"* ("активная ориентировка"). Находятся в некоторой растерянности от перемены обстановки и условий существования. Могут грустить, чувствовать себя одинокими. Но при этом стараются знакомиться с обстановкой, запоминать имена окружающих их людей, назначение предметов, правила жизни в новом месте. С течением времени проявления печали и дезориентации исчезают, ребенок начинает чувствовать себя более уверенно, с окружающими устанавливаются дружеские отношения, находит себе занятия по душе. Эмоциональное состояние становится более стабильным, а поведение — достаточно ровным. Встречается крайне редко.

**В момент размещения в учреждение ребенок максимально уязвим.**

## Что делать?

**Первое — помочь ребенку в качестве "внутреннего наставника" пережить этот этап, а значит "наладить связь" ребёнка между прошлым, настоящим и будущим. Рассмотрим подробнее.**

***Прошлое — осмысление и принятие:***

- кто он, каково его происхождение, где и когда родился, где прежде жил, кто его биологические родители и где они сейчас, есть ли другие родственники и что с ними;
- почему так случилось, что ребенок не смог остаться жить там, где жил раньше, кто и почему принимал решения о его переездах. Поддержание контактов с кровной семьей и прежними знакомыми в той степени, в какой они уместны;
- как именно ребенок понимает расставание со своей семьей. Работа с чувствами вины и потери, а также с принятием ребенком на себя ложной ответственности за произошедшее;
- какая разница между любовью к родителям и принятием их плохого обращения с собой как "правильного";
- какая связь между имеющимися проблемами в настоящем (нарушение поведения/депрессия/ агрессия и т.д.) и прошлым травматическим опытом;
- какие есть ресурсы и сильные стороны в прошлом и настоящем ребенка: в нем самом, в его истории, в близких ему людях.

***Настоящее — разделение чувств и помощь в обретении стабильности:***

- объяснение ребенку необходимости жить не в кровной семье, а в учреждении. Главный принцип — "правда не должна уничтожать";
- предоставление конкретного места и наличие конкретного заботящегося лица (внутреннего наставника) в настоящий момент;

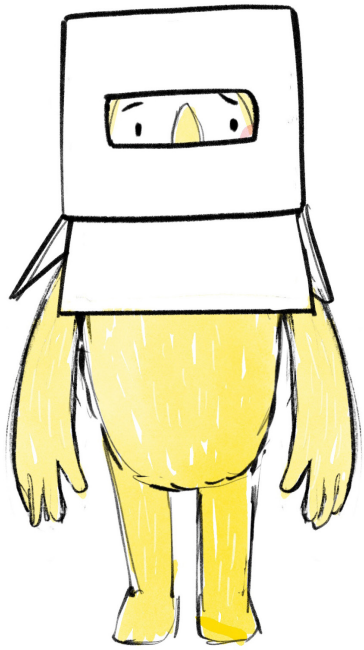
- сообщение о том, что будет происходить в ближайшее время и что планируется в будущем, начиная от обсуждения текущих планов на каждый следующий день (куда пойдем, что будем делать);
- работа с возникающими эмоциональными проблемами. Признание страха, тревоги ребенка, его печали о людях, оставленных позади, и неуверенности по поводу будущего;
- сохранение любимых вещей и допустимых привычек (еда, одежда, игрушки, гаджеты, школа, друзья, время для сна, уровень "свободы" и т.д.).

***Будущее: цели и перспективы:***

- признание различия между биологическим и психологическим родительством без оценивания этого различия (замещающая семья);
- помощь в построении моделей будущей самореализации, включая возможность неограниченного общения с близкими людьми, кровной семьей в дальнейшем, когда ребенок вырастет.

В процессе адаптации к ситуации у ребенка проходят следующие стадии:

- Шок или Отрицание
- Торг
- Злость
- Депрессия
- Принятие



**Ниже мы описали какую помощь следует оказывать на разных стадиях ребенку, который оказался разлучен с родителями.**

| ШОК / ОТРИЦАНИЕ | |
|---|---|
| **Реакции, состояния и поведение детей на каждой стадии** | **Действия взрослых при оказании помощи** |
| • Пытаются предотвратить потерю или отрицают, что это произошло.<br>• Могут громко и долго плакать.<br>• Могут ходить по учреждению в поисках мамы.<br>• Будут отрицать, что они перенесли физическое насилие.<br>• Будут отрицать, что их забрали из семьи, с кажущимся безразличием к разлуке, ведя себя так, будто им всё равно.<br>• Постоянно будут проситься домой.<br>• Будут отрицать, что в их биологической семье есть проблемы.<br>• Часто живут в мире фантазий, где мерцает надежда, что отношения с родителями восстановятся, настанет день, когда придет их семья и заберет их домой. | • Признать, что кажущееся спокойствие ребенка не означает, что он не переживает по поводу произошедшего. Взрослые могут помочь ребенку назвать и выразить обуревающие его чувства ("Ты сегодня грустный (злишься, плачешь, кричишь). Я тебя понимаю").<br>• Спокойно рассказать ребенку о том, что с ним произошло, в той степени, в которой он способен это понять и принять. Объяснить ребенку, почему его забрали из семьи, что стало с его родителями, братьями и сестрами, когда он сможет их увидеть ("Когда мама сделает … и ей разрешат…, то вы сможете встретиться").<br>• Постоянно повторять ребенку, что ему ничто не угрожает.<br>• Внимательно следить за ребенком, не допускать, чтобы он наносил себе травмы (преднамеренно или непреднамеренно), полностью удовлетворять его потребности. |
| СДЕЛКА / ТОРГ | |
| • Появляется чувство вины.<br>• Могут говорить с собой или вести внутренние диалоги с членами своей семьи.<br>• Могут плохо себя вести, чтобы их "выгнали" из учреждения (приемной семьи) и вернули домой. | • Дать детям возможность выговориться и выразить обуревающие их чувства.<br>• "Разрешить" детям испытывать чувства печали, вины, гнева. |

| | |
|---|---|
| • Могут пытаться вести себя "идеально", чтобы сделать "идеальной" ситуацию, в которую они попали.<br>• Выдвигают разные гипотезы плохого поведения: "Я плохой, со мной что-то не так, вот почему меня били и забирали из семьи"; "Я готов простить их и забыть ту боль, которую они мне причинили, если они заберут меня домой" (более старший возраст);<br>• Винят специалистов органов опеки, учреждения, приемных родителей, которые разлучили их с родителями. | • Дать детям понять, что их возвращение домой зависит не от их поведения, а от того, что сделают (или не сделают) их родители.<br>• Периодически напоминать детям о том, что в учреждении (в новом месте) им ничего не угрожает, и что никто не будет их "выгонять".<br>• Предоставить детям объективную информацию о том, что произошло, и о причинах их перемещения. |
| ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ — АГРЕССИЯ/ДЕПРЕССИЯ | |
| **Агрессия и аутоагрессия:**<br>• Ломают вещи.<br>• Ругаются матом.<br>• Наносят себе телесные повреждения.<br>• Бьют других детей.<br>• Крадут.<br>• Лгут.<br>• Калечат и убивают домашних животных.<br>• Отказываются выполнять какие бы то ни было обязанности.<br>• Подвергают себя риску: выбегают на проезжую часть, прыгают с высоты, совершают попытки суицида, используют самоповреждающее поведение (уколы, царапины), проявляют беспорядочность в сексуальных контактах.<br>**Депрессия:**<br>• Теряют интерес или возможности демонстрировать поведение, ожидаемое от ребенка на данной ступени развития.<br>• Могут быть излишне навязчивыми.<br>• Не выражают эмоции. | **При агрессии:**<br>• Разрешить детям чувствовать гнев, но помочь им выражать его в формах, безопасных для них самих и для окружающих (физическая нагрузка).<br>• Организовать оказание детям психологической помощи.<br>• Научить детей эффективным методам управления своими негативными эмоциями.<br>• Поддерживать отношения, если это возможно, между детьми и их биологическими родителями, братьями и сестрами, поощрять их в стремлении что-нибудь рассказать о своих близких, содействовать организации встреч с ними.<br>**При депрессии:**<br>• Разрешить ребенку переживать чувство печали, заверить его в том, что со временем все изменится.<br>• Позволять ребенку не принимать участие в жизни учреждения, если ему этого не хо- |

| | |
|---|---|
| • Ведут себя беспокойно, нарушается сон.<br>• Не соблюдают правила гигиены (не принимают душ, не меняют белье, не следят за внешним видом).<br>• Уходят в зависимости: алкоголь, наркотические средства, игровая зависимость. | чется, поощрять его всякий раз, когда он проявляет хоть какой-нибудь интерес к этой жизни.<br>• Хвалить ребенка даже за небольшие успехи и достижения.<br>• Внимательно следить за ребенком, чтобы полностью обеспечить его безопасность.<br>• Утешать ребенка, заверять его в том, что ему ничего не угрожает, поддерживать в нем надежду на перемены к лучшему. |
| ПОНИМАНИЕ И ЖЕЛАНИЕ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ | |
| • Перестают зависеть от мысли, что все произошло по их или по чьей-то вине. Появляется желание справиться с ситуацией и надежда, что в будущем всё будет хорошо.<br>• Чувство отчаяния постепенно покидает ребенка. Перестают зависеть от мысли, что все произошло по их или по чьей-то вине.<br>• Начинают выражать надежды на будущее.<br>• Видны успехи в учебе.<br>• Начинают понимать, что естественно для человека грустить, злиться, быть в ярости, но есть приемлемые и неприемлемые способы выражения чувств. Начинают строить планы.<br>• По мере принятия своих утрат дети усваивают и начинают применять новые модели поведения:<br>— младенец меньше плачет, реже болеет, лучше спит, догоняет в развитии сверстников,<br>— замкнутый ребенок может проявить интерес к окружающему миру,<br>— подросток может начать высказывать уверенность в своих силах. | • Разделять надежду на лучшее будущее, помогать планировать будущее.<br>• Помогать понимать свои поступки, чувства.<br>• Поддерживать начинания. |

**ВАЖНО! Для принятия своей жизненной истории требуется время, иногда его требуется очень много.**

## PRO "ТРУДНЫХ" ДЕТЕЙ"

Кто такой "трудный" ребенок? Ребенок, который нарушает правила и нормы, проявляет злость и агрессию, не слушает взрослых, делает только то, что хочет. Так выглядит "трудный" подросток глазами взрослого.

*"Трудный" ребенок нуждается в помощи, а не в критике и наказаниях.*



**Четыре основные причины серьезных нарушений поведения**

*1 Борьба за внимание*

Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить.

*2 Борьба за самоутверждение против чрезмерной власти взрослого.*

Иногда это необходимо, но весь вопрос в том, как это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает бороться.

Смысл такого поведения для ребенка — отстоять право самому решать свои проблемы, показать, что он личность. И не важно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это — главное!

*3 Желание отомстить*

Смысл "плохого" поведения в этом случае можно выразить так: "Вы сделали мне плохо — пусть и вам будет тоже плохо!"

*4 Потеря веры в собственный успех*

Это происходит из-за низкой самооценки ребенка.

Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. "Нечего стараться, все равно ничего не получится". Это — в душе, а внешним поведением он показывает: "Мне все равно", "И пусть плохой", "И буду плохой!"

**Всякое серьезное нарушение поведения подростка — это сигнал о помощи: "Мне плохо! Помогите мне!"**

Может ли воспитатель помочь ему? Может, но сначала нужно понять, какая из четырех причин мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут разными.

## Как реагировать?

Постараться *не реагировать привычным образом*, то есть так, как ждет от вас ребенок (разорвать заколдованный круг привычных реакций),

***Если идет борьба за внимание (вы испытываете раздражение),*** необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда ни на кого не рассержен. Вы уже знаете: придумать совместные занятия, игры или прогулки. Поговорить и побыть только с ним! Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

***Если источник конфликтов — борьба за самоутверждение (вы испытываете гнев)***, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль за делами ребенка. Мы уже не раз говорили, как важно для детей накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Помните главу "Педагогические принципы Эмми Пиклер"?

В переходный период налаживания ваших отношений воздерживайтесь от таких требований, которые, по вашему опыту, он скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо "методом подстройки": вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка — это лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне, наконец, жить своим умом!"

***Если ребенок мстит (вы испытываете обиду)***, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.
Самая трудная ситуация — ***разуверившийся в своих силах подросток (вы испытываете отчаяние)***.

Умное поведение взрослого в этом случае — перестать требовать "полагающегося" поведения. Стоит сбросить на ноль свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. Это ваш исходный плацдарм, с которого вы можете начать двигаться вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может. При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!
Ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Стоит поговорить с учителями и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрыляют ребенка.

**ВАЖНО!** Не ждите, что ваши старания приведут к успеху в первый же день. Путь предстоит долгий и трудный, он потребует от вас немалого терпения. Главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Придется менять себя. Но это единственный путь воспитания "трудного" ребенка.

Вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение!
Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их.

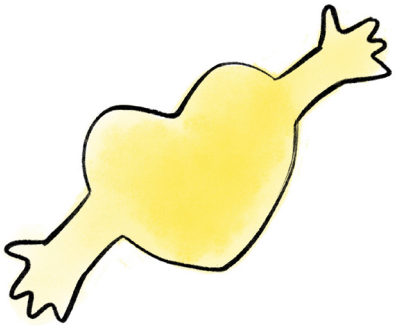
## PRO "ПОТРЕБНОСТИ И САМООЦЕНКУ"

**Каждому человеку нужно, чтобы:**

- его любили, понимали, признавали, уважали;
- он был кому-то нужен и близок;
- у него был успех — в делах, учебе, на работе;
- он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

**ВАЖНО!** За любым негативным поведением мы всегда найдем какую-нибудь *нереализованную потребность.*

**Общее мнение о себе называется *самооценкой* и составляет фундамент психологического благополучия человека:**

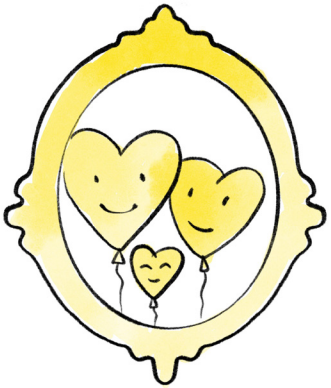


- закладывается очень рано и зависит от того, как с ребёнком обращаются родители,
- в детстве ребёнок узнает о себе **только** из слов и отношения к нам близких, в этом процессе ребенок не остается пассивным, он активно добивается того, от чего зависит его выживание,
- образ себя строится извне; рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким видят его другие,
- ребенок ждет от близких взрослых подтверждений того, что он — хороший, его любят, он может справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами.

**Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, а в основном О НЁМ.**

На самооценку ребёнка серьёзно влияют импульсивные, непродуманные взрослыми формы наказания. Чаще всего ребенок воспринимает это как сообщение: "Ты плохой!", критику ошибок — "Ты не можешь!", игнорирование — "Мне до тебя нет дела" и даже — "Ты нелюбим". В результате он приходит к выводу: "Плохой, ну и пусть! И буду плохой!" Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния.

## PRO "РЕБЕНОК И КРОВНАЯ СЕМЬЯ"



У детей, разлученных со своими семьями, могут наблюдаться две крайние позиции в отношении кровных родителей:

1. Дети демонстрирующие безусловную лояльность к своей кровной семье и защитно-агрессивное отношение к любым разговорам о ней:

- идеализируют свою кровную семью;
- защищают ее от любой критики, в том числе справедливой;
- идентифицируют себя с отрицательными сторонами жизни кровной семьи: "мой папа вор, и я буду тоже", не воспринимают плохое как "плохое", раз это — часть родительского образа. "Быть похожим" означает для ребенка "быть вместе", и выбор между следованием правилам хорошего поведения и сходством со своими родителями делается детьми в пользу кровной семьи.
- испытывают чувство верности семье вплоть до самопожертвования. Это рассматривается ими как гарантия "принадлежности" семье, в которой они нуждаются.

2. Дети, переживающие фазу гнева в процессе утраты, отрицающие свою семью, всё то хорошее, что с ней связано:

- не имеет ничего общего со здравой критикой. Такая ненависть делает детей несвободными, ограничивает их развитие и способность доверять и испытывать привязанность к другим людям;
- обидчивы, категоричны и легко идут на разрыв отношений;
- обвиняют, ругают, критикуют родителей.

**ВАЖНО!** Специалистам может показаться достаточно удобным тот гнев на кровных родителей, который дети испытывают в процессе переживания утраты. Может казаться, что ребенок испытывает боль потому, что любит своих родителей, а если он поймет, что любить тут нечего, то ему сразу станет легче. Но на самом деле:

1. Чувство "я" вырастает из чувства "мы", и личная идентичность формируется на основе семейной. Если ребенок воспринимает как "чудовищ" своих кровных родителей, которые дали ему жизнь и

с которыми он "плоть от плоти и кровь от крови", то для него это означает, что сам он тоже плохой, а если в нем нет ничего хорошего, то его не за что любить и ничего у него в жизни не получится.

2. Потребность в отношениях привязанности у людей носит врожденный характер. Маленькие дети не критичны к своим родителям. Они любят их просто потому, что для детей это чувство жизненно необходимо: не только чувствовать себя любимым родителями, но и любить их самому.

3. "Убегать от тени" кровных родителей путем замалчивания и игнорирования их роли по сути означает оставлять ситуацию без контроля. Искаженные воспоминания и ложные выводы, к которым может прийти ребенок без участия взрослых, разрушительным образом влияют на его представления о себе и на отношения с людьми.

## Что делать?

- Признавать и понимать позицию ребенка по отношению к своей кровной семье.
- Собрать максимально правдивую информацию о жизни ребенка, его близких и родных людях.
- Понять и разобраться в том, что было, и помочь ребенку выразить все сложные переживания, связанные с жизнью до помещения в учреждение.
- Работать с жизненной историей, что позволяет смягчить болезненные чувства и создать реалистичную картину произошедшего (Книга жизни — материальное свидетельство о прошлом с фотографиями самого ребенка прежде и теперь, значимых людей и мест и т.д. Основная задача — восстановить последовательность событий жизни ребенка, "обезболить" прошлый опыт и сделать акцент на успехах, положительных событиях.
- Формировать эмоционально близкие отношения.
- Видеть успехи и достижения ребёнка.
- Обучать социально-приемлемым моделям поведения.

## PRO "АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ" И "КОНТЕЙНИРОВАНИЕ"

При сильных переживаниях ребенка — наша задача помочь ему справиться, то есть принять, переработать и отпустить негативные эмоции. Образно это называют "контейнирование". Это такой процесс, в ходе которого взрослый становится "контейнером", принимающим эмоции ребенка, он их перерабатывает (обозначает, называет, смягчает) и возвращает ребенку в приемлемой форме. Если ребенок "копит" в себе негативные эмоции, подавляет их, отрицает или запрещает себе их чувствовать (мальчики не плачут, хорошие девочки не злятся, девушка должна быть скромной, а юноша сильным), то в итоге он теряет контакт с собой, не понимает, что с ним происходит, испытывает постоянную тревожность. Задача этой техники развить через взрослого у ребенка способность справляться со своими насыщенными эмоциями (гнев, страх, обиду и прочее). Также это поможет справляться с агрессивным и избегающим поведением.

**Этапы:**

**1. Устойчивость.** В случае агрессивного или импульсивного поведения ребенка взрослый сможет повлиять на его поведение только в том случае, если он сам находится в спокойном состоянии. Для этого — приведите себя в спокойное состояние (можете воспользоваться главой "Забота о себе") и постарайтесь его сохранить. Можно сказать про себя: "Сейчас я хочу помочь подростку справиться с его эмоциями. Я — "контейнер". Я не буду оценивать, что он говорит и пытаться чему-то его научить. И даже если мне сейчас плохо, я понимаю, как это важно для ребенка, а значит и для меня".

**2. Прояснение.** Разговор с аффективно заряженным ребенком возможен только спокойным тоном. Например: "Расскажи, что случилось?". Важнее сконцентрироваться на том, какое чувство скрывается за его вспышкой, и назвать это чувство: "Ты, правда, сильно

разозлился", "Ты сильно обижен", "Ты испугался", "Ты сильно раздражен", "Ты рассержен", "Я понимаю, ты просто в ярости".

**3. Понимание.** После того, как названо чувство/эмоция, ребенок уже чувствует некоторое облегчение оттого, что его поняли (не успокоится совсем, но напряженность спадет). На этом этапе постарайтесь понять, ЧТО именно произошло, либо выдвигайте свои предположения. После этого свяжите чувство и ситуацию, с которой оно связано: "Ты разозлился, потому что не спросили твоего мнения?", "Ты обиделась, потому что тебе не разрешили встретиться с друзьями?"

**4. Планирование.** Возможно только после того, как ребенок успокоился и вы понимаете, что он в "контакте" с Вами.

Здесь можно выбрать два аспекта:

- планирование того, что можно сделать сейчас, чтобы успокоиться и разрешить ситуацию: "Давай подумаем, что можно сделать сейчас";
- планирование того, как можно поступить в такой ситуации в следующий раз: "Давай придумаем, что ты (мы) можешь/можем попробовать сделать в следующий раз".

**Важно:** В случае, если поведение ребенка неприемлемо, то обязательно обозначить границу дозволенного. Например: "Ты, правда, сильно разозлился, (пауза!), и знаешь, дело в том, что здесь нельзя ломать мебель".

## PRO "ПРАВИЛА"

Все люди любят порядок и понятные правила поведения! Дети не исключение. Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

**Бесконфликтная дисциплина**

### *Правило 1*

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

### *Правило 2*

Правил (ограничений, требований, запретов) НЕ ДОЛЖНО быть слишком много, и они должны быть гибкими (4 образа поведения):

- можно действовать по собственному усмотрению или желанию ребёнка,
- разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ (приходить до 22:00, мыть свою посуду),
- действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств в данный момент допускаются (мы всегда ложимся спать в 22:00, но так как сегодня чемпионат мира по хоккею — смотрим матч),
- действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах (никто никогда никого не бьет).

### Правило 3

Требования не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

### Правило 4

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

### Правило 5

Требования и запреты проговариваются твердым, без упреков и угроз голосом, со спокойным выражением лица (отсутствуют нахмуренные брови, насмешливое выражение лица), поза устойчивая, прямая, минимум жестов.

Предвидя трудность ребенка в выполнении требования, необходимо обсуждать его с ним заранее.

*Рекомендуем почитать:*

Мария Капилина (Пичугина) и Татьяна Панюшева "Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка"

Юлия Гиппенрейтер "Поведение ребенка в руках родителей"

Адель Фабер, Элейн Мазлиш "Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили"

Роберт Дж. Маккензи "Упрямый ребенок. Как установить границы дозволенного"

Александр Нилл "Воспитание свободой"

# Важно делать

Как же хочется иметь готовые подсказки на все случаи жизни. Вот, что-то происходит и тут же, как по волшебству, на помощь приходит маг, помощник или... эта глава и ваш опыт.
Здесь мы подобрали алгоритмы на самые частые случаи, которые встречают воспитатели в работе с детьми.

## PRO "КУРЕНИЕ"

Вы узнали, что ребенок курит? Так бывает и, конечно, хочется, чтобы ребенок вел здоровый образ жизни, занимался спортом. Но ребенок курит. Как быть в этой ситуации?
В такие моменты хочется кричать, ругать, выбросить сигареты, запретить общаться в компании курящих. Будет ли это действенно? Скорее, вы на какое-то время отдалитесь друг от друга.

### *Что следует сделать?*

**1. Выяснить почему он начал курить, что стало основным мотивом подобного поведения?**
- Влияние сверстников, давление с их стороны.
- Страх быть не принятым группой сверстников.
- Курит на спор.
- Курящие друзья.
- Удовольствие от того, что ты делаешь что-то запретное.
- Снятие стресса, способ расслабиться.
- Желание поступить наперекор/протестуют против диктата.
- Курящие родители, близкие.
- Желание похудеть.

**2. Начинать разговор с аргументов про возраст — мимо цели.** Вы хотите прекратить общение? Тогда говорите: "Ты еще маленький..., Когда станешь большим". Это вызывает протест — ребенок начнет делать назло, чтобы доказать свою взрослость. А вот разговор на равных больше поможет сближению и пониманию как причин, так и решений.

**3. Если причина заключается в желании казаться более взрослым,** то постарайтесь доказать, что это возможно и без никотиновой зависимости. Примером может стать какой-либо авторитетный персонаж — музыкант, актёр или великий спортсмен, который не курит и активно об этом распространяется.

**4. Если у вас с ребенком эмоционально-близкие отношения,** то можно предложить ему делать это вместе — бросать курить всегда проще в компании. Расскажите, что отказаться от привычки гораздо проще на первых порах, приведите в пример успешно справившихся с зависимостью знакомых, обсудите, что нежелание взрослых бороться с привычкой показывает слабость характера.

**5. Можно представить достоверные медицинские данные,** которые наглядно показывают опасность никотина для детских лёгких и других органов. Посмотрите документальные фильмы про курение (например, фильм общественной организации "Общее дело", "Секреты манипуляции. Табак. Обновленная версия", https://youtu.be/nKVeRDiZaes). Слово "рак" пока ничего не говорит детям, поэтому сделайте акцент на последствиях для голосовых связок, кожных покровов и зубной эмали (особенно эффективно для разговора с девочками).

**6. Если ребенок не уверен в себе** и курит "за компанию", постарайтесь научить его отстаивать собственную точку зрения и иметь свою позицию, которую он сможет донести до сверстников.

**7. Лучшая "прививка" от курения — занятия спортом.**

- вырабатывается негативная установка к сигаретам, которые могут разрушить его спортивную карьеру;
- физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые также напоминают своеобразный наркотик, но, конечно, полезны для здоровья;

- спортивные занятия повышают самооценку, ускоряют физическое развитие, поэтому отпадает необходимость с помощью сигареты показывать свою взрослость.

**8. Не следует запрещать видеться с компанией,** иначе вы добьетесь обратного результата. Лучше узнайте, чем привлекает ребенка общение с этими конкретными детьми. Узнав, почему он стремится именно к ним, вы сможете направить его энергию в нужно русло и попутно изменить свое поведение. Даже при внешней норме отношений ребёнок чувствует свою ненужность, неудовлетворенность ролью внутри детского коллектива. А быть в коллективе, его частью — это важно и именно поэтому он стал курить.

**9. Альтернативный способ — предоставить подростку полную ответственность** за собственное здоровье. Узнали, что ребёнок начал курить, дайте ему право принять решение. Обычно дети, услышав такие слова от взрослых, могут отказаться от плохой привычки, ведь теперь она стала разрешенной, открытой, а, значит, сейчас этот плод уже не столь запретен и сладок.

**10. Возможно, подросток начал курить** или только пробует закуривать, чтобы привлечь ваше внимание.

**11. Если после конструктивного разговора подросток пообещал бросить курить**, оказывайте всецелую поддержку.

**12. Составьте согласованный с подростком план** на конкретный период по уменьшению количества выкуренных сигарет. Регулярно интересуйтесь, как он себя чувствует. Подбадривайте и хвалите ребёнка за каждый день, который он провёл без никотина или, хотя бы, уменьшил количество выкуренных сигарет. Это его и ваша маленькая победа!

**13. Если вы сами курите — у вас нет аргументов.** Никаких. Аргумент — ваше курение. Если можно тебе, то можно и мне. Не хотите, чтобы курил ребенок — начните с себя.

## PRO "АЛКОГОЛЬ"

**Подросток пришел пьяным. Какие могут быть причины?**

- **Негативные отношения в школе/группе/семье.** Одна из основных причин употребления алкоголя подростками. Сюда можно отнести отсутствие взаимопонимания между ребенком и взрослым/родителем, чрезмерную опеку или полное отсутствие внимания, насилие и пр.
- **Угостили друзья** (знакомые, родственники). На празднике, в гостях, в честь какого-либо события.
- Подростку **пришлось выпить за компанию**, чтобы не потерять свой "авторитет" в глазах сверстников.
- Подросток **хотел уйти от своих внутренних (внешних) проблем** с помощью алкоголя.
- Подростку **захотелось почувствовать себя более решительным** и смелым.
- **Любопытство.**
- **Несчастная любовь.**

*Что стоит делать?*

- **Отложить разговоры до того времени,** когда он будет в состоянии адекватно воспринимать ваши слова. Нотации будут вызывать приступы агрессии, ребёнок будет считать, что вы не понимаете "философию его жизни". Это только подорвет ваши отношения, не принесет никакой результативности. Всё, что чувствуете и думаете об этом, вы обязательно скажете, но позже, без лишних эмоций и крайне доходчиво.
- **Слушаем больше, чем говорим.** Это позволит сохранить отношения и дает возможность больше понять ситуацию, выяснить причины. Ведь **от вашей реакции на этот опыт ребенка, будет зависеть его доверие к вам** в будущем.
- **Выяснить причину первого опыта.** Нужно узнать, где, с кем, когда и сколько выпивает ваш ребёнок. Поделиться своими чувствами

("я был сильно расстроен", "я очень злюсь, когда вижу тебя пьяным", "я растерян и беспомощен"), рассказать почему для вас неприемлемо такое поведение (личный опыт, история семьи или знакомых, потенциал ребенка и как он к нему относится).

- **Если мотив был "за компанию"**. Для подростков друзья — святое. Ради них они готовы бросать все, уходить из дома, кричать о ненависти к вам. Ведь они верят, что только друзья понимают их по-настоящему, а вам просто "не дано". Это пройдет, лет через 5-10. В настоящем времени альтернативой может стать занятость подростка учебой, хобби, увлечением, поездкой в лагерь. Переключение внимания и альтернативные варианты могут смягчить ситуацию.

## *Чего не стоит делать:*

- **Подшучивать и делать вид,** что не произошло ничего серьезного.
- **Использовать в разговоре менторский тон** — любые доводы в таком тоне будут пропущены мимо ушей. Только дружеский, объясняя, что вы недовольны.
- **Оценивать в разговоре ребенка.** При разговоре нельзя переходить на личности, говорите только о поступке — спокойно и терпеливо. В причинах произошедшего надо разобраться вместе.

**Как уберечь ребенка и исключить переход к никотиновой и алкогольной привычке?**

- Быть ребенку эмоционально близким.
- Не игнорировать проблемы ребенка.
- Интересоваться личной жизнью ребенка. Быть ему опорой и поддержкой.
- Проявлять к ребенку уважение, не показывая своего превосходства. Тогда у подростка не будет причин доказывать вам свою взрослость всеми способами.
- Научить ребенка выделяться и завоевывать авторитет достойными методами — спорт, таланты, способность говорить "нет", когда все слабые говорят "да".

- Научить подростка спокойно отказываться от употребления спиртного, сохраняя свой авторитет в компании.
- Начинать разговаривать с ребенком о вреде алкоголя в 10-12 лет.
- Позволять ребенку ошибаться и получать свой собственный опыт в жизни, но одновременно быть рядом с ним, чтобы своевременно поддержать и направить в правильное русло.

## Что делать ни в коем случае нельзя

**1. Обманывать.** Рассказывать про "Васю, который покурил/выпил однажды и сразу стал алкоголиком, чуть-чуть пожил и умер в страшных мучениях". Не нужно запугивать, они и так всё уже знают. Если вы хотите, чтобы ваши слова были значимы — никогда не врите. В окружении ребёнка всегда найдётся "эксперт-ровесник", который с радостью вывалит на него множество фактов, преуменьшающих опасность употребления алкоголя. Чтобы развеять мифы, подготовьтесь. Изучите статистику, расскажите о последствиях, признайте, что многие пробуют алкоголь и не умирают от этого, но риски есть. Профилактика — лучшее лечение. Поговорите о проблемах подросткового алкоголизма и наркомании до того, как ребёнок начнёт экспериментировать со своим организмом.

**2. Запугивать и шантажировать.** "Если я ещё раз узнаю, что ты пил/курил, я тебе устрою, отправлю в наркологичку/психушку, отберу все гаджеты". Это вызывает только стойкое желание делать назло и обманывать вас, чтобы избежать наказания.

**3. Унижать и оскорблять.** Не надо пророчить детям судьбу бомжа/женщины лёгкого поведения. Оскорбления заставляют подростков закрыться и бороться за право быть собой. Поэтому подобные действия с вашей стороны не решат проблему, скорее наоборот, в следующий раз, находясь "подшофе" подросток будет искать возможность остаться на ночь у друзей, болтаться по улицам, не желая возвращаться в учреждение и получать нагоняй, а подобное его поведение может привести к более серьёзным последствиям и психологическим травмам (особенно в случае с девочками).

**4. Клеймить друзей.** Друзья — важная часть жизни подростка. От друзей и даже от родителей друзей действительно зависит сте-

пень риска употребления алкоголя. Поэтому к друзьям детей нужно быть внимательным всегда. Есть ситуации, когда ребёнка нужно исключать из привычной среды. Но делать это нужно с умом и далеко не всегда.

**5. Следить.** Шарить по карманам, читать дневники, взламывать аккаунты социальных сетей. Так мы теряем их доверие, а значит, авторитет и право знать что-то про их жизнь.

## PRO "КРАЖУ"

### *Как реагировать?*

- Если вы обнаружили чужую вещь в группе, то лучше спросить у ребенка, не знает ли он откуда вещь взялась и чья она.
- Если при разговоре выяснилось, что все-таки совершена кража, то стоит проговорить с ребенком, что перед хозяином вещи стоит извиниться и это возможно сделать вместе. Присутствие взрослого в качестве поддержки.
- Рассказать ребенку о том, что пережили вы, когда у вас что-то украли. Часто бывают случаи, когда ребенок берет вещь из разных мотивов — понравилась, лежала не на месте, "мне нужнее" и не подозревает ни про переживания хозяина этой вещи, ни про последствия.
- Развивать умение ставить себя на место другого (игра, диалог, просмотр фильмов, обсуждение ситуаций).
- Если первая крайность — сильно реагировать, кричать на ребенка в случае кражи, то вторая крайность — оставить это без внимания случаи мелкого воровства. Две крайности могут привести к неприятным последствиям и маленькая проблема впоследствии может стать большой.
- В школьные годы влияние окружения на ребенка просто огромно. И помните: жестокость и бесцеремонность взрослых в ответ на первую случившуюся кражу могут привести к весьма печальным последствиям. Ребенок, столкнувшийся с непониманием и

неприятием со стороны взрослых в такой ситуации, наверняка озлобится. А уж если вы публично огласите поступок ребенка, то рискуете создать ему репутацию вора. Все это может негативно сказаться на становлении его личности, на отношения с окружающими, а также на самооценке.

**"Ушел в отказ"?**
Допустим, вы точно знаете, что ребенок совершил кражу, но он отказывается признаться в этом. Часто это бывает, когда ребенок не доверяет взрослому или боится его. Как быть в таком случае? Здесь помогает собственная открытость: *"Возможно, я был груб с тобой и не уделял тебе должного внимания, я признаю свою ошибку. Понимаю, что тебе сложно сказать мне об этом, и в случае твоего молчания и отказа я не смогу тебе помочь разрешить эту ситуацию"*.

**Пора к психологу, и вам, и ребенку!**
А если, несмотря на всю проведенную вами воспитательную работу, эпизоды воровства повторяются? Своими силами справиться с ситуацией вам будет крайне сложно, лучше обратиться к психологу. Разговор со специалистом выявит истинные причины такого поведения ребенка, поднимает пласт не замеченных вами проблем и поможет их разрешить.

## PRO "ВЫЗОВ В ШКОЛУ"

Если ребенку трудно в школе, он не справляется с программой, получает много замечаний, имеет трудности в общении с одноклассниками, тут почти всегда виноваты взрослые.

### *Вас вызвали в школу. Что делать?*

Если ребенок тоже будет присутствовать, то подготовьте его к этой встрече. Поговорите с ним спокойный тоном, выслушайте его, скажите, что будете поддерживать и защищать при общении со специалистами.

Ваша первостепенная цель — совместными усилиями принять правильное решение.

**1. Спокойствие, только спокойствие!** У каждой ситуации всегда будет, как минимум, два мнения и каждая сторона будет придерживаться своей правды. Перед вами стоит цель — понять ситуацию и найти решение. Это возможно сделать только в ровном и устойчивом состоянии. В конфликте важна интонация и каждое слово.

**2. "Выключите" эмоциональную составляющую:** беспристрастно, без "бегущей строки". Помните, самое главное быть спокойным, выдержанным, не говорить лишнего. Если вы будете вести себя правильно — это непростое приключение сплотит вас с ребёнком, даст пищу для бесед с ним, сохраняя отношения, а значит принесёт положительный результат.

**3. В переговорах одерживает победу тот, кто умеет слушать.** Выслушайте учителя, узнайте про основные требования и претензии к ребенку. Такая позиция позволяет понять собеседнику, что вы его услышали и он увидит всю серьезность ваших намерений в изменении ситуации.

**4. Спокойно и вежливо попросите проявить к ребенку уважение**. Если ребёнка спровоцировал сам учитель (оскорбил, унизил, незаслуженно поставил неуд), то, когда выполните предыдущие правила, вежливо попросите, чтобы такого больше не повторилось. "Иван заслуживает наказания, он в самом деле плохо себя вел, но я вас очень прошу не оскорблять его и оценивать его знания, а не поведение" или "Прошу вас принять меры к одноклассникам, чтобы они не….".

Если вы разговариваете с директором, то попросите его донести ваши слова до учителя/ученика/родителей одноклассников.

**5. Никогда не говорите о том**, что "у вас тяжелая работа", "никто не может с ним справиться", "это не мой ребенок, а государственный", "я не знаю, что делать", "он ничего не понимает", "по нему тюрьма плачет".

**6. Проявите по отношению к учителю сочувствие.** Работа в школе — тяжкий труд, педагоги заслуживают участия и нашего с вами одобрения. Им в самом деле непросто: "Как вы справляетесь с 30-ю учениками в классе? Вам, наверное, тяжело? Я всегда готова

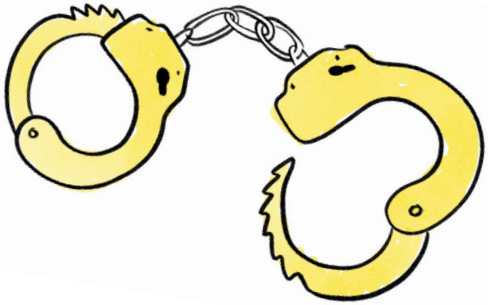
с вами посоветоваться. Могу ли я рассчитывать на вашу помощь и поддержку? Сможем ли мы с вами принять совместное решение? Давайте обсудим пути решения проблемы".

**7. Все участники процесса взаимодействия при обучении ребёнка должны знать, что:**

- ответственность за воспитание лежит и на вас, и на учителях;
- являясь законным представителем ребёнка, вы имеете полное право обратиться в любую инстанцию за поддержкой и защитой вашего воспитанника;
- хороший педагог (в учреждении и в школе) никогда не покажет негативного отношения к ребёнку. И оценивать будет объективно.

Статья 47 закона "Об образовании в РФ" (2018 г) посвящена правовому статусу педагогических работников. Она предполагает наличие у педагога в рабочее время не только учебной, но и воспитательной деятельности, предусмотренной должностными его обязанностями и индивидуальным планом.

| **Учитель:** | **Классный руководитель:** |
|---|---|
| 1.Следит за безопасностью детей и соблюдением правил безопасности.<br>2.Разбирает все конфликтные ситуации, обращается за помощью к родителям.<br>3.Разрабатывает и претворяет в жизнь план воспитательной программы, цели и задачи которой способствуют совершенствованию каждого ученика, независимо от его способностей и развития. | 1.Тесно сотрудничает с родителями.<br>2.Проводит классные часы, организует внеклассные мероприятия, воспитательные экскурсии.<br>3.Содействует установлению благоприятной среды для развития личности школьника, классного коллектива.<br>4.Помогает ученикам при решении проблем, возникающих при общении с окружающими.<br>5.Знакомит учеников с правилами безопасного поведения.<br>6.Организует безопасную среду для развития личности детей. |



## PRO "ПОПАЛ В ПОЛИЦИЮ"

*Ребенка задержала полиция. Что делать?*
*Что должен знать ребёнок?*

***Основные правила поведения (рекомендуемые) для подростка, которого задерживает полиция:***

- **Не паниковать.** Полицейский делает свою работу, и задача ребенка, как минимум, не мешать ему в этом.
- **Не ругаться** с полицейским, не спорить, не провоцировать его и не пытаться сбежать.
- **Вежливо попросить** сотрудника представиться и продемонстрировать удостоверение, если полицейский до сих пор этого не сделал.
- **Поинтересоваться** — по какой причине тебя задерживают.
- Важно понимать, что в отделение подростка могут доставить для составления протокола, определения личности или в случае правонарушения.
- **Не сопротивляться.**
- **Не вводить сотрудника в заблуждение** или не лгать о своем ФИО, адресе, месте учебы и проч. Чем быстрее полицейский получит эту информацию, тем быстрее и легче будет решен вопрос задержания.
- **Не подписывать** никаких бумаг в отсутствие законных представителей/родителей. **ВАЖНО!** Дети должны знать кто является их законным представителем!
- **Не выдумыват**ь событий и фактов, которых не было или в которых не уверен.

***Несовершеннолетний имеет право:***

- На телефонный звонок. Исключение делают для лиц, которые находятся в розыске или сбежали из психиатрического учреждения.
- Потребовать составления протокола своего задержания и вписать в него возражения.
- Ничего не подписывать, не отвечать на вопросы(молчать), не свидетельствовать против близких людей, не свидетельствовать против себя.
- Требовать, чтобы законных представителей/родителей известили о задержании.
- Потребовать вызова врача для оказания помощи и/или фиксации следов применения физической силы, если таковая неправомерно применялась полицейскими.

***Что делать, если сотрудники неправомерно применяют силу:***

- Запомнить всех, кто участвовал в задержании, допросе, неправомерных действиях.
- Запомнить обстановку тех кабинетов и мест, где задерживали, допрашивали и избивали.

## *Что надо знать законным представителям/родителям?*

***Полицейский в случае задержания ребенка обязан:***

- Представиться (должность и ФИО) и предъявить удостоверение. Там указаны фамилия, имя, должность и срок действия этого удостоверения (можно сфотографировать или записать данные, действия полиции).
- Оставить телефон. Забрать имеет право только если он был орудием преступления.
- Объяснить ребенку причины задержания и претензии.
- Огласить права ребенка.
- Сразу после задержания ребенка найти способ связаться с родителями либо законными представителями. Если сотрудники полиции не известили законных представителей — это повод для жалобы в прокуратуру.

- При задержании более чем на 3 часа предоставить ребенку питание и место для сна.
- Вернуть все изъятые у ребенка предметы. Исключение — предметы, запрещенные законом или являющиеся орудием правонарушения.
- Если ребенку меньше 14-ти лет, то при допросе обязательно присутствует педагог. По требованию законного представителя и с согласия следователя может присутствовать законный представитель. Если подростку от 14-ти лет, то участие педагога — по усмотрению суда. До 16-ти лет присутствие психолога обязательно.

***Сотрудники полиции НЕ имеют права:***

- Задерживать подростка в отделении дольше 3-х часов. Исключение — уголовное преступление.
- Запугивать ребенка и угрожать ему.
- Содержать задержанного подростка вместе с взрослыми задержанными.
- Обыскивать ребенка.
- Применять при задержании дубинки и наручники для детей младше 14-ти лет, а также для несовершеннолетних, которые имеют признаки инвалидности, если несовершеннолетние не угрожают ничьей жизни и не сопротивляются задержанию с оружием в руках.
- Допрашивать детей как взрослых.
- Принуждать ребенка к медицинскому освидетельствованию.
- Брать подписку об ответственности за дачу ложных показаний у несовершеннолетних.

***Сотрудники полиции имеют право:***

- Составить протокол в отношении ребенка старше 16-ти лет, за которым может последовать соответствующее наказание.
- Задержать подростка, оказывающего сопротивление.
- Проводить досмотр, при котором ребенок по вежливой просьбе полицейских самостоятельно предъявляет содержимое карманов и рюкзака.

- Полицейский обязан внести все предъявленное в протокол, который затем подписывает сам и дает подписать несовершеннолетнему.
- Применить силу или доставить ребенка в отделение силой, если идет речь о правонарушении или преступлении.
- Применить специальные средства, если имеет место случай, угрожающий жизни людей, случай группового нападения или случай вооруженного сопротивления.
- Применить огнестрельное оружие в случае группового или же вооруженного нападения, вооруженного сопротивления, при угрозе жизни людей.

***Что надо делать законным представителям/родителям?***

- **Правила заботы здесь актуальны как никогда.** Только в ясную и трезвую голову приходят правильные мысли.
  Криком делу не поможешь, тем более на ребенка в отделении полиции.
  Могло произойти все, что угодно — ребенок мог потеряться, заблудиться, случайно стать очевидцем правонарушения/преступления. Его могли насильно где-то удерживать или принуждать к совершению преступления. Разбираться будете после того, как его заберете.
- **Будьте вежливыми, но уверенными в себе.** В большинстве случаев, после написания заявления, законные представители забирают детей домой.
- **Пришел в себя, помоги ребенку.** Не ругайте, не обвиняйте его — это лишь усложнит ситуацию. Если время позднее — поужинайте и ложитесь спать. Если дело происходит днем — покормите ребенка и дайте ему отдохнуть.

Когда ребенок придет в себя, спокойно обсудите с ним ситуацию. Вспомните про АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ (см. PRO "активное слушание") Попросите, чтобы в дальнейшем он звонил/сообщал вам в случае, если задерживается, "что-то пошло не так".
Если речь идет о правонарушении — выясните мотивы ребенка (см. PRO "трудных" детей). Объясните ему, какими последствиями

могут обернуться его противоправные развлечения. Если же ребенок попал в серьезный переплет, предполагающий уголовную ответственность, потребуется помощь адвоката, так как только квалифицированный юрист сможет способствовать положительному исходу дела.

## PRO "ДИСЦИПЛИНУ И НАКАЗАНИЕ"

Необходимо ли заранее выбрать определенную линию поведения при воспитании? Насколько нужно быть последовательным? Как часто нужно наказывать? Чем отличается дисциплина от наказания? Нужно специальное знание, чтобы воспитывать ребенка? Стоит полагаться на свой собственный здравый смысл и интуицию? Эти и еще много вопросов приходит, когда встает вопрос о поведении ребенка и его коррекции.

*Начнем с основного — различие дисциплины и наказания.*

| ДИСЦИПЛИНА | НАКАЗАНИЕ |
|---|---|
| Дисциплина прививается детям. | Наказание на детей налагается. |
| Дисциплина может использоваться, чтобы предотвратить проблемы. | Наказание в основном решает проблемы после того, как они имели место. |
| Дисциплина способствует самоконтролю и ответственности. | Наказание возлагает ответственность за изменения поведения ребенка на человека, который обладает властью контролировать поведение ребенка. |
| Дисциплина делает упор на системности и направленности действий. | Наказание делает упор на санкциях и принуждении. |

| | |
|---|---|
| Дисциплина учит, как правильно решать и предупреждать проблемы. | Наказание хотя и может остановить неправильное поведение, оно не учит правильному или ожидаемому поведению. |
| Дисциплина поощряет ребенка развивать способность к принятию решений и нести ответственность за принятые решения. | Наказание не позволяет детям учиться принимать собственные решения. |
| Дисциплина стимулирует желаемое поведение. | Наказание может усилить неприемлемое поведение, если плохое поведение является единственным способом привлечь внимание родителей. |
| Дисциплина стимулирует желаемое поведение. Она предназначена для того, чтобы защищать и воспитывать детей. | Наказание часто может стать причиной эмоциональной и физической боли. |
| Дисциплина может помочь детям лучше относиться к себе, так как они развивают в себе уверенность в своих способностях удовлетворять свои потребности разумным путем. | Наказание может вызвать заниженную самооценку, особенно если наказание было унизительным. |
| Дисциплина поощряет детей к тому, чтобы полагаться на внутренний контроль в соблюдении правил. | Наказание предполагает, что ответственное поведение от детей ждут только в присутствии лиц, обладающих властью. |
| Дисциплина стимулирует положительные взаимоотношения сотрудничества между детьми и взрослыми. | Наказание усиливает страх и избегание. |

Дисциплина формирует у ребенка самоконтроль, самоуважение, ответственность и привычку к порядку и помогает детям логически понять себя, других и все общество.

**Наказание НИКОГДА не может быть главной составляющей дисциплины.**

Понять, что стратегия воспитания выбрана верно помогают следующие вопросы:

1. Защищает ли данный метод ребенка и не вредит ли его физическому и психологическому благополучию?
2. Способствует ли метод развитию ребенка?
3. Удовлетворяются ли потребности ребенка в должной и ответственной манере?
4. Учит ли ребенка этот метод предупреждать и решать проблемы?
5. Сохраняются ли при этом методе и/или укрепляются отношения между родителем и ребенком?
6. Способствует ли данный метод воспитанию самоконтроля и чувства ответственности у ребенка?
7. Начинает ли ребенок вести себя так, как вы от него требуете, в результате применения данного метода?
8. Лежит ли в основе применения данного метода понимание и бережное отношение к развитию и уникальности ребенка?

**В наказании существуют свои правила.**

**Чего не стоит делать при наказании:**

- Пропускать или надолго откладывать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила, за грубым или невежливым поведением. При этом не имеет значения возраст ребенка: чем раньше в своей жизни он встретится с безусловностью правила, тем лучше.
- Делать наказание чрезмерным. Оно — сигнал о важности правила, а не "акт возмездия". Поэтому классические "стояния в углу" или "сидения в дедушкином кресле" вполне подходят.
- наказанием унижать ребенка. Это значит, что наказание не должно сопровождаться грубым тоном, недоброжелательной критикой или обзыванием.
- Наказание не должно быть импульсивным и необдуманным. Такое наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: "Ты плохой!", критику ошибок — "Ты не можешь!", игнорирование — "Мне до тебя нет дела" и даже — "Ты нелюбим".
- Недопустимы физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они не прививают, а, напротив, разрушают отношения с ребенком и тормозят развитие его личности.

**На что стоит обратить внимание:**

- Нужно объяснить ребенку (по возможности кратко) смысл недовольства взрослого и сказать, что конкретно от него ждут.
- Наказание нужно назначать в относительно спокойном доброжелательном тоне.

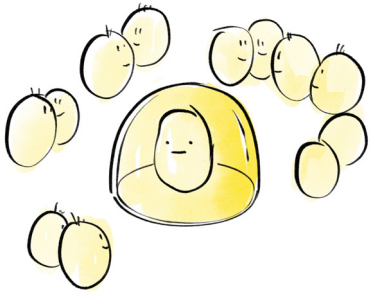
*Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего,*
*чем делая ему плохое!*

**! Об этом важно разговаривать в группе с детьми**

Чтобы научить безопасности, умению уважительно относиться к себе и к другому человеку, к своим вещам и вещам другого — важно детей обучить понимаю о том, что такое "личные границы".

Граница — "линия, ограничивающая пределы чьей-либо собственности", показывающая, где заканчивается частная собственность одного человека и начинается частная собственность другого. Когда человек знает про свои границы и границы другого человека, то ему становится ясно, что находится в его ведении и за что он несет ответственность ( чувства, поступки и взгляды), а что находится в ведении и под защитой другого.

**Ребенок с пониманием личных границ не станет нарушать границы других людей.**



## *Какие существуют границы?*

*Физическими границами (внешние)* человека служит его тело и расстояние вокруг него (мои вещи и окружение).

*Психологические границы (внутренние)* обозначают и охраняют собственную психологическую территорию:

- систему представлений о себе (какой Я, что во мне хорошо и что плохо, какими качествами Я обладаю, оценку своей внешности, что можно делать в моем присутствии и чего нельзя, что я разрешаю по отношению к себе и чего не позволяю, что я могу и т. д.);
- систему ценностей и убеждений, которые отвечают на вопросы "почему я так поступаю?", "что для меня важно?", "для чего я это делаю?", "что хорошо и что плохо?", "что можно и чего нельзя?", "как я отношусь к людям?".

## PRO "СУИЦИД"

Подростковый суицид часто выступает как следствие неразрешенных проблем, которые близкие не увидели вовремя и не помогли справиться с ними. К сожалению, подчас взрослые создают тупиковую ситуацию для ребенка. Жить, как жил раньше, подросток не хочет, а что-то изменить не в силах. Ребенок остается в одиночестве. Разразившиеся в учреждении скандалы, наказания, проблемы в школе толкают его на страшный шаг.

**Основные мотивы:**

- психологическое или физическое насилие в школе;
- переживание обиды, одиночества, отчужденности, непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи, изъятием и помещением в учреждение;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг и фильмов.

**Зоны риска:**

- отторжение ребенка, напряженная атмосфера в группе или замещающей семье;
- постоянные конфликтные ситуации в жизни ребенка с воспитателями, педагогами, близкими людьми, сверстниками (травля, буллинг, занижение оценок, хроническое враждебное/безразличное отношение к ребенку, установление безосновательных ограничений, лишение поддержки и сочувствия, неприятие, критика, негативное сравнение, угрозы, шантаж, манипуляции);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотическая);
- резкая смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- равнодушное отношение к своему внешнему виду (пренебрежение процедурами гигиены);
- резкие изменения в поведении ребенка, который ранее никогда так не делал (уходы из учреждения, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке (в речи ребенка появляются слова "у меня все равно ничего не получится", "мне не место среди...", "я урод", "я плохой", "без меня всем будет лучше", "я всем мешаю", "всем надоел", "мне все равно");
- нарушения сна, режима питания, повышенная утомляемость, длительная бессонница у ребенка, ;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди кровных родственников, сверстников, значимых взрослых и т.п.

## Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не нужно задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Часто ребенку достаточно выговориться, снять накопившееся напряжение, и его мысли о суициде уходят. Всегда следует уяснить "Какая причина" и "Какова цель" совершаемого ребенком действия. В случае, если разговор не снижает напряжения, то тогда можно обращаться к специалистам-психологам или обратиться в круглосуточную службу детского телефона доверия по номеру 8(800) 2000-122 или получить бесплатную консультацию на сайте childhelpline.ru.

| Если вы слышите | Обязательно скажите | Запрещено говорить |
|---|---|---|
| "Ненавижу всех" | "Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом" | "Когда я был в твоем возрасте... да ты просто несешь чушь!" |
| "Все безнадежно и бессмысленно" | "Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить" | "Подумай о тех, кому хуже, чем тебе" |
| "Всем было бы лучше без меня!" | "Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом" | "Не говори глупостей. Поговорим о другом..." |
| "Вы не понимаете меня!" | "Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять" | "Где уж мне тебя понять!" |
| "Я совершил ужасный поступок" | "Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом" | "И что ты теперь хочешь?" |
| "У меня никогда ничего не получается" | "Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить" | "Не получается — значит, не старался!" |

**Обращение к психологу и психиатру не означает постановки на учет, клейма психической неполноценности.** Большинство людей с попытками суицида — психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, которые оказались в сложной ситуации.

## PRO "КО МНЕ ПРИШЛИ ГОСТИ"

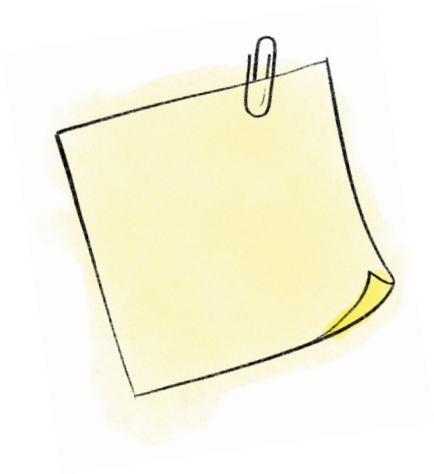
Обязательное условие адаптации ребенка, залог его успешного воспитания и развития — возможность встречаться с родителями, родственниками, друзьями в учреждении. Для этого должно быть специально оборудованное помещение: комфортное, удобное, чтобы в нем можно было поговорить, попить чай, послушать музыку, поиграть в настольные игры.

## PRO "ВСТРЕЧУ С КРОВНЫМИ РОДСТВЕННИКАМИ"

У ребенка есть право иметь социальные контакты вне учреждения, приглашать сверстников, встречаться с родителями, кровными родственниками в учреждении. Теперь это его дом.

**Действия специалистов для поддержания связей между детьми и их биологическими родителями:**

- Содействовать семейным посещениям.
- Вовлекать родную семью в принятие важных для ребенка решений (медицинская помощь, вопросы образования, социальные вопросы и др.).
- Привлекать родителей к помощи в вопросах воспитания (Какую пищу ест ребенок? Какие у ребенка любимые игрушки? Какой распорядок дня? Чем интересуется? Какой характер и особенности? и т.п.).
- Помогать биологической семье переживать их утраты путем искреннего выражения надежды и поощрения их связей с ребенком.
- Положительно отзываться о семьях детей в разговорах с ними и вежливо, уважительно относиться к семье ребенка в его присутствии.
- Иметь фотографии биологической семьи ребенка и предусматривать телефонные звонки/письма.
- Приводить ребенка в места, которых он был и/или посещал ранее (школа, город, сообщества и иные организации/места).



- Уважительно относиться к предметам, вещам, полученным ребенком от своей семьи.
- Поощрять ребенка к тому, чтобы он рисовал/делал поделки, рисунки и т.п. для биологической семьи.
- Если там, где проживает ребенок, есть религиозные ритуалы, включать имена биологических родителей в молитву ребенка.
- Предоставлять детям информацию об их родной семье.
- Разговаривать с ребенком о его прошлом и том, что он пережил.
- Побуждать и поощрять ребенка рассказывать о семье.
- Поощрять ребенка рассказывать о сообществе, занятиях спортом, друзьях или школе.
- Помогать ребенку в осознании всех переездов и изменений в его жизни.
- Фотографировать ребенка и записывать события в его жизни во время проживания в учреждении/приемной семье.
- Пытаться получить фотографии из прошлой жизни ребенка.
- Ценить любые памятные вещи, которые остались у ребенка из прошлого (независимо от того, насколько незначительными они могут вам показаться и в каком они состоянии). Беседы с ребенком о том, что он пережил в прошлом.

**Обязательным условием организации встреч является подготовка родителей к встрече с ребенком.**

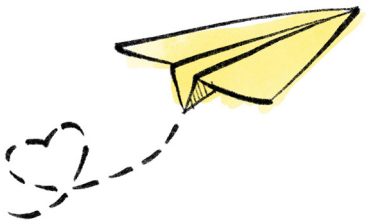
**Подготовка ребенка к встрече с родителями:**

- Ребенок должен четко представлять, как будет происходить встреча. Очень часто ребенок идет на встречу и уходит с нее, практически не получая объяснений того, что происходит и что должно произойти.
- Ребенок должен получить достаточное количество информации задолго до встречи.
- Ребенок должен быть готов к реакции родителей. Если родители часто не приходили на встречу с ребенком, это необходимо обсуждать с ним.
- Если родитель слишком эмоционален, это тоже должно быть обсуждено с ребенком.

- Встреча с родителями может вызвать переполняющее чувство вины в ребенке, который, казалось бы, хорошо адаптировался к учреждению. Ребенок, который, казалось, не скучал о родителях, может очень переживать, прощаясь с ними после встречи.
- Так как эмоции, которые могут возникнуть во время встречи, очень сложные и часто непредсказуемые, ребенку нужно объяснять, что он может переживать различные чувства, это нормально для каждого человека и он имеет на это полное право.
- Если существует тревога за безопасность ребенка, то лучше сказать, что воспитатель (внутренний наставник ребенка) будет рядом и ребенок всегда сможет обратиться к нему.

**Помощь ребенку после встречи:**

- Дайте время восстановиться ребенку после встречи.
- Оставить за ребенком право не рассказывать о том, что было на встрече.
- Скажите ему, когда он снова может увидеться с родителями.
- Поддержать право переживаний ребенком чувств.
- После посещения будьте готовы принять определенные условия ребенка. Некоторые дети хотят какое-то время побыть в одиночестве, другим требуется находиться среди людей или нужно просто поспать.
- Не заставляйте ребенка участвовать в планируемых мероприятиях без его желания.

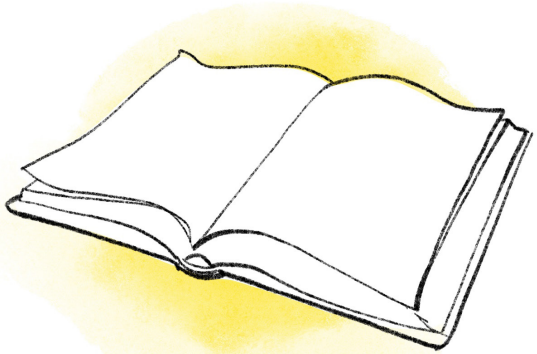


## PRO "ВОЗВРАЩЕНИЕ В КРОВНУЮ СЕМЬЮ"

**Важно помнить, что возвращение ребенка в семью требует четкого планирования, дети и их семьи обязаны пройти специальную подготовку!**

Прежде чем принять решение о возвращении ребенка в кровную семью, необходимо проанализировать все риски и ресурсы:

- Качество взаимоотношений семьи и ребенка на данный момент.
- Способность родителей к изменениям.
- Прогноз возможности жестокого обращения с ребенком.
- Желание ребенка/семьи к воссоединению.
- Наличие поддержки со стороны родственников.
- Наличие возможности сопровождения/мониторинга семьи на этапе воссоединения (кураторы социальных служб).
- Готовность родителей к сотрудничеству с социальными службами.
- Проведение подготовки к воссоединению ребенка с семьей. Получил ли ребенок необходимые объяснения, соответствующие его возрасту и уровню развития? Понимает ли он, что должно случиться, когда и как?
- Наличие возможности поддерживать связь с людьми, которые заботятся о нем сейчас (неважно, в приемной семье или учреждении).
- Наличие возможности получать услуги по месту жительства, соответствующие уровню развития, образования и здоровья ребенка.



## PRO "КНИГУ ЖИЗНИ"

Каждому человеку важно расти с чувством самоуважения и значимости собственной жизни, своей нужности, несмотря на все, что с ним произошло. В этом помогает "Книга жизни".

**Работу с "Книгой жизни" инициирует взрослый,** и задача взрослого — формировать у ребенка чувство постоянства, стабильности, принадлежности, идентичности. Это дает ребенку возможность принимать свое прошлое, понимать настоящее и верить в будущее.

**Функции "Книги жизни":**

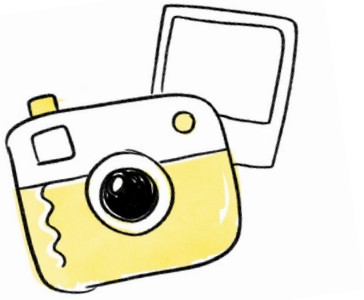
1. Развитие у ребенка зрелых психологических защит (вместо вытеснения и отрицания) и конструктивных способов справляться с трудными ситуациями.
2. Внесение хронологии в жизнь ребенка, формирование целостного представления о себе и своем жизненном пути, установление связей между прошлым, настоящим и будущим.
3. Отделение реальности от фантазий, заполнение "пробелов". Преодоление чувства неадекватности, бессмысленности.
4. Помощь в осмыслении и "обезболивании", насколько это возможно, трудной информации о прошлом, для чего необходимо распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни.
5. Сохранение воспоминаний о позитивных событиях, фактах и лю-

дях, признание того хорошего, что было у ребенка в прошлом, возможность отдать этому дань уважения.
6. Формирование и поддержание отношений привязанности; повышение доверия ко взрослым.
7. Повышение самооценки ребенка и формирование идентичности, развитие у ребенка чувства собственной значимости, интереса к самому себе.
8. Осмысление семейной истории и поиск иного выхода, помимо повторения негативного семейного сценария: работа, направленная на сохранение в приемлемом варианте близости ребенка с его кровной семьей без повторения им плохих поступков родителей.
9. Помощь в преодолении возрастных кризисов, когда на разных возрастных этапах у ребенка возникает задача принятия себя, повышения уровня самостоятельности при сохранении отношений с близкими взрослыми.

**Общие правила при работе с "книгой жизни"**

**1. Приоритет позитива:** позитивную, ресурсную информацию важно представить в материализованной форме и максимально подробно. Травмирующую информацию нужно подавать сдержанно, используя конкретные краткие формулировки в виде ссылок на объективные источники.

**2. Опора на факты** — источники информации. В "Книгу жизни" имеет смысл вносить:



- географические данные (карты, пейзажи, адреса);
- документы (ксерокопии свидетельства о рождении и других значимых документов);
- биометрические данные, медицинские карты ребенка и его кровных родителей;
- фотографии самого ребенка, его рисунки и поделки;
- все, что касается значимых людей: фотографии, словесные описания их — внешности, значимые для ребенка положительные высказывания и пр.;
- описания значимых событий;
- перечисление талантов, достижений и умений ребенка;
- историю семьи (как факты, так и отношение ребенка к ним).

**3. При отсутствии информации** — без фантазирования и переиначивания имеющейся информации.

**4. Принцип последовательности:** информация в "Книге жизни" должна располагаться в хронологическом порядке, хотя работа может быть не всегда последовательной, и это нормально. Следуя желанию ребенка, надо уделять внимание тем этапам жизни, которыми в данный момент сам ребенок хочет заняться. При этом задача взрослых — так располагать информацию в альбоме, чтобы она следовала в хронологическом порядке.

**5. Принцип собственности:** взрослый инициирует работу с "Книгой жизни" и обеспечивает восстановление хронологии, а также сопереживает событиям жизни ребенка. Но право собственности на "Книгу жизни" и приоритет в вопросах декорирования, *места хранения* и прочего принадлежит ребенку.

**ВАЖНО!**

**1.** Для специалистов, работающих с "Книгой жизни", особенно для тех, которые испытывают к ребенку личные чувства, являются для него эмоционально близкими и значимыми людьми есть опасность впасть в одну из двух крайностей:

- намеренная идеализация кровных родителей, дабы пощадить чувства ребенка, и чтобы не было "плохих примеров";
- обрушиться на кровных родителей ради того, чтобы избавить ребенка от "болезненной любви" к ним, которая причиняет ребенку страдания. Объяснить ребенку, какие они плохие, чтобы ему легче было перестать их любить.

В обоих случаях нет правды, и в конечном итоге и то, и другое **причиняет ребенку вред.** Самое главное для него — постараться принять своих родителей как источник своей жизни, и верить в то, что его жизнь на этом свете нужна, имеет смысл и желанна. Ненависть к тем, кто дал ему жизнь, разрушительна для человека. Самый лучший вариант — когда уже выросший ребенок в состоянии сказать самому себе: "Да, это мои родители. У меня есть обида и гнев на отдельные действия по отношению ко мне, но я признаю их как своих родителей. А любовь и близость я получил и дальше могу получать от других людей".

**2.** В тех случаях, когда ребенок в порыве чувств наносит повреждения своей "Книге жизни", очень важно также занести этот факт в Книгу и сохранить ее в том виде, в каком она есть (не выбрасывать!!!). Комментарий может быть таким: "У тебя такие сильные переживания по поводу твоей жизни и отдельных событий в ней, что иногда ты испытываешь очень сильный гнев (или другие чувства, которые назовет ребенок или о которых догадаются взрослые), что ты даже сделал…….".
**3.** Для взрослых очень важно помнить, что "Книга жизни" — это такой же автопортрет, как и фотографии. И когда ребенок рвет свою "Книгу жизни" или свои фотографии, то это говорит о его отношении к себе в этот момент. Такого рода аутоагрессия является "присвоенной" — это реакция ребенка на отвержение, обида на жизнь, на родителей. Это явления такого же порядка, как и крики "лучше бы меня не было" и т.д. За этой вспышкой стоит потребность в утешении, в успокоении — "убедите меня в обратном!".

**Трудности при составлении "Книги Жизни"**

**1.** *"А надо ли это делать?* Стоит ли будоражить прошлое ребенка? Может быть, как-нибудь само утрясется?" Вопросы такого рода порождаются профессиональной неуверенностью: незнанием того, "как подступиться" к задаче, боязнью навредить или столкнуться с болью ребенка. 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 детей.**

**2.** *Ребенок не желает* 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 задача специалистов — как раз "обезболить" его историю, ради этого все и делается.

## PRO "КОНФЛИКТ В ГРУППЕ"

Споры неизбежны, когда люди с различными интересами вынуждены постоянно взаимодействовать друг с другом.

Мы не можем выбирать быть конфликту или нет. Мы можем выбрать, как разрешить конфликт, если он происходит. Другими словами, если мы живы, мы переживаем конфликты. Только мертвые, физически или эмоционально, не переживают конфликты.

| Позитивные/конструктивные стороны конфликта | Негативные/деструктивные стороны конфликта |
|---|---|
| • возможность увидеть скрытые отношения,<br>• возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение,<br>• толчок к пересмотру, развитию взглядов на привычное,<br>• развитие отношений в группе,<br>• сплочение коллектива при противоборстве с внешним врагом,<br>• выражение интересов, предание гласности реальных позиций сторон,<br>• чувство причастности к принятому решению, что облегчает его реализацию,<br>• побуждение участников к взаимодействию и выработке новых решений, устраняющих саму проблему или ее значимость;<br>• развитие способности к сотрудничеству в будущем, когда конфликт будет урегулирован,<br>• вовлечение всех детей в решение проблем,<br>• выявление неформальных групп, их лидеров и мелких группировок. | • отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям,<br>• нарушение отношений между детьми, снижение дисциплины,<br>• ухудшение качества учебы,<br>• представление о победителях или побежденных как о врагах,<br>• временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут постконфликтных переживаний,<br>• порождение хаотических процессов, снижение управляемости,<br>• отвлечение детей от реальных проблем (учеба, режим, мероприятия),<br>• неудовлетворенность детей пребыванием в учреждении, рост фрустраций, депрессий, стрессов и, как следствие, побеги, деструктивное поведение,<br>• ослабление возможностей общения детей (сотрудников) в учреждении. |

**Если конфликты не разрешать — ПРОБЛЕМЫ не заканчиваются НИКОГДА!**

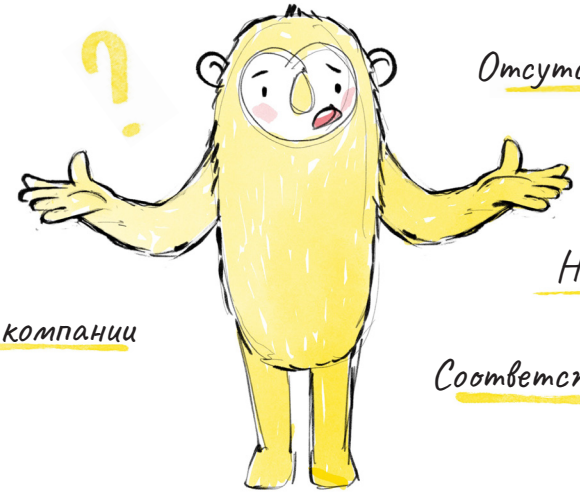
## ЗА ЧТО КОНФЛИКТУЮТ ДЕТИ?

Дружба

Власть

Успех

Принадлежность к компании



## ЗА ЧТО КОНФЛИКТУЮТ ВЗРОСЛЫЕ?

Отсутствие каких-либо качеств

Подчинение

Наличие цели на будущее

Соответствие нормам и правилам

**Повышает напряжение в ситуации конфликта:**

- перебивание,
- игнорирование эмоционального состояния (своего, партнера),
- подчеркивание различий м/у собой и партнером,
- демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера,
- негативная оценка личности партнера,
- оттягивание момента признания своей неправоты или её отрицания,
- поиск виноватых и обвинение партнера,
- переход на личности,
- резкое убыстрение темпа речи.

**Снижает напряжение в ситуации конфликта:**

- предоставление партнеру возможности выговориться,
- вербализация эмоционального состояния своего и партнера,
- подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели),
- проявление интереса к проблемам партнера,
- подчеркивание значимости партнера, его мнения,
- в случае неправоты — немедленное признание,
- предложение выхода из ситуации,
- обращение к фактам,
- спокойный, уверенный темп речи.

**Типичные ошибки в области урегулирования конфликтов:**

- запаздывание в принятии необходимых мер;
- попытка разрешить конфликт без выяснения его истинных причин;
- использование только силы, карательных мер по урегулированию конфликтов или, наоборот, только дипломатических переговоров;
- шаблонное применение схем урегулирования конфликта без учета его типа и особенностей.

## PRO "СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ"

Некоторым педагогам или родителям хочется, чтобы дети до 18 лет были “невинными ангелами”, а потом, по волшебству, стали взрослыми, готовыми к счастливым отношениям и построению семьи. При этом животрепещущую тему сексуальности взрослые пытаются обойти самыми разными путями. Если этому не уделять должного внимания, то табуированная тема становится магнитом для ребенка, и тогда он начинает искать все сам. Потому что нельзя и поэтому очень хочется.

Сексуальное развитие является неотъемлемой частью развития человека в целом. Оно тесно связано с ощущением и осознаванием границ своего тела, его чувствительностью, чувством безопасности. Развитие сексуальности у ребенка проходит в несколько этапов и каждый из них влияет на его поведение в дальнейшем. Если взрослый игнорирует или прилагает усилия не те и не там, то в сексуальном развитии ребенка могут возникнуть отклонения.

Рассмотрим кратко периоды сексуального развития в норме:

| Возраст | Описание |
|---|---|
| **0-2 года** | Будущая чувственность тела, ощущение безопасности, спокойствия и доверия к другому человеку зависят от телесного контакта между матерью и ребенком. Объятия и ласки создают основу для здорового социального и эмоционального развития ребенка.<br><br>Первые эротически окрашенные переживания ребенка связаны с сосанием — сосанием пальца в утробе и груди матери. Удовольствие, которое он при этом получает, и умиротворение, которое наступает после, близки к тем чувствам, которые испытывают взрослые, занимаясь сексом. В этом же возрасте ребенок "находит" свои половые органы, начинает чувствовать удовольствие от прикосновения к ним.<br><br>**Нормальным считается**, когда ребенок получает удовольствие от ласк, просится на ручки, любит трогать мамину грудь, ищет ее у других людей, тянет в рот любые предметы, напоминающие материнскую грудь, чтобы сосать их. |
| **Дошкольный возраст (от 2 до 6 лет)** | Ребенок продолжает исследовать собственное тело и сравнивать его с телом сверстников, проявляет любопытство к сходству и различию половых органов у мальчиков и девочек, мужчин и женщин. Сексуальный интерес ребенка позволяет научиться определять половую принадлежность через внешний вид, одежду, строение тела.<br><br>Прикосновение к собственным половым органом может продолжать вызывать приятные ощущения, дети могут фиксировать свое внимание на этом, особенно если нет других источников приятностей.<br><br>Начинается фаза "плохих" слов, через которые дети определяют свои границы. Они замечают, что употребляя определенные слова, обозначающие половые органы, провоцируют реакцию окружающих.<br><br>Возрастает интерес к вопросам репродукции, и они начинают спрашивать "откуда берутся дети?". Им важно получить ответы. |

| | |
|---|---|
| | **Совершенно нормальным считается:** исследование своего тела и тел других в контексте игры "жених и невеста", "папа-мама", "доктор и пациент" сначала открыто, потом не демонстрируя это, т.к. понимают, что появляться в обнаженном виде в присутствии посторонних или общественных местах не разрешается.<br><br>В возрасте до 6 лет интерес к собственным половым органам в туалете, перед сном, желание поправить нижнее белье, совместные походы в туалет с детьми разного пола, демонстрация своего нижнего белья, разглядывание и желание потрогать людей в бане или на пляже является естественным. Считается, что ребенку необходимо в среднем 200 раз увидеть, как устроены мальчики—девочки, чтобы в более старшем возрасте у них не возникало непреодолимое желание увидеть человека обнаженным. |
| **Младший школьный возраст (от 6 лет до начала пубертатного периода)** | Младшие школьники уже четко разделяют себя по половой принадлежности, это выражается в их играх, выборе игрушек и поведения. Дети много фантазируют, используя все, что они видят вокруг себя (семью, школу, телевидение, интернет и т.д.). Часто фантазии и реальность переплетаются. Группы мальчиков и девочек начинают формироваться отдельно, каждая из которых "зондирует" других. Мальчики часто считают девочек "глупыми" и "несерьезными", в то время, как девочки считают мальчиков "слишком буйными" и "грубыми" в своем поведении. Появляется желание показать, как много знают о сексе, используя лексику с сексуальным значением (пошлые шутки). Часто они сами не понимают, что говорят.<br><br>Первое чувство влюбленности также возникает в этом возрасте.<br><br>**Нормальным считается:** знаки внимания мальчиков девочкам, желание друг другу понравиться или обратить на себя внимание детей близкого возраста и наоборот, смущение, стеснение или грубость и бравада. В это время взрослому важно — объяснять причины и мотивы поведения детям, причины смущения, правила поведения. |
| **Пубертатный период** | **В возрасте 10 и 11 лет** начинается половое созревание. Усиливаются перепады настроения, возрастает интерес к сексуальности взрослых. Появляются эротические фантазии и чувство стыда или показного равнодушия, если попытаться заговорить с ними о сексуальном развитии. |

| | |
|---|---|
| | На этой стадии "молодые люди" начинают встречаться и осторожно заигрывать друг с другом (держаться за ручки, поцелуи в щеку, дарить подарки и т.д.).<br>Это может быть и по отношению к детям своего пола — нежность, желание остаться ночевать друг у друга и спать в одной кровати.<br><br>**В 12-15 лет** половое созревание в самом разгаре. Уровень половых гормонов начинает расти, и это очень непривычно для ребенка. Появляется половое неконтролируемое влечение. Резко меняется внешностьночные поллюции (семяизвержения), у девочек начинаются ментруации. Мастурбация становится более частым явлением как элемент исследования своего тела и половых органов. Обостряется восприимчивость к мнению других о себе как о привлекательном партнере.<br><br>Появляются первые отношения, опыт в поцелуях и совместных ласках. Мальчики и девочки постепенно определяются, нравятся им мальчики или девочки.<br><br>**В возрасте 16-18 лет** завершается половое развитие. Молодые люди становятся более независимыми от мнения взрослых, более ясно осознают, являются ли они гетеросексуальными и гомосексуальными.<br><br>Экспериментируют с отношениями и накапливают сексуальный опыт (поцелуи, объятия, ласки). В общем это в этом возрасте физиологически они готовы к началу половой жизни и функции деторождения, но не готовы психологически. |

*Итак, нормальным сексуальное поведение считается, если оно:*

- соответствует возрасту;
- является проявлением любопытства или потребности в информации;
- прекращается после удовлетворения интереса;
- реализуется в игровой форме на добровольной основе в одной возрастной группе, где дети равны по уровню физического развития;
- ограничено по типу и частоте, и происходят в в своем возрасте, характерном для этого (см. таблицу выше) ребенка;

- прекращается совсем или временно, если взрослые застают детей за такими действиями и велят их прекратить, (не делают этого в присутствии посторонних)
- испытывают смущение, но не выражают глубоких чувств, таких как гнев, тревога, вина или стыд.

**Сексуальное развитие** может несколько опережать возраст, а может быть запоздалым.

**Сексуализированное поведение** — значительно несоответствующее детскому возрасту (опережающее возраст, свойственное подросткам или взрослым) сексуальное поведение.

*Признаки сексуализированного поведения:*

- более высокая частота сексуально окрашенных форм поведения, более широкий спектр действий сексуального характера, не входит в рамки обычного поведения;
- является имитацией сексуального поведения взрослых;
- проявляется как к младшим детям, так и к более старшим и взрослым;
- предложения детям или взрослым вступить с ними в сексуальные отношения;
- попытки совершения с другим ребенком или взрослым половой акт;
- используются угрозы, обман, манипулятивные формы поведения;
- носят агрессивный характер;
- имитация полового акта с помощью кукол или мягких игрушек;
- имитация звуков характерных для полового сношения;
- прикосновение к интимным частям тела взрослых;
- повышенный интерес к фильмам эротического и порнографического содержания;
- мастурбация с использованием предметов, продолжение мастурбации в присутствии других, отсутствие барьеров при мастурбировании;
- стимуляция своих половых органов путем трения о мебель.

*Распространенные причины сексуализированного поведения:*

- последствие сексуального злоупотребления ребенком в прошлом: взрослые передавали ребенку неправильные представления о морали и сексуальном поведении; ребенок являлся свидетелем действий сексуального характера; ребенка поощряли за сексуальное поведение, не соответствующее возрастным нормам развития; взрослые (или старшие дети) проявляли к ребенку тепло, внимание, симпатию в обмен на секс;
- психические расстройства, сопровождающиеся отставанием в психическом развитии или расторможенностью сексуального влечения;
- дефицит любви и ласки, одиночество;
- чувство тревоги и беззащитности.

*Чего не стоит делать,* если вы столкнулись с сексуализированным поведением у ребенка:

- допускать импульсивных, аффективно окрашенных реакций (проявления страха, угрозы, крика, суровые наказания, давление на жалость);
- публично ругать, стыдить ребенка или эмоционально обсуждать его сексуализированное поведение, так как скорее оно служит средством привлечения внимания взрослых к своим проблемам.

*Что стоит сделать:*

- успокоиться самому и помнить, что поведение ребенка вызвано не "испорченностью" и "внутренней порочностью", а направлено на получение разрядки для себя или на привлечение внимания окружающих. Задачей взрослого является изменить подобное поведение;
- если ребенок играет один или вовлекает других в игры, имитирующие половой контакт, необходимо переключить внимание и заменить неправильные действия правильными ("Так играть не стоит, лучше так. Когда ты так говоришь, это не красиво, лучше скажи так" и пр.). Если ребенок хочет рассказать вам,

где он видел подобные действия, по возможности, выслушайте его не в присутствии других детей;

- если сексуализированное поведение ребенка направлено на вас лично (поцелуи, личные объятия) четко и спокойно скажите, что вам это не нравится. Объясните ребенку, как можно показать свою симпатию и признательность по другому: "Меня так обнимать не нужно, а можно так";
- при навязчивой мастурбации подростку объясните, что сексуальная жизнь — дело личное, её не выставляют напоказ, попросите делать это в отсутствии кого-либо;
- если ребенок дошкольного/младшего школьного возраста или с отставанием в развитии, не оставляйте его одного, напомните о правилах ("мы договорились, что ... "). Для коррекции поведения обратите внимание после или перед какими ситуациями он чаще прибегает к самостимуляции. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка появились другие способы расслабления (чтение на ночь, успокоительные ванны и т.д.);
- не унижайте ребенка в глазах других детей словами, что так ведут себя только невоспитанные, маленькие, испорченные дети. Можно сказать, например, так: "У каждого бывают проблемы с самоконтролем, и он сейчас не понимает, что делает неправильно";
- обязательно обсудите случаи с педагогом-психологом учреждения, вместе вы найдете оптимальный способ помощи для каждого ребенка.

## *Развивая здоровую сексуальность у ребенка стоит:*

- принять тот факт, что у человека любого возраста есть сексуальность;
- выстроить доверительные отношения с ребенком и создать безопасное пространство для разговора;
- оценить насколько поведение ребенка соответствует существующей возрастной норме;
- попросить помощи у специалистов, если чувствуете необходимость.

## PRO "ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛОГО"

### 1. Вы настаиваете на откровенности

**Как это выглядит.** Подростковый возраст. Вы замечаете, что ребенок стал закрываться от вас, у него появились секреты: какие-то вещи он рассказывает своим друзьям, но не допускает к этому вас. Вы чувствуете, что отдаляетесь, утрачиваете контроль начинаете настаивать на том, чтобы подросток был более открыт, больше доверял, советовался и обсуждал с вами свои дела. Вам хочется быть самым близким и важным человеком, другом.

При этом ситуация и вся жизнь подростка изменились: роль взрослого важна, но появляется потребность выстраивать близкие отношения со сверстниками. Подростку важно чувствовать свою независимость, опираться на собственное мнение.

**Последствия.** Чем больше вы давите на подростка, настаиваете на его откровенности, тем сильнее он начинает от вас закрываться и защищать свое личное пространство. Он находит различные способы избегать откровенности, сохранять свои секреты и дистанцию, порой обманывает. Вы беспокоитесь еще сильнее — и от этого давление только усиливается, что, в свою очередь, приводит к более жесткому противодействию со стороны подростка. И так круг замыкается.

Другой возможный вариант развития событий: в ответ на закрытость подростка: воспитатель начинает вести себя симметрично — отстраняется от проблемы. Подросток, видя подчеркнуто холодное отношение воспитателя, чувствует себя ненужным, неважным.

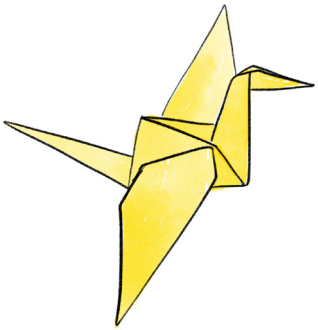
**Совет.** Создайте атмосферу, которая поможет подростку убедиться: вы рядом, готовы принять его, когда он сам будет готов. Говорите ему, что вы не настаиваете на его открытости, но всегда рядом и выслушаете. Но это двусторонний процесс: доверие ко взрослому требует большого доверия и от него подростку.

## 2. Вы игнорируете мнение подростка

**Как это выглядит.** Вы часто предлагаете ребенку что-то, но так, будто вы заранее понимаете, чего он хочет: например, образец желаемого поведения, теплую шапку, добрый совет. И когда он отказывается, просто игнорируете его отказ. Ведь вам-то виднее, и вы уверены, что если он попробует это сделать, то обязательно поймет, передумает и потом еще спасибо скажет.

**Последствия.** Ребенок ведет себя агрессивно, может отвечать грубо. Воспитатель обижается, происходит конфликт. Или ребенок поддается на уговоры и вашу настойчивость, и в какой-то момент теряет способность принимать решения самостоятельно, ожидая от окружающих, что они сделают это за него.

**Совет.** Поддерживайте инициативу и самостоятельность подростка, с вниманием относитесь к его желаниям, но не старайтесь их предугадывать. Иногда взрослым следует отступить и довериться мнению подростка: если он говорит, что не хочет, то, скорее всего, он и не будет. Важно давать ребенку возможность получить собственный опыт, даже если он отказывается от чего-то очевидно хорошего или полезного, пусть он сам это обнаружит!



## 3. Вы нарушаете личное пространство

**Как это выглядит.** Из желания оградить ребенка от возможных опасностей взрослые могут начать проверять его карманы, сумку, переписку. Может казаться, что это единственный доступный способ узнать что-то про подростка, особенно в какой-то волнующей или рискованной ситуации.

**Последствия.** Поступая таким образом, вы обесцениваете личное пространство подростка, а ведь он еще только начинает пробовать обходиться с ним. Это сильно подрывает его доверие как к вам, так и к самому себе.

**Совет.** Представьте себе обратную ситуацию: подросток будет тайно или явно вторгаться в ваше личное пространство или секреты.

Разумеется, это неприятно! Контроль, безусловно, необходим, это важная функция воспитателя, и ребенок будет перенимать те отношения, которые приняты в группе. Хорошо, когда такой контроль становится результатом открытой и честной договоренности между вами и подростком.

## 4. Вы не всегда последовательны

**Как это выглядит.** Бывает, что, пытаясь добиться желаемого, взрослые прибегают к нереалистичным обещаниям или угрозам. Например, вы обещаете, что его кровные родители заберут временно размещенного подростка из учреждения, если он начнет получать хорошие отметки, или угрожаете отправить его в "психушку/наркологичку", если курит, замечен пьяным, украл шоколадку и т.д.
**Последствия.** Подростки очень категорично относятся к любым обещаниям, приятным или нет, и рассчитывают на их исполнение. В случае, когда они встречаются с невыполненными обещаниями, они постепенно просто перестают верить им. И тогда взрослые становятся для подростка людьми, которые говорят пустые слова, к которым не стоит прислушиваться, из отношений исчезает доверие, что затрудняет заключение любых договоренностей с подростком в дальнейшем.
**Совет.** Важно воздерживаться от явно невыполнимых угроз. Это непросто: обычно такие вещи мы говорим, испытывая сильный гнев и бессилие. Нереалистичные же обещания обычно даются, когда важно добиться от ребенка сиюминутного согласия без оглядки на возможное развитие событие в будущем. Тщательно продумывайте обещания подростку и будьте готовы выполнить их.

## 5. Вы непредсказуемы в проявлениях доброты и злости

**Как это выглядит.** Бывает, что наши чувства проявляются с опозданием. Мы можем долго терпеть неприятное или раздражающее поведение человека из желания быть с ним мягче. Накопленное

таким образом раздражение может потом проявиться через резкое и неожиданное для подростка действие: жесткие слова, сильное наказание.

**Последствия.** Взрослые начинают казаться ребенку ненадежными и непредсказуемыми. Как следствие — у ребенка появляется страх нереалистичного наказания, когда за незначительными ошибками внезапно следуют жесткие последствия или, наоборот, ощущение вседозволенности.

**Совет.** Важны смелость признавать свою вину, умение искренне просить прощения — этому дети учатся всегда у эмоционально близких взрослых. А подобные навыки очень пригодятся в жизни!

## 6. У вас размытые требования

**Как это выглядит.** Воспитатели хотят для детей лучшего: чтобы они лучше учились, лучше общались. Часто это желание облачено в не слишком ясные формулировки вроде "веди себя как следует", "учись лучше", "заведи нормальных друзей", "будь хорошим человеком". Важно понимать: хотя на уровне здравого смысла подростки и могут понять такое требование, но на уровне их реализации им очень сложно соответствовать таким требованиям, поскольку критерии довольно размыты: "Это значит как?"

**Последствия.** Подростку становится непонятно, что от него хотят, к чему он должен стремиться. Это приводит к расхождению во мнениях между подростками и воспитателем: первые считают, что уже соответствуют предъявленным требованиям в полной мере, а вторые — что всегда есть к чему стремиться. Конфликты на этой почве могут быть длительными.

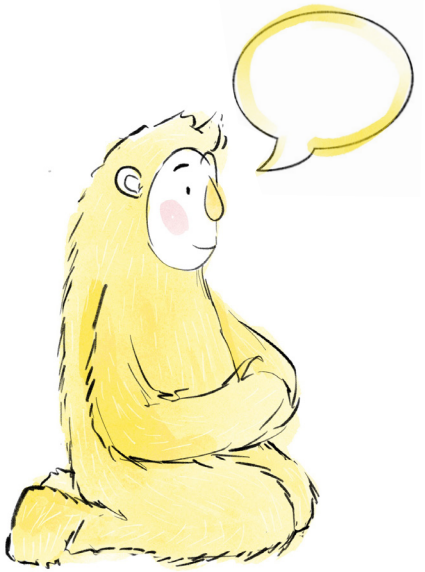
## 7. Вы надеетесь на понимание и ждете сопереживания

**Как это выглядит.** Вы верите, что подросток "сам должен все понимать", поэтому не устанавливаете правил. Да, подростки, и правда, хорошо понимают многие вещи, но по-своему. Сложность возника-

ет в тот момент, когда обнаруживается расхождение точек зрения. Представления подростка могут сильно отличаться от ваших, ведь они зависят от его уникального личного опыта, возрастных задач и социальной ситуации, в которой он находится.

Часто, также, предполагается, что подросток должен сопереживать и сочувствовать взрослым, столкнувшимся со сложностями при его воспитании. Но подростки не в состоянии (и не должны) оказывать взрослым поддержку, в этом возрасте подобное им еще не по силам. Иногда через просьбу о сопереживании воспитатели пытаются добиться желаемого: чтобы ребенок лучше учился, чтобы не расстраивал взрослых.

**Последствия.** В результате возникает много раздражения друг к другу, отношения становятся напряженными. Часто подростка больше возмущают не сами высказанные вами ожидания, а их форма, идея долженствования. А ребенок, на которого возлагается сложная задача "понимания" взрослого, начинает чувствовать вину и бессилие, становится закрытым, отстраненным.



**Совет.** Эта сложность может быть преодолена за счет диалога и ясных договоренностей. Воспитатели могут надеяться на безусловное понимание со стороны ребенка и больше опираться на честность и открытость своих желаний в отношениях. Все мысли, идеи, пожелания имеет смысл проговаривать вслух и обсуждать, чтобы убедиться, что и подросток, и взрослый (воспитатель, родитель, учитель) понимают их одинаково. За эмоциональной же поддержкой предлагайте подросткам лучше обращаться к вам (взрослым). Кроме того, чтобы добиться от ребенка желаемого, ясно обозначайте тот ущерб или последствия, которые произошли в результате нежелательного поведения. Вместо: "Меня бесит твоя грязная обувь", — скажите: "С твоих ботинок натекла лужа, вытри ее".

## 8. Вы обесцениваете чувства подростка

**Как это выглядит.** Ребенок говорит о чем-то важном для него, о своих переживаниях, возможно, связанных с отношениями. Взрослые не придают этому значения и говорят, что эта проблема не стоит

внимания или отмахиваются от разговора, ссылаясь на занятость, усталость, нехватку время. Также вы можете не обращать внимания на страхи или опасения ребенка, или в те моменты, когда ему требуется поддержка, вы его отвергаете или высмеиваете. Иногда случается так, что взрослые снижают значимость чувств подростка, исходя из стремления его поддержать: подростковую влюбленность вы можете счесть несерьезной и мимолетной, а для подростка это чувство настоящее и очень сильное.

**Последствия.** Ребенок чувствует себя отвергнутым и отстраняется, закрывается еще сильнее. Или начинает протестовать против слов/поведения, против самого взрослого и вести себя агрессивно.

**Совет.** Подростки бывают склонны все драматизировать, и стоит снижать накал страстей. Но важно делать это с уважением к тем чувствам, которые он переживает. Старайтесь воспринимать всерьез переживания, сообщайте ребенку, что он понят и принят, что его чувства важны, что можно посмотреть на эту ситуацию с другой стороны. Делать это следует деликатно и ненавязчиво. Это увеличивает доверие и открытость между вами.

## 9. Вы живете работой

**Как это выглядит.** Очень часто работа в учреждении занимает главное место в жизни специалистов, они полностью сосредоточены на ней, на проблемах и трудностях.

**Последствия.** Специалист становится настолько погружен в разрешение проблем с воспитанниками, коллегами, документами, планами, что собственная жизнь начинает блекнуть. Ребенок, наблюдая за таким пренебрежительным отношением близких взрослых к самим себе, постепенно утрачивает и собственный интерес к ним. Такая ситуация опасна еще и постепенным истощением: тратя всю энергию, не имея опоры и поддержки извне, специалисты могут оказаться без сил, которые необходимы для выстраивания отношений с ребенком.

**Наш совет.** Будьте внимательны к собственной жизни. Общайтесь с друзьями, найдите хобби и другие ресурсы для восстановления

сил и получения удовольствия от жизни. Взрослый при этом становится только привлекательнее для подростка: он начинает быть живым человеком, с кем хочется поговорить и побыть рядом.

## 10. Вы говорите: "Мы такими не были"

**Как это выглядит.** Вам сложно принять начавшийся подростковый кризис. Дети демонстрируют протестное поведение, агрессию, желание отстраниться, а вы не можете адаптироваться к новым обстоятельствам, поверить в то, что это нормально и что с вами когда-то тоже происходило что-то подобное.
**Последствия.** Вам сложно принимать подростка, ведь вы искренне считаете, что он должен развиваться так же, как развивались вы, реагировать на события так же.
**Совет.** Важно уметь отстраниться от своего опыта. Мир сильно изменился, и протекание подросткового кризиса тоже изменилось. Постарайтесь научиться воспринимать ребенка как отдельную, самостоятельную личность.

*Рекомендуем почитать:*
Мария Капилина (Пичугина) Татьяна Панюшева "Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка"
Кэтрин Кволс "Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания"
Найджела Латта "Пока ваш подросток не свёл вас с ума"
Джули Литкотт-Хеймс "Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни"
Гордон Ньюфелд "Не упускайте своих детей"

# Не важно

Прочитать книгу — 30 процентов успеха, понять ее — 50, а вот начать применять на практике — 95 процентов.

Всегда останется место для критики, сомнений и переживаний и именно поэтому мы придумали главу "Не важно".

*Искренне считаем:*

НЕ ВАЖНО сколько раз вы ошибались, ведь ошибки это опыт, который создает ваш стиль и позволяет менять свои способы работы.

НЕ ВАЖНО, что другие коллеги думают про вас и о вашей работе. Главный адвокат — ваше сердце. Если оно открыто для нового — идите смело, ищите поддержку.

НЕ ВАЖНО, что не получается с первого раза и даже с десятого. Практика упражнением — великая формула. Мы не сразу после рождения пошли на своих двоих, так и не сразу у нас может получиться найти общий язык с "трудным подростком".

НЕ ВАЖНО, что вы думаете о себе и своих способностях. Мы больше чем мнение о себе.

НЕ ВАЖНО какой ваш опыт и профессиональные навыки. Жизненный путь неопределен и требует от нас постоянного развития и обучения. Сегодня нужно одно, а завтра совершенно другое.

НЕ ВАЖНО показаться глупым, не таким как все. Это страшно, но если стоит выбор быть счастливым или подчиняться правилам большинства, то глупость — наименьшая плата.

Уважаемые коллеги! Мы надеемся, что эта книга поможет вам в вашей работе сделать все для ваших детей. Ее содержание может стать основой для разработки семинаров, тренингов, проведений педагогических советов и методических объединений.

Мы убеждены, что применение на практике знаний поможет вам чувствовать себя в ресурсе, вы перестанете "выгорать" и, возможно, увидите позитивные результаты своего труда еще при жизни. Поверьте, что не всем в нашей профессии этого удаётся достигнуть!

Это только ваша книга. Вы можете оставлять в ней свои заметки, идеи и вопросы, которые мы готовы с вами обсудить.

До новых встреч!

УДК 159.922.7
ББК 74.002

# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ВОСПИТАТЕЛЯ

Для воспитателей, работающих с детьми-сиротами и детьми,
оставшимися без попечения родителей

Авторы-составители
Миллер Светлана Анатольевна
Чистякова Наталья Валерьевна
Камаева Анастасия Геннадьевна

Иллюстратор
Хнюнина Анастасия Дмитриевна

Новосибирск
2020

СОЛНЕЧНЫЙ
ГОРОД
ДЕТСКИЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД